

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 № 30
первинного інструктажу з охорони праці, безпеки життєдіяльності
під час проведення занять з легкої атлетики

1. Загальні положення

- 1.1. Дана інструкція з охорони праці розроблена для здобувачів освіти коледжу, які на заняттях фізичної культури займаються легкою атлетикою.
- 1.2. Майданчики для ігор повинні бути стандартних розмірів, рівними, очищеними від каміння та інших сторонніх предметів.
- 1.3. Бігові доріжки повинні бути спеціально обладнаними, не мати бугрів, ям, слизького ґрунту. Доріжка має виходити за фінішну позначку не менш ніж на 15 м.
- 1.4. Ями для стрибків повинні бути заповнені піском, розпушеним на глибину 20-40 см. Пісок повинен бути чистим, поверхня — розрівняною.
- 1.5. Місця, призначені для метання спортивних снарядів, розміщуються на такій місцевості, яка добре проглядається й знаходиться на значній відстані від громадських місць (тротуарів, доріг, майданчиків для дітей).
- 1.6. Під час сильного вітру, низької температури і підвищеної вологості треба збільшувати час, відведений на розминку перед виконанням легкоатлетичних вправ.
- 1.7. Здобувачі освіти займаються в спортивній формі і взутті встановленого зразка з урахуванням всіх санітарно-гігієнічних вимог і норм.
- 1.8. Заняття починається і закінчується за дзвінком відповідно до розкладу.
- 1.9. Під час проведення занять з метання не дозволяється перебувати в зоні кидка, перетинати цю зону, не можна повертатися спиною до напрямку польоту об'єкта метання.
- 1.10. Забороняється виконувати довільні кидання, залишати без нагляду спортивний інвентар для поштовхів і метання, зокрема інвентар, який не використовується в цей момент на занятті.
- 1.11. Гімнастичні мати повинні впритул укладатися навколо гімнастичного приладу (снаряда) так, щоб вони перекривали площу зіскоку або передбачуваного зриву й падіння.
- 1.12. Місток гімнастичний повинен бути підбитий гумою, щоб запобігти ковзання під час відштовхування.
- 1.13. Розміщувати обладнання треба так, щоб навколо кожного гімнастичного приладу (снаряду) була безпечна зона.
- 1.14. Необхідно регулярно очищати робочу поверхню перекладини, брусів, слідкувати за тим, щоб вона була гладенькою і без іржі.
- 1.15. Викладач фізкультури чи особа, що проводить заняття, несе відповідальність за безпечне проведення навчання та охорони життя і здоров'я здобувачів освіти під час навчального процесу, стежить за справністю, надійності установалення і закріплення обладнання.

2. Вимоги безпеки перед початком роботи

- 2.1. Перед початком занять перевірити поверхню майданчиків, щоб не було гострих предметів, розбитого скла.
- 2.2. Перед виконанням стрибків ретельно розрихлите пісок у стрибковій ямі.
- 2.3. Граблі після розпушування піску класти осторонь зубцями донизу.
- 2.4. Перед метанням м'яча, гранати у мокру погоду витерти, їх ганчіркою. Переконайтеся, чи немає людей у напрямку метання.
- 2.5. Звернути увагу на самопочуття, стан здоров'я здобувачів освіти.

3. Вимоги безпеки під час роботи

- 3.1. На заняттях з легкої атлетики здобувачі виконують програмні вправи і здають навчальні нормативи, згідно з якими отримують поточні, підсумкові оцінки.
- 3.2. У підготовчій частині заняття здобувачі отримують відомості щодо безпечної організації занять, про прийоми і методи безпечного виконання вправ, спортивних завдань.
- 3.3. На заняттях з легкої атлетики здобувачі виконують наступні вимоги:
 - 3.3.1. Біг на короткі дистанції:
 - при груповому старті бігти тільки по своїй доріжці;
 - виключити різку зупинку при фініші.
 - 3.3.2. Біг на середні дистанції:
 - при груповому старті бігти перші 200 м тільки по своїй доріжці;
 - не зупинятися відразу після пробігу дистанції, 100 м пройти кроком.
 - 3.3.3. Біг на довгі дистанції:
 - при груповому старті бігти перші 200 м тільки по своїй доріжці;
 - не зупинятися відразу після пробігу дистанції, 100 м пройти кроком, виконуючи вправи на відновлення дихання.
- 3.4. Метання м'яча (м'ячі, гранати) на дальність:
 - дистанція між снарядом і основною групою повинна бути не менше 3 м;
 - основній групі здобувачів перебувати позаду або ліворуч від студента, що виконує метання;
 - не подавайте снаряд кидком;
 - не ловіть снаряд стоячи зімкнув ноги разом;
 - перед метанням в мокру погоду витирайте снаряди насухо;
 - не метайте снаряд вологими долонями;
 - не переходьте на місця, на яких йдуть заняття з метання, бігу.
- 3.6. При виконанні вправ потоком (один за другим), витримувати достатні інтервали.
- 3.7. Виконуючи стрибки й зіскоки з приладів (снарядів), приземляйтесь м'яко, на носки, пружинясто присідаючи.
- 3.8. Не виконувати без страхування складні елементи й вправи.
- 3.9. Пам'ятайте, що під час виконання вправ на гімнастичних приладах (снарядах) безпека багато в чому залежить від їхньої справності.
- 3.10. На заняттях легкої атлетики здобувачі освіти опановують методами самоконтролю. При поганому самопочутті на занятті студент повинен припинити заняття та повідомити викладача.

4. Вимоги безпеки після закінчення роботи

- 4.1. Перевірити самопочуття здобувачів освіти. Зібрати спортінвентар.
- 4.2. Після закінчення занять, лише з дозволу викладача по проведенню будь-яких заходів, здобувач освіти має право залишити спортзал або спортмайданчик.
- 4.3. Після занять ретельно вимити руки з милом.
- 4.4. Вивести здобувачів освіти зі спортивного залу (майданчика), вимкнути світло, провітрити приміщення. Забороняється вживати холодну воду, виходити розігрітими на вулицю.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

- 5.1. У разі отримання травми, погіршення самопочуття негайно повідомити викладача.
- 5.2. Викладач повинен надати першу, (долікарську) медичну допомогу; за необхідності викликати швидку медичну допомогу за телефоном (103) та попередити батьків.
- 5.3. У випадку пожежі – викликати пожежну службу за тел.101.

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