

Затверджено
наказом директора
НТ НМетАУ
від _____ 2013 р. № _____

_____ В.М.Рубанов

І Н С Т Р У К Ц І Я
з охорони праці
при проведенні занять з фізичної культури та спорту ОП - 64

1. Загальні положення

1.1. До занять з фізичної культури та спорту (на уроках, у гуртках фізичної культури, спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки) у технікумі допускаються особи, які пройшли медичний огляд і не мають протипоказань щодо стану здоров'я, пройшли відповідні інструктажі з охорони праці.

1.2. Висновок про стан здоров'я студентів, медперсонал доводить до відома викладача фізкультури. На підставі цих даних студенти розподіляються для занять фізкультурою на основну, підготовчу та спеціальну групи.

1.3. Ці міри безпеки є обов'язковими для виконання медичними працівниками, викладачами фізичної культури та особами, які проводять фізкультурно-масову, спортивну, оздоровчу роботу під час навчання чи відпочинку в технікумі, а також для усіх студентів технікуму.

1.4. Під час занять з фізкультури та спорту як на уроках так і в позаурочний час, студенти технікуму повинні обов'язково користуватися спеціальним спортивним одягом (спортивний костюм) та спортивним взуттям, що визначаються правилами проведення змагань з окремих видів спорту.

Знаходиться студенту та викладачу на заняттях без спортивного одягу і спортивного взуття **категорично заборонено**.

1.5. Для надання першої медичної допомоги студентам у спортзалі технікуму має бути **аптечка** (на відкритих спортивних майданчиках – переносна аптечка) з набором медикаментів, перев'язувальних матеріалів, засобів для надання першої долікарської допомоги у разі травм та пошкоджень.

1.6. Під час проведення спортивних змагань у спортивному залі чи на відкритому майданчику технікуму, обов'язково **повинен бути присутній медпрацівник**.

1.7. Кількість місць у спортивному залі технікуму під час проведення занять встановлюється із розрахунку 2,8 кв.м. на одного учня. Заповнювати спортивний зал понад встановлену норму **категорично заборонено**.

1.8. Підлога спортивного залу має бути пружною, без щілин та мати рівну, горизонтальну і неслизьку поверхню.

1.9. Поверхня підлоги не повинна деформуватися від миття і **до початку**

занять має бути сухою і чистою.

1.10. Температура у роздягальні для студентів має бути не нижче за 18-20 градусів, у спортивному залі не нижче 15 градусів.

1.11. У спортивному залі технікуму на відповідному місці має бути розміщений план евакуації на випадок пожежі.

1.12. Забороняється забивати наглухо і захарашувати двері запасних виходів із спортивного залу технікуму.

1.13. У кожному спортивному залі має бути не менше двох пінних або порошкових вогнегасників.

1.14. Необхідно дотримуватись вимог особистої гігієни, а саме:
вживати їжу у кімнаті пристосованій для цього (їдальні);
перед вживанням їжі обов'язково ретельно мити руки з милом.

1.15. Необхідно уміти надати першу (долікарську) допомогу при кровотечах, переломах, порізах, ураженнях електричним струмом, раптовому захворюванні.

1.16. За порушення вимог інструкції працівник, студент притягується до дисциплінарної, адміністративної, матеріальної, кримінальної відповідальності згідно із законодавством України.

2. Вимоги безпеки перед початком роботи

2.1. Роздягальні спортивного залу технікуму мають бути відкриті за 10 хвилин до початку занять.

2.2. Чергові груп, у яких повинні проходити заняття, змагання чи інші заходи з фізкультури та спорту, приймають роздягальню і відповідають за чистоту та порядок у ній.

2.3. У роздягальні ні в якому разі не можна штовхатися. Усі речі необхідно розміщувати так, щоб вони не становили будь-яку загрозу здоров'ю студентів.

2.4. Вхід студентів у спортивний зал технікуму після початку занять або інших заходів **забороняється.**

3. Вимоги безпеки під час роботи

3.1. Необхідно суворо дотримуватись вимог охорони праці та безпеки життєдіяльності на уроках фізкультури та інших заходах з фізкультури та спорту.

3.2. Будь-які заняття у спортивному залі технікуму необхідно проводити лише у присутності викладача фізкультури або його заступника.

3.3. На уроці фізкультури студенти повинні бути одягнені тільки у спортивну форму, спортивне взуття, нігті коротко обрізані, волосся старанно підібране.

3.4. Взуття має бути лише на гумовій підошві.

3.5. У місцях стрибків обов'язково повинні лежати мати.

3.6. Ні в якому разі не виконувати вправи на приладах без страхування.

3.7. Не можна стояти поблизу гімнастичного приладу під час виконання студентом вправ.

3.8. При виконанні вправ поточним методом, слідувати один за одним необхідно з інтервалом.

3.9. При виконанні стрибків, приземлення має бути м'яким з поступовим присіданням.

3.10. Ні в якому разі не можна виконувати вправи з вологими долонями.

3.11. Після занять потрібно обов'язково ретельно мити руки з милом.

3.12. Необхідно бути уважним при виконанні вправ, при переходах від приладу до приладу.

3.13. Перед виконанням вправ на приладах, необхідно обов'язково перевірити закручення гвинтів.

3.14. Спортивна форма та спортивне взуття завжди повинні бути чистими.

3.15. Взуття має відповідати розміру, що носить студент.

3.16. При поганому самопочутті, будь-яких пошкодженнях, запамороченнях, болях у серці, печінці, шлунково-кишкових розладах необхідно терміново звертатись до керівника.

3.17. З метою запобігання травм не дозволяється:

заходити до спортзалу без спортивного взуття;
вживати жувальну гумку на уроці або інших занять у спортзалі;
носити на уроках фізкультури ланцюжки, обручки, годинники;
штовхати у спину особу, яка біжить попереду;
підсідати під гравця, який вистрибує;
робити підніжки, чіплятися за форму;
переносити важкі прилади без дозволу викладача;
змінювати висоту приладів без дозволу викладача;
переходити від приладу до приладу без дозволу виикладача.

3.18. Під час занять з гімнастики:

гімнастичні прилади не повинні мати у складальних одиницях і з'єднаннях люфтів, коливань, прогинів. Деталі скріплень мають бути надійно закручені;

робоча поверхня перекладини, брусів має бути гладенькою;

пластини для скріплення гаків розтяжок мають бути щільно прикручені до підлоги і заглиблені врівень з підлогою;

гімнастичні мати необхідно укладати впритул навколо гімнастичного приладу так, щоб вони перекривали площу зіскоку та можливого зриву або падіння;

гімнастичний місток повинен бути вкритий гумою, щоб запобігти ковзанню під час відштовхування.

До занять з гімнастики допускаються особи, які пройшли медогляд та інструктаж з охорони праці та БЖД.

Можливість отримання травм під час виконання вправ з гімнастики:

на несправних приладах;

без належної страховки;

без застосування гімнастичних матів;

на забруднених спортивних приладах, а також під час виконання вправ на приладах з вологими долоньями.

Вимоги безпеки до початку занять:

спортивне взуття має бути з неслизькою подошвою;

необхідно протерти жердину перекладини сухою ганчіркою і зачистити наждачним папером;

перевірити надійність кріплення перекладини, коня і козла, стопорних гвинтів на брусах;

у необхідних місцях приготувати гімнастичні мати. Поверхня їх має бути рівною

Під час проведення занять.

не виконувати вправ на приладах без дозволу керівника або його помічника, а також без страховки;

обов'язково враховувати інструкції щодо приземлення під час виконання стрибків через прилади;

не стояти близько до особи, яка виконує вправу на приладі;

не виконувати вправи з вологими долонями;

під час виконання вправ поточним методом, слідкувати за оптимальністю інтервалів між особами, які виконують вправи (з метою запобігання зіткнень).

Дії у разі непередбачених обставин:

при появі у будь-кого больових відчуттів у суглобах рук, почервоніння або потертості шкіри на долонях та поганого самопочуття, необхідно негайно припинити заняття і сповістити керівника про непередбачену ситуацію;

у разі виникнення пожежі у спортивному залі технікуму, необхідно негайно припинити заняття чи будь-які інші заходи та терміново вивести усіх із спортзалу, сповістити про пожежу адміністрацію технікуму і пожежну службу, а самому керівнику по проведенню занять або інших заходів негайно приступити до гасіння пожежі;

якщо студент отримав травму, необхідно негайно надати йому першу (долікарську) медичну допомогу, обов'язково сповістити про нещасний випадок адміністрацію технікуму і батьків, і, у разі необхідності, відвезти потерпілого до лікарні.

Вимоги безпеки після закінчення занять:

прибрати спортивний інвентар у місця його зберігання;

протерти жердину сухою ганчіркою і зачистити наждачним папером;

ретельно вимити руки і обличчя з милом.

3.19. Під час занять з легкої атлетики:

бігові доріжки мають бути спеціально обладнані, не мати бугрів, ям, слизького ґрунту. Бігова доріжка має продовжуватись не менш як на 15-20 м за лінію фінішу;

ями для стрибків у довжину мають бути заповнені піском, розпушеним на глибину 20-40 см. Пісок повинен бути чистим, розрівняним. Перед кожним стрибком пісок слід розрихлювати і вирівнювати;

метання спортивних приладів має проводитися з дотриманням мір безпеки, які унеможливають попадання приладів за межі майданчика. Довжина секторів для приземлення спортивних приладів має бути не менш як 60 м.

До занять з легкої атлетики допускаються особи, які пройшли медогляд та інструктаж з охорони праці та БЖД.

Можливе отримання травм під час занять з легкої атлетики:

падіння на слизькому ґрунті або твердому покритті;

знаходження студентів в зоні метання у момент кидка;

виконання вправ без розминки.

Вимоги безпеки до початку занять:

одягнути спортивний костюм і спортивне взуття;

ретельно підготувати пісок у стрибковій ямі, перевірити у ній відсутність сторонніх предметів;

протерти ганчіркою прилади для метання.

Під час занять враховують, що:

бігова доріжка має продовжуватись не менш як на 15-20 м за лінію фінішу;
можливі зіткнення команд, пов'язані з несподіваною зупинкою учнів;
стрибки не слід виконувати на вологому слизькому ґрунті, приземлюватись на руки під час стрибка;

у зоні метання не повинно бути студентів під час виконання кидка;
обов'язковим є подання команди на право виконати метання приладу;
ні в якому разі не можна стояти з правого боку від особи, яка виконує метання;
підбирати прилади із зони метання без дозволу керівника категорично забороняється;

передавати прилади для метання кидком забороняється;
не залишати на місцях занять граблі та лопати;
перед метанням будь-якого приладу, обов'язково необхідно подивитися, чи немає людей у напрямку кидка.

Дії у разі непередбачених обставин:

у разі поганого самопочуття студент повинен негайно припинити заняття;
якщо студент отримав травму, необхідно негайно надати йому першу, (долікарську) медичну допомогу, сповістити про нещасний випадок керівника проведення занять, змагань та інших спортивних заходів, адміністрацію технікуму і батьків та, у разі необхідності, відвезти потерпілого до лікарні.

3.20. Під час проведення занять зі спортивних ігор (футбол, баскетбол):

Спортивні майданчики повинні мати покриття із рівною і неслизькою поверхнею, щоб запобігти травмуванням.

Майданчики не можна обгороджувати канавами і влаштовувати дерев'яні або цегляні бровки. Не менш ніж на 2 м від майданчика не має бути дерев, стовпів, парканів та інших предметів, що можуть спричинити травму.

Під час занять, тренувань, змагань студенти повинні виконувати вказівки виикладача, тренера, судді, дотримуватись встановлених правил та послідовності занять, поступово додавати навантаження на м'язи з метою запобігання травмувань.

Перед початком гри слід відпрацювати техніку ударів та ловлення м'яча, правильну стійку і падіння під час приймання м'яча, персональний захист.

Одяг студентів, які займаються спортивними іграми, має бути легким, не сковувати і не утруднювати рухів, взуття у гравців – баскетболістів – на гнучкій підшві, у футболістів - на жорсткій підшві.

Гравцям не слід носити на собі будь-які предмети, небезпечні для себе та інших гравців.

Студентам, які грають у футбол, слід мати індивідуальні захисні засоби: захисні щитки під гетри, воротарям – рукавички.

Кільця для гри в баскетбол слід закріплювати на висоті 3,05м від підлоги спортзалу.

4. Вимоги безпеки після закінчення занять.

4.1. При підведенні підсумків занять, змагань, ігор, тренувань, необхідно підкреслити виконання студентами мір безпеки.

4.2. Після закінчення занять, лише з дозволу керівника по проведенню будь-яких заходів, студент має право залишити спортзал або спортмайданчик для перевдягання.

4.3. Обов'язково необхідно ретельно вимити руки та обличчя водою з милом.

4.4. Під час перебування у роздягальні необхідно бути охайним, ні в якому разі не штовхатись.

4.5. Чергові по аудиторії, класу чи спортзалу, ретельно прибирають роздягальню і передають її викладачу фізичного виховання або керівникові по проведенню будь-яких заходів.

4.6. Після третього та четвертого уроків необхідно зробити вологе прибирання підлоги спортзалу та матів.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

5.1. У разі появи у будь-кого больових відчуттів, поганого самопочуття, негайно припинити заняття та сповістити безпосереднього керівника про нештатну ситуацію.

5.2. Якщо студент зазнав травми, необхідно негайно надати йому першу (долікарську) допомогу, сповістити про нещасний випадок керівника по проведенню заходу, адміністрацію технікуму і батьків та, у разі необхідності, відвезти потерпілого до лікарні.

5.3. У разі виникнення пожежі у спортивному залі, необхідно негайно припинити заняття, зосередитись, терміново вивести усіх із залу, сповістити про пожежу відповідні органи за телефоном **101** та адміністрацію технікуму, а самому викладачу або іншій відповідальній особі за проведення будь-якого заходу, негайно почати ліквідацію пожежі.

Відповідальний
за охорону праці

Л.М. Угнич

Узгоджено:

Голова профспілки

К.П. Гармаш

Юрисконсульт

О.В. Брисін

