

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 № 31
первинного інструктажу з охорони праці, безпеки життєдіяльності
під час проведення занять з настільного тенісу

1. Загальні положення

1.1. Для занять з гри в настільний теніс допускають здобувачів освіти, які пройшли медогляд та інструктаж з охорони праці.

1.2. Під час занять з гри в настільний теніс може спостерігатись дія небезпечних і шкідливих факторів:

- травмування в разі зіткнень зі столом;
- розтягнення або розрив сухожиль в області гомілкостопу;
- вивихи суглобів рук і ніг через неналежну розминку;
- порушення правил ведення гри, під час падінь на мокрій, слизькій підлозі або майданчику;
- перебування в зоні удару;
- розташування сторонніх предметів поруч зі столом;
- пошкоджені ракетки;
- ведення гри на погано закріпленому столі.

1.3. Під час занять викладач та здобувачі освіти зобов'язані дотримуватися правил ведення спортивної гри та особистої гігієни.

1.4. Заняття з настільного тенісу слід проводити в спортивному одязі і взутті з нековзною підошвою.

1.5. Викладачу та здобувачам освіти слід дотримуватися правил протипожежного захисту, знати, де розташовані первинні засоби пожежогасіння.

1.6. У викладача (тренера) повинна бути медична аптечка, укомплектована всіма необхідними медикаментами і перев'язувальними матеріалами для надання першої допомоги постраждалим.

1.7. Заняття необхідно проводити на сухому майданчику або сухій підлозі.

1.8. Про кожний нещасний випадок зі здобувачами освіти викладачу занять слід негайно доповідати адміністрації коледжу.

1.9. Викладач чи особа, що проводить заняття, несе відповідальність за безпечне проведення навчання та охорону 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 тим, як почати заняття з тенісу спортзал слід добре провітрити.

2.2. Надіти спортивну форму і взуття з нековзною підошвою.

2.3. Провести ретельну перевірку на відсутність сторонніх предметів поруч зі столом на підлозі або спортмайданчику.

2.4. Провести огляд надійної установки тенісного столу, справності ракеток і кульки, натягу сітки.

2.5. Уважно прослухати інструктаж з техніки безпеки і безпечних прийомів гри в настільний теніс.

2.6. Виконати фізкультурну розминку.

3. Вимоги безпеки під час занять

3.1. Під час занять поруч з ігровими столами не повинні знаходитися сторонні особи.

3.2. Починати гру, робити перерви і завершувати гру тільки по команді(сигналу).

3.3. Дотримуватися ігрової дисципліни, виконувати всі правила ведення гри в теніс.

3.4. При стрибках, зіткненнях і падіннях використовувати прийоми самостійної страховки.

3.5. Не грати мокрими або вологими руками.

3.6. Слід уникати зіткнень зі столом і гравцями, поштовхів і ударів по руках і ногах гравців.

3.7. Чітко і зрозуміло подавати необхідні команди (сигнали).

4. Вимоги безпеки після закінчення занять

4.1. Прибрати спортивний інвентар в місце, призначені для його зберігання.

4.2. Зняти спортивну форму і взуття.

4.3. При можливості прийняти душ або добре помити обличчя і руки з милом.

4.4. Викладачу слід добре провітрити спортзал.

4.5. Здобувачам освіти про будь-які недоліки, помічені під час заняття по грі, доповісти викладачу фізкультури (тренеру) коледжу.

4.6. Перевірити самопочуття здобувачів освіти. 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 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