

Міністерство освіти і науки України
Відокремлений структурний підрозділ
«Чернігівський фаховий коледж інженерії та дизайну
Київського національного університету технології та дизайну»

Затверджено наказом
від 26.08.2025 № 91-ОД

Інструкція № 27
первинного інструктажу з охорони праці, безпеки життєдіяльності
під час проведення занять з фізичної культури, фізичного виховання у
спортивному залі і на спортивних майданчиках

1. Загальні положення

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

1.2. Здобувачі освіти протягом навчального року займаються відповідно програми з фізичного виховання для передвищого фахового коледжу.

1.3. Місце занять визначається відповідно до програмного матеріалу, погодних умов, мети і завдання уроку.

1.4. Здобувачі освіти допускаються до занять фізичної культури після проходження профілактичного медичного огляду та розподіляються по трьом медичним групам:

- основна медична група;
- підготовча медична група;
- спеціальна медична група.

1.5. Для надання першої медичної допомоги здобувачам освіти у спортзалі коледжу 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. На перших заняттях з фізичної культури кожного семестру здобувачі освіти проходять інструктаж з охорони праці, про що робиться запис у відповідному журналі обліку проведення інструктажу з охорони праці.

1.7. Викладач фізичної культури знайомить студентів з інструкцією з техніки безпеки у спортивній залі під час проведення занять з фізкультури, з вимогами до заняття, до спортивної форми, з санітарно-гігієнічними нормами, з вимогами до дисципліни і організації студентів на занятті.

1.8. Під час занять здобувачі освіти перебувають в спортивній формі і взутті встановленого зразка з урахуванням всіх санітарно-гігієнічних норм і правил. Заняття починається і закінчується за дзвінком відповідно до розкладу.

1.9. Здобувачі освіти чітко дотримуються інструкції з техніки безпеки на заняттях з фізичної культури, а також вимог санітарних норм і правил особистої гігієни.

1.10. Здобувачі освіти зобов'язані попередити викладача про погане самопочуття.

1.11. Після хвороби здобувачам освіти необхідно взяти у лікаря дозвіл на відвідування заняття з фізичної культури

2. Вимоги безпеки перед початком роботи

- 2.1. Переодягатися спокійно. Одягнути спортивний одяг і взуття.
- 2.2. Зняти з себе ключі, прикраси, предмети, які можуть привести до травмування.
- 2.3. Одяг, взуття, зачіска повинні відповідати вимогам безпеки і не створювати загрозу життю та здоров'ю, волосся повинно бути зібраним, щоб не обмежувати можливості зору.
- 2.4. Входити до спортивного залу тільки з дозволу викладача. На занятті у спортзалі здобувачі освіти повинні перебувати тільки у спортивному взутті.
- 2.5. На спортивний майданчик йти тільки за викладачем.
- 2.6. Під час пересування не штовхатися, не випереджати один одного.
- 2.7. Допомогти перенести спортивний інвентар тільки з дозволу викладача.
- 2.8. В разі погіршення стану здоров'я повідомити про це викладача.
- 2.9. На майданчику шикуватися на місці, вказаному викладачем, і чекати його вказівок.
- 2.10. Не можна самостійно пересуватися по майданчику, самостійно виконувати вправи з інструментами, на спортивних снарядах тощо.

2.11. Звільнені від занять здобувачі освіти зобов'язані бути присутніми на заняттях фізичної культури. При цьому допускається їх залучення викладачем до підготовки занять.

3. Вимоги безпеки під час роботи

3.1. Під час занять, тренувань і змагань здобувачі освіти мають виконувати вказівки викладача, тренера, судді, дотримуватись встановлених правил і послідовність занять, поступово додавати навантаження на м'язи з метою запобігання травмувань.

3.2. Не дозволяється переходити від одного приладу (снаряду) до іншого без команди викладача.

3.3. При виконанні вправ поточним методом, слідувати один за одним необхідно з інтервалом, не штовхатися, не зупинятися, не ставити підніжок.

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

3.5. Під час виконання вправ на приладах (снарядах) необхідно перебувати на безпечній відстані від місця виконання, не заважаючи один одному.

3.6. Здобувачі освіти зобов'язані попередити викладача, якщо спортивне обладнання вийшло з ладу.

3.7. Здобувачі освіти зобов'язані попередити викладача про травмування під час заняття.

3.8. Під час проведення занять з метання не можна перебувати у зоні кидка або перетинати цю зону. Забороняється повертатися спиною до напрямку польоту об'єкта метання. Забороняється виконувати метання без дозволу і відома викладача.

3.9. Забороняється користуватися несправним спортивним інвентарем та обладнанням.

3.10. Здобувачі освіти зобов'язані берегти спортивне обладнання та спортінвентар, не псувати його.

3.11. Не дозволяється приносити речі, які не потрібні на занятті або заважають його проведенню (мобільний телефон тощо).

3.12. Здобувачі освіти повинні вміти правильно виконувати і страхувати один одного під час виконання вправ та їх елементів.

3.13. Здобувачі освіти зобов'язані підтримувати чистоту і порядок у спортзалі, роздягальнях, на спортмайданчиках.

3.14. У випадку отримання травми викладач повинен надати першу, (долікарську) медичну допомогу; за необхідності викликати швидку медичну допомогу за телефоном (103) та попередити батьків, а у випадку пожежі – пожежну службу за телефоном (101).

4. Вимоги безпеки після закінчення роботи

4.1. Після закінчення занять, лише з дозволу викладача по проведенню будь-яких заходів, здобувач освіти має право залишити спортзал або спортмайданчик для перевдягання.

4.2. При підведенні підсумків підкреслити виконання студентами заходів безпеки при проведенні занять.

4.3. Під час одягнення необхідно бути охайним, не штовхатись.

4.4. Кожному після занять у спортзалі необхідно ретельно вмити руки та обличчя з милом.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

5.1. У разі виникнення пожежі у спортивному залі, необхідно негайно припинити заняття, зосередитись, терміново вивести усіх із залу, сповістити про пожежу за телефоном 101 та адміністрацію коледжу, а самому викладачу приступити до гасіння осередку загоряння за допомогою первинних засобів пожежогасіння.

5.2. При виникненні аварійних ситуацій (прорив водопровідної системи або системи опалення) вивести студентів з приміщення і доповісти про подію заступнику директора з адміністративно-господарської частини і далі діяти згідно з отриманими вказівками.

6. Порядок дій при загрозі або виникненні можливих НС

6.1. При отриманні повідомлення про загрозу хімічного ураження необхідно повідомити всіх про небезпеку, укритися в приміщенні та провести максимальну його герметизацію: закрити вікна, двері, вентиляційні канали, щілини заклеїти підручними матеріалами, наприклад клейкою стрічкою.

6.2. При отриманні повідомлення про замінування необхідно повідомити всіх про небезпеку, терміново вимкнути електропостачання та покинути приміщення.

6.3. При отриманні сигналу «**ПОВІТРЯНА ТРИВОГА!**» необхідно терміново прямувати в укриття.

6.4. Учасники освітнього процесу мають заздалегідь бути ознайомлені з місцем розташування споруд фонду захисних споруд, а також правилами поведінки під час евакуації та укриття в захисних спорудах.

Керівник фізичного виховання

Валерій ГАРКУША

Інженер з охорони праці

Світлана РУБАН