

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
ЗВ'ЯЗКУ ім. О.С. ПОПОВА
Кафедра фізичного виховання

І.І. САМОКИШ

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

**ІНСТРУКЦІЇ З ОХОРОНИ ПРАЦІ ДЛЯ ВИКЛАДАЧІВ ТА СТУДЕНТІВ
ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ З ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

Одеса 2014

Рецензенти:

Вишньова Л.П., в.о. завідувача кафедри фізичного виховання Одеської національної академії зв'язку ім. О.С. Попова.

Станкевич Е.П., доцент кафедри фізичного виховання Одеської національної академії зв'язку ім. О.С. Попова.

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання ОНАЗ ім. О.С. Попова, протокол № 2 від 30 вересня 2014 р.

Самокиш І.І. Інструкції з охорони праці для викладачів та студентів вищих навчальних закладів з дисципліни «фізичне виховання»: [методичні вказівки] / І.І. Самокиш – Одеса.: ОНАЗ ім. О.С. Попова, 2014. – 23 с.

У відповідному виданні наведені основні положення охорони праці у вищих навчальних закладах з дисципліни «фізичне виховання», які являються обов'язковими для вивчення при навчанні студентів та перевірки знань з охорони праці викладачів вищих навчальних закладів.

Розраховано для студентів і викладачів вищих навчальних закладів, а також для осіб, зацікавлених в охороні праці під час занять фізичною культурою та спортом.

ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП.....	4
I. ІНСТРУКЦІЇ З ОХОРОНИ ПРАЦІ ДЛЯ ВИКЛАДАЧІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ».....	5
II. ІНСТРУКЦІЇ З ОХОРОНИ ПРАЦІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ».....	10
2.1. Інструкція з охорони праці при проведенні занять з фізичного виховання та спорту.....	10
2.2. Інструкція з охорони праці при проведенні занять у тренажерній залі.....	16
2.3. Інструкція з охорони праці при проведенні спортивно-масових заходів.....	18
ЛІТЕРАТУРА.....	22

Вступ.

Представленні інструкції з охорони праці для викладачів та студентів вищих навчальних закладів з дисципліни фізичне виховання розроблені на підставі Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про охорону праці», «Про фізичну культуру і спорт» та на підставі Положень «Про розробку інструкцій з охорони праці» та «Про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і навчальних закладах».

У відповідних інструкціях з охорони праці з дисципліни фізичне виховання надаються основні види та джерела небезпеки у спортивних залах, на стадіонах, спортивних майданчиках та на інших спортивних спорудах. Викладені загальні правила поведінки під час навчально-виховного процесу з фізичного виховання, обставини та причини найбільш характерних нещасних випадків. У інструкціях відображені основні правила безпеки при пожежі, при надзвичайних ситуацій природного і техногенного характеру, при травматизму під час занять фізичною культурою та спортом та інше.

I. ІНСТРУКЦІЇ З ОХОРОНИ ПРАЦІ ДЛЯ ВИКЛАДАЧІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

1. Загальні положення

1.1. До роботи викладачем фізичного виховання допускаються особи, які мають педагогічну освіту з фізичної культури і спорту або кваліфікацію зі спортивної та тренерської роботи.

1.2. При прийнятті на посаду викладача фізичного виховання відповідний працівник повинен пройти вступний та первинний інструктаж з охорони праці, медичний огляд та знати правила внутрішнього трудового розпорядку, обов'язки згідно посадової інструкції.

1.3. Спортивний зал та підсобні приміщення повинні відповідати вимогам санітарних правил і норм.

1.4. небезпечні фактори, що чинять негативний вплив на здоров'я людини.

1.4.1. Комбінована дія шкідливих речовин. Відхилення від нормованих граничнодопустимих середньодобових концентрацій шкідливих речовин у повітряному середовищі приміщення, значень параметрів мікроклімату (температури, вологості, швидкості руху повітря та ін.).

1.4.2. Негативні наслідки від впливу шуму при перевищенні граничнодопустимих рівнів шуму.

1.4.3. Віддалені негативні наслідки на організм людини комбінованого впливу вище наведених факторів.

1.5. При проведенні занять при дії небезпечних факторів не допускати:

- у зимовий період обмороження при проведенні занять і переохолодження через екіпіровки, не відповідної метеорологічним умовам. Забороняється проведення занять при вітрі більш ніж 1,5 - 2,0 м/с при температурі повітря нижче 20 С.
- у літній період перегріву і теплового удару.

1.6. При травмі або нещасному випадку викладач фізичного виховання зобов'язаний вжити заходів щодо надання першої долікарської допомоги, доставити потерпілого в медпункт Академії, і при необхідності, доставити потерпілого в медичний заклад для надання кваліфікованої медичної допомоги. Про нещасний випадок або травму викладач фізичного виховання зобов'язаний негайно довести до відома завідуючого кафедри фізичного виховання.

1.7. При відсутності спортивної форми студент до занять не допускається.

1.8. Викладач фізичного виховання повинен контролювати техніку безпеки виконання фізичних вправ, фізичне навантаження та стан здоров'я студентів. Не допускати надмірного фізичного навантаження, при втомі, студента необхідно відсторонити від виконання вправ. Не допускати виконання фізичних вправ протипоказаних студенту за станом здоров'я.

1.9. Студентам забороняється: приносити на заняття будь-які сторонні предмети, які можуть стати причиною травм і порушення стану здоров'я; виконувати фізичні вправи без дозволу викладача, штовхати один одного; кидати один в одного різні предмети; виконувати вправи на спортивних снарядах, які не входять у програму занять; використовувати без дозволу викладача спортивне спорядження і інвентар.

1.10. Студенти зобов'язані: переодягатися в спортивний одяг у роздягальні спортзалу (стадіону) до початку заняття з фізичного виховання; перед заняттями пройти поточний інструктаж з дотримання техніки безпеки при проведенні занять.

1.11. Викладачу фізичного виховання забороняється: залишати без нагляду студентів протягом заняття; допускати до занять студентів, які не пройшли інструктаж з охорони праці та техніки безпеки на заняттях; використовувати несправне спортивне обладнання та інвентар.

1.12. Викладач фізичного виховання зобов'язаний:

- провести протягом навчального року первинний та повторний інструктажі з охорони праці на заняттях з усіма студентами з обов'язковою відміткою в журналі з охорони праці;
- підготувати спортивне обладнання та спортінвентар; перевіряти справність спортивного обладнання, наявного в спортзалі (на спортмайданчику, стадіоні), перед кожним заняттям;
- забезпечити бережне використання студентами спортивного обладнання, що використовується на заняттях;
- не допускати використання непридатного спортивного інвентарю та обладнання;
- контролювати дисципліну і порядок в спортивній залі (на спортивному майданчику, стадіоні), в роздягальні, у період підготовки студентів до занять і дотримання заходів безпеки при виконанні вправ;
- забезпечити заходи страхівки при виконанні студентами вправ на спортивних снарядах;
- використовувати різні форми проведення розминки перед виконанням складних вправ;
- дотримуватися принципу доступності виконання вправ кожним студентом;
- забезпечити частковий або в цілому показ прийомів виконання вправ перед безпосереднім виконанням їх студентами;
- контролювати режим мікроклімату провітрювання у спортивному залі;
- дотримуватися правил пожежної безпеки, знати місця розташування первинних засобів пожежегасіння, шляхи та напрямки евакуації при пожежі та в інших надзвичайних ситуаціях.

1.14. Викладач повинен суворо дотримуватися вимог правил з техніки безпеки та інструкції пожежної безпеки в Академії, а також санітарних правил і норм.

1.15. За порушення вимог даної інструкції винний викладач притягається до відповідальності згідно з чинним законодавством України. При обтяжуючих обставинах (в тому числі, психологічного характеру) працівник може бути притягнутий до адміністративної, або кримінальної відповідальності у відповідності до чинного законодавства України. У всіх випадках, після порушення, працівник підлягає повторній перевірці знань вимог охорони праці.

2. Вимоги охорони праці перед початком роботи

2.1. Перед початком роботи викладач фізичного виховання зобов'язаний провести інструктаж з техніки безпеки виконання майбутніх фізичних вправ, особливості розподілу навантажень на групи м'язів і заходи щодо запобігання травм при виконанні вправ.

2.2. Ознайомитися з допуском студентів до занять з медичними показаннями, стосовно майбутніх занять.

2.3. Перевірити екіпіровку студентів спортивним одягом та взуттям, відповідної особливостям майбутніх занять та факторів навколишнього середовища.

2.4. Перевірити наявність необхідної кількості та справність спортивного інвентарю та обладнання, що використовується на заняттях.

3. Вимоги охорони праці під час роботи

3.1. Суворо дотримуватися програми і плану проведення заняття.

3.2. Здійснювати суворий контроль правильності виконання вправ та дотримання правил техніки безпеки.

3.3. Контролювати фізичні навантаження та фізичний стан студентів.

3.4. Не допускати примусу для виконання вправи.

4. Вимоги охорони праці в аварійній ситуації

4.1. При виникненні ознак поломки спортивного інвентарю, спорядження та обладнання негайно припинити виконання вправ.

4.3. При отриманні незначної травми негайно надати першу допомогу потерпілому, повідомити про це завідуючого кафедри фізичного виховання і медичного працівника Академії, при необхідності відправити потерпілого в найближчий медичний заклад.

При одержанні значної травми (вивихів, переломів кінцівок та ін.), негайно викликати «швидку допомогу» за телефоном «03», повідомити керівництво академії та службу охорони праці.

4.4. При появі напруги на трубопроводах водяної та опалювальної систем, або при ушкодженні електромережі, негайно вимкнути її і повідомити чергового електрика.

При поразенні електричним струмом необхідно негайно звільнити постраждалого від зіткнення з електропроводом, якщо він його торкається, негайно вимкнути мережу (виключити загальний вимикач або рубильник). Треба надати потерпілому невідкладну лікарську допомогу і викликати «швидку допомогу» за телефоном «03». При необхідності починати робити штучне дихання «з рота в рот» або «з рота в ніс» та непрямий масаж серця. Якщо потерпілий навіть не подає ознак життя, необхідно продовжувати ці заходи до прибуття лікаря.

4.5. У випадку виникнення пожежі, негайно повідомити службу пожежної безпеки академії, вимкнути електромережу за допомогою загального рубильника і вжити заходи по її гасінню (використовуючи наявні засоби пожежегасіння), порятунку людей і матеріальних цінностей, при необхідності викликати пожежну частину за телефоном «01».

5. Вимоги охорони праці після закінчення роботи

5.1. Перевірити фізичний стан студентів, звернути увагу на наявність травм і стан спортивної екіпіровки після занять.

5.2. Прибрати у відведене місце для зберігання спортивний інвентар.

5.3. Прийняти душ або ретельно вмити обличчя і руки з милом.

II. ІНСТРУКЦІЇ З ОХОРОНИ ПРАЦІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

1. ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

1.1. Загальні вимоги безпеки

Студент повинен:

- пройти медичний огляд і займатися в тій медичній групі, до якої він відноситься за станом здоров'я;
- мати охайну спортивну форму (труси, майку, футболку, спортивний костюм, трико, чисте взуття – кеди, кросівки), що відповідає погодним умовам та теми проведення заняття;
- виходити з роздягальні на першу вимогу викладача;
- після хвороби надати викладачу довідку від лікаря завірену у медичному пункті Академії;
- бути присутнім на занятті у разі звільнення лікарем від занять після хвороби;
- дбайливо ставитися до спортивного інвентарю і обладнання та використовувати його за призначенням;
- бажано мати коротко обстрижені нігті;
- знати і виконувати інструкцію за заходами безпеки.

Студентам не можна:

- різко відкривати двері і виснути на них, вимикати світло, чіпати плафони в роздягальні, спортивному залі;
- вставляти в розетки сторонні предмети;
- пити холодну воду до і після заняття;
- займатися на непросохлому майданчику, слизькому і нерівному ґрунті.

1.2. Вимоги безпеки перед початком занять

Студент повинен:

- переодягнутися в роздягальні, надіти на себе спортивну форму і взуття;
- зняти з себе предмети, які становлять небезпеку для інших студентів, які займаються (сережки, годинники, браслети тощо);
- прибрати з кишень спортивної форми колючі та інші сторонні предмети;
- під керівництвом викладача приготувати інвентар та обладнання, необхідні для проведення заняття;
- з дозволу викладача виходити на місце проведення заняття;
- по команді викладача встати в стрій.

1.3. Вимоги безпеки під час занять

Студент повинен:

- уважно слухати та чітко виконувати завдання викладача;
- брати спортивний інвентар та виконувати вправи з дозволу викладача;
- під час пересувань дивитися вперед, дотримуватися достатнього інтервалу і дистанції, уникати зіткнень;
- виконувати вправи з справним інвентарем і займатися на справному обладнанні.

Студентам не можна:

- залишати місце проведення заняття без дозволу викладача;
- штовхатися, ставити підніжки в строю під час руху;
- залазити на баскетбольні кільця, виснути на кільцях;
- жувати жувальну гумку;
- заважати і відволікати викладача при поясненні завдань і виконання вправ;

- виконувати вправи з вологими долонями;
- різко змінювати напрямок свого руху.

1.4. Вимоги безпеки при нещасних випадках та в екстремальних ситуаціях

Студент повинен:

- при отриманні травми або погіршення самопочуття припинити заняття і поставити до відома викладача фізичного виховання;
- з допомогою викладача надати травмованому студенту долікарську допомогу, викликати медсестру Академії при необхідності доставити його в лікарню або викликати «швидку допомогу»;
- при виникненні пожежі у спортивній залі негайно припинити заняття, організовано під керівництвом викладача залишити місце проведення заняття через запасні виходи згідно з планом евакуації;
- за розпорядженням викладача проінформувати адміністрацію навчального закладу і повідомити про пожежу в пожежну частину.

1.5. Вимоги безпеки після закінчення занять

Студент повинен:

- під керівництвом викладача прибрати спортивний інвентар і місце його зберігання;
- організовано покинути місце проведення заняття;
- переодягнутися в роздягальні, зняти спортивний костюм і спортивне взуття;
- вимити руки з милом.

1.6. Вимоги безпеки за видами спорту

1.6.1. Інструкція з техніки безпеки на заняттях гімнастикою.

Займатися на гімнастичних снарядах тільки з викладачем або його помічником. У місцях зіскоків зі снаряда покладіть гімнастичний мат. При укладанні матів слідкуйте, щоб їх поверхня була рівною. При виконанні вправ потоком (один за іншим) дотримуйтеся достатнього

інтервалу. При виконанні стрибків і зіскоків зі снаряда приземляйтеся м'яко на носках, пружно присідаючи. Не виконуйте без страховки складні елементи і вправи. Пам'ятайте, що при виконанні вправ на гімнастичних снарядах безпека багато в чому залежить від справності. Регулярно очищайте робочу поверхню перекладки, вона повинна бути гладкою і без іржі. Не виконуйте вправи на снарядах з вологими долонями, при наявності свіжих мозолів на них, а також на забруднених снарядах. Під час занять на паралельних брусах ширину жердин встановлюйте в залежності від ваших індивідуальних даних. Ширина повинна приблизно дорівнювати довжині передпліччя. Після занять ретельно мийте руки з милом. При появі під час занять болі у руках, почервоніння шкіри або «водяних бульбашок» на долонях припиніть заняття і зверніться за порадою і допомогою до викладача. Не стійте близько до снаряду при виконанні вправ іншими студентами. Будьте уважні при пересуванні та установці гімнастичних снарядів. Забороняється переносити і перевозити важкі гімнастичні снаряди без застосування спеціальних візків і пристроїв. Змінюючи висоту брусів, послабивши гвинти, піднімайте одночасно обидва кінці кожної жердини; висувайте ніжки в стрибкових снарядах по черзі з кожної сторони, попередньо нахиливши снаряд. Піднімаючи або опускаючи жердини брусів, тримайтеся за жердину, а не за її металеву опору. Щоразу перед виконанням вправи перевіряйте, чи закріплені стопорні гвинти.

1.6.2. Інструкція з техніки безпеки при заняттях легкою атлетикою.

Бігти на короткі дистанції при груповому старті тільки по своїй доріжці. Виключити різку зупинку. При стрибках бажано підкладати у спортивне взуття під п'яту гумові прокладки. Ретельно розпушувати пісок у ямі – місці приземлення. Не виконувати стрибки на нерівному, пухкому і слизькому ґрунті. Не приземлятися на руки. Перед метанням гранати, диска, списа, молота подивитися, чи немає людей у напрямку метання. Не подавати снаряд кидком. Не ловити ядро низько опущеними кистями рук, щоб уникнути удару ядром пальців о землю. Не ловити ядро, стоячи «ноги разом»

щоб уникнути падіння ядра на ноги. Не переходити місця, на яких проводяться заняття з метання, бігу і стрибків. Бути особливо уважним при вправах у метанні. Не ходити за снарядом без дозволу. Перед метанням у вологу погоду витирати снаряди (диск, ядро, молот, гранату) насухо. Граблі і лопати не залишати на місцях занять. Граблі класти зубцями вниз, взуття для бігу або стрибків складати вниз шипами.

1.6.3. Інструкція з техніки безпеки при заняттях спортивними іграми.

Під час проведення занять зі спортивних ігор (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол) спортивні майданчики повинні мати покриття із рівною і неслизькою поверхнею, яка не має механічних пошкоджень, що призводять до травмувань. 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 і змагань студенти мають виконувати вказівки викладача, тренера, судді, дотримуватись встановлених правил і послідовність занять, поступово додавати навантаження на м'язи з метою запобігання травмувань. Перед початком гри слід відпрацювати техніку ударів і ловлю м'яча, правильну стійку і падіння під час приймання м'яча, персональний захист. Одяг студентів, які займаються спортивними іграми, має бути легким, не утруднювати рухів, взуття у гравців – гандболістів, волейболістів, баскетболістів – на гнучкій підошві, у футболістів – на жорсткій підошві. 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, волейболістам – наколінники. На майданчику для гри в гандбол мати безпечну зону в 1 м уздовж бокових ліній і не менш як 2 м за лицьовими лініями. Кільця для гри у баскетбол слід закріплювати на висоті 3,05 м від підлоги спортзалу

1.6.4. Інструкція з техніки безпеки при заняттях плаванням.

Входьте у воду швидко і під час купання не стійте без руху. Відчувши озноб, потрібно швидко виходи з води, а потім повідомити про цей випадок викладача (тренера). Не купайтеся відразу після приймання їжі і після значного фізичного навантаження (ігри в футбол, боротьби, бігу тощо). Перерва між прийомами їжі і купанням повинна бути не менше 45 - 50 хв. У холодну погоду після купання, щоб зігрітися, зробіть кілька легких гімнастичних вправ. Не купайтеся більше 30 хв; якщо вода холодна, достатньо 5 - 6 хв. У спекотні сонячні дні купатися в плавальній шапочці або вкривайте голову білою хусткою. Не стрибайте у воду головою вниз при вушних захворюваннях, особливо при пошкодженні барабанної перетинки. Після перенесеного захворювання середнього вуха вкладайте у вушну раковину при купанні і плаванні кульку з вати, змащену вазеліном. Не залишайтеся при пірнанні довго під водою. Вийшовши з води, витріть насухо і зараз же одягніться. Відчувши втому, спокійно пливіть до берега. При судамах не губіться, намагайтеся триматися на воді і кличте на допомогу. Зберігайте спокій, не панікуйте. При надання вам допомоги не хапайте рятувальника, а допоможіть йому доставити вас до берега. Не купайтеся при нездужанні і підвищеній температурі. При слабкості або нездужанні після купання і плавання зверніться до лікаря.

Забороняється:

- входити у воду без дозволу викладача або тренера;
- входити у воду з високою температурою тіла;
- запливати за встановлені знаки огороження водного басейну, відведеного для купання;
- підпливати близько до моторних човнів, пароплавів, барж;
- купатися при великій хвилі;
- стрибати з вишки, якщо поблизу неї знаходяться інші плавці;
- штовхати товариша з берега, з вишки у воду.

2. ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ У ТРЕНАЖЕРНІЙ ЗАЛІ

2.1. Загальні вимоги безпеки

- Тренажерна зала повинна бути оснащена вогнегасником та медичною аптечкою, укомплектованою необхідними медикаментами і перев'язувальними матеріалами для надання першої допомоги при травмах.

До занять допускаються студенти:

- віднесені за станом здоров'я до основної і підготовчої медичних груп;
- пройшли інструктаж за заходами безпеки;
- мають спортивне взуття та форму, не стискає рухів і відповідає темі та умовам проведення заняття.

Студент повинен:

- заходити до зали, брати спортивний інвентар і виконувати вправи тільки з дозволу викладача;
- дбайливо ставитися до спортивного обладнання, не використовувати його не за призначенням;
- знати і виконувати цю інструкцію.
- за недотримання заходів безпеки студент може бути не допущений або відсторонений від участі у навчальному процесі, а також залучатися до дисциплінарної відповідальності у відповідності з правилами внутрішнього розпорядку і при необхідності піддатися перевірці знань норм і правил охорони праці.

2.2. Вимоги безпеки перед початком занять

Студент повинен:

- переодягнутися в роздягальні, надіти на себе спортивну форму і взуття;

- зняти з себе предмети, які становлять небезпеку для інших студентів, що займаються (годинник, сережки тощо);
- прибрати з кишень спортивної форми ріжучі, колючі та інші сторонні предмети;
- під керівництвом викладача перевірити справність, надійність установки і кріплення тренажерів;
- по команді викладача зайти у тренажерну залу.

2.3. Вимоги безпеки під час проведення занять

Заняття проводяться на сухому майданчику і під керівництвом викладача фізичного виховання.

Студент повинен:

- уважно слухати пояснення вправи і акуратно виконувати завдання;
- дотримуватися режиму роботи та відпочинку;
- виконувати вправи на справних тренажерах;
- дотримуватися правила використання тренажерів, враховуючи їх конструктивні особливості;
- не залишати місце проведення заняття без дозволу викладача.

2.4. Вимоги безпеки при нещасних випадках та в екстремальних ситуаціях

Студент повинен:

- при виникненні несправності в роботі тренажера або його поломки припинити заняття, повідомити про це викладача;
- заняття на тренажерах продовжувати після усунення несправності;
- при отриманні травми або погіршення самопочуття припинити заняття і поставити до відома викладача фізичного виховання;
- з викладачем надати травмованому першу медичну допомогу, при необхідності доставити його до лікарні або викликати «швидку допомогу»;

- при виникненні пожежі у спортзалі негайно припинити заняття, організовано під керівництвом викладача залишити місце проведення заняття через запасні виходи згідно з планом евакуації;
- за розпорядженням викладача проінформувати адміністрацію навчального закладу і повідомити про пожежу в пожежну частину.

2.5. Вимоги безпеки після закінчення занять

Учень повинен:

- під керівництвом викладача прибрати спортивний інвентар у місце його зберігання;
- організовано покинути місце проведення заняття;
- переодягнутися в роздягальні, зняти спортивний костюм і спортивне взуття;
- вимити руки з милом.

3. ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ ПРИ ПРОВЕДЕННІ СПОРТИВНО-МАСОВИХ ЗАХОДІВ

3.1. Загальні вимоги безпеки

3.1.1. До спортивних змагань допускаються студенти, які пройшли медичний огляд та інструктаж з охорони праці. Студенти спеціальної медичної групи до спортивних змагань не допускаються (виняток змагання з шашок та шахів).

3.1.2. Учасники спортивних змагань зобов'язані дотримуватися правил їх проведення.

3.1.3. При проведенні спортивних змагань можливий вплив на їх учасників наступних небезпечних факторів: травми при проведенні спортивних змагань з використанням несправних спортивних снарядів і обладнання; травми при падінні на слизькому ґрунті або твердому покритті; травми під час стрибків у довжину або висоту; травми при знаходженні в зоні

кидка під час спортивних змагань з метання; травми при зіткненнях під час бігу або під час спортивної гри; травми і утоплення під час проведення спортивних змагань з плавання при стрибках у воду головою вниз на мілкому місці або знаходженні рядом інших учасників змагань; проведення змагань без розминки.

3.1.4. Спортивні змагання необхідно проводити у спортивному одязі і спортивному взутті, відповідних виду змагання, сезону і погоди.

3.1.5. При проведенні спортивних змагань повинна бути аптечка першої допомоги, укомплектована необхідними медикаментами і перев'язувальними засобами для надання першої допомоги постраждалим.

3.1.6. Про кожний нещасний випадок з учасниками спортивних змагань негайно повідомити керівника змагань, надати першу допомогу потерпілому, при необхідності відправити його до найближчої лікувальної установи. При несправності спортивного інвентарю та обладнання змагання припинити і повідомити про це керівника змагань.

3.1.7. Під час спортивних змагань учасники повинні дотримуватися правила носіння спортивного одягу і спортивного взуття, правила особистої гігієни.

3.1.8. На спортивних змаганнях обов'язкова присутність медичного працівника Академії.

3.1.9. Особи, що допустили невиконання або порушення інструкції з охорони праці, притягуються до дисциплінарної відповідальності і, при необхідності, підлягають позачерговій перевірці знань норм і правил охорони праці.

3.2. Вимоги безпеки перед початком змагань

3.2.1. Надіти спортивну форму та спортивне взуття з неслизькою підошвою, що відповідає сезону та погоді.

3.2.2. Перевірити справність і надійність установки спортивного інвентарю та обладнання.

3.2.3. Ретельно розпушити пісок у стрибковій ямі у місці приземлення, перевірити відсутність в піску сторонніх предметів.

3.2.4. У місцях зіскоків зі спортивних снарядів покласти гімнастичні мати так, щоб їх поверхня була рівною.

3.2.5. Провести розминку.

3.3. Вимоги безпеки під час змагань

3.3.1. Починати змагання і закінчувати їх тільки за сигналом (команді) судді змагань.

3.3.2. Не порушувати правила проведення змагань, суворо виконувати всі команди (сигнали), які подаються суддею змагання.

3.3.3. Уникати зіткнень з іншими учасниками змагань, не допускати поштовхів і ударів по їх руках і ногах.

3.3.4. У разі падіння необхідно згрупуватися, щоб уникнути отримання травми.

3.3.5. Перед виконанням вправ з метання подивитися, чи немає людей у секторі для метання.

3.3.6. Перед стрибками у воду подивитися відсутність поблизу інших учасників змагань.

3.4. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

3.4.1. При виникненні несправності спортивного інвентарю та обладнання припинити змагання та повідомити про це суддю змагань. Змагання продовжувати тільки після усунення несправності або заміни спортивного інвентарю та обладнання.

3.4.2. При поганому самопочутті припинити участь в спортивних змаганнях та повідомити про це суддю змагань.

3.4.3. Про отримання травми учасником змагань негайно повідомити суддю змагань, надати першу допомогу потерпілому, при необхідності відправити його до найближчої лікувальної установи.

3.5. Вимоги безпеки по закінченні змагань

3.5.1. Перевірити за списком наявність усіх учасників змагань.

3.5.2. Прибрати у відведене місце спортивний інвентар та обладнання.

3.5.3. Зняти спортивний одяг і спортивне взуття та прийняти душ або ретельно вимити обличчя і руки з милом.

Література

1. Закон України «Про освіту» від 23.05.1991 р. № 1060-XII [Електронний ресурс] // Верховна Рада України: [сайт]. – Режим доступу: <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/1060-12>. – Назва з екрана.
2. Закон України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 р. № 1556-VII [Електронний ресурс] // Верховна Рада України: [сайт]. – Режим доступу: <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>. – Назва з екрана.
3. Закон України «Про охорону праці» від 14.10.1992 р. № 2694-XII [Електронний ресурс] // Верховна Рада України: [сайт]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2694-12>. – Назва з екрана.
4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 р. № 3808-XII [Електронний ресурс] // Верховна Рада України: [сайт]. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>. – Назва з екрана.
5. Про затвердження Положення про розробку інструкцій з охорони праці від 29.01.1998 р. № 9 [Електронний ресурс] // Верховна Рада України: [сайт]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0226-98>. – Назва з екрана.
6. Про затвердження Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і навчальних закладах від 01.08.2001 р. № 563 [Електронний ресурс] // Верховна Рада України: [сайт]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0969-01>. – Назва з екрана.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Методичні вказівки: «Інструкції з охорони праці для викладачів та студентів вищих навчальних закладів з дисципліни «фізичне виховання»

Укладачі: Іван Іванович Самокиш,

Редактор: М.М. Лешкова

Коректор: В.С. Саркісова

Підп. до друку 06.10.2014 р.

Формат 60*88/16

Папір офісний

Друк. арк. 0,75

Тираж 50 прим.

65029, Одеса, ОНАЗ ім. О.С. Попова, вул. Ковальська, 1
