

Правила безпеки на практичних заняттях з фізичного виховання зі студентами ВНЗ

(Для основних і спеціальних медичних груп студентів усіх спеціальностей)

Методичні рекомендації

Ухвалено на засіданні кафедри фізичного виховання

Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника

(прот. № 7, від 6.12.2021 р.)

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету фізичного виховання

Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника

(прот. № 4 від 7.12.20121р.)

Рецензенти: **Левченко В.А.** – професор, доктор мед. наук, завідувач кафедри медицини катастроф та військової медицини Івано-Франківського національного медичного університету,
Синиця А.В. – доцент, канд. наук з фіз. вих. і спорту завідувач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Р. Файчак, О. Крижанівська С. Бублик, Р. Човган

Правила безпеки на практичних заняттях з фізичного виховання зі студентами ВНЗ: Методичні рекомендації / Р. Файчак, О. Крижанівська, С. Бублик, Р. Човган – Івано-Франківськ, 2022. – 45с

Методичні рекомендації правил безпеки під час занять з фізичного виховання та спорту (для науково-педагогічних працівників університетів, викладачів технікумів і ліцею, викладачів-тренерів, посадових осіб спортивних споруд, ас Методичні рекомендації, представлені авторами, містять інформацію про вимоги правил безпеки до місць здійснення навчального процесу й проведення спортивних змагань, вимоги безпеки під час проведення занять з фізичного виховання і спорту зі студентами основної, підготовчої та медичної груп, правила техніки безпеки на заняттях фізичного виховання і спорту, а також рекомендації щодо надання першої долікарської допомоги.

Дані методичні рекомендації призначені для викладачів, тренерів освітніх установ вищої професійної освіти кафедр фізичного виховання, а також студентами всіх форм навчання (основної, підготовчої і медичної груп).

© Р. Файчак, О. Крижанівська С. Бублик, Р. Човган, 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	4
I. Загальні положення	6
II. Нормативні положення законодавчих актів України	7
III. Нормативні положення правил безпеки під час здійснення навчально-тренувального процесу і проведення спортивних змагань	10
3.1. Загальні положення.....	10
3.2. Вимоги правил безпеки до місць здійснення навчально-тренувального процесу й проведення спортивних змагань. Вимоги до спортивних споруд, спортивних залів.....	11
3.3. Вимоги до відкритих спортивних майданчиків.....	14
3.4. Вимоги до спортивного інвентарю та обладнання.....	15
IV. Вимоги безпеки при проведенні занять з фізичного виховання по видах спорту	17
4.1 «Легка атлетика».....	17
4.2 «Спортивні ігри».....	17
4.3 «Лижна підготовка».....	19
4.4 «Катання на ковзанах».....	20
4.5 «Плавання».....	20
4.6 «Силові види спорту».....	21
4.7 «Фітнес».....	22
V. Вимоги безпеки під час проведення занять з фізичного виховання і спорту зі студентами різних медичних груп	23
5.1 Вимоги безпеки для основної і підготовчої груп.....	23
5.2 Вимоги безпеки для основної і підготовчої груп.....	24
ДОДАТКИ	25
Додаток № 1. Правила техніки безпеки на заняттях фізичного виховання і спорту.....	25
Додаток № 2. Правила надання першої долікарської допомоги.....	38
Перелік посилань.....	45

ВСТУП

Однією з найбільш дієвих форм попередження травматизму на заняттях з фізичного виховання у студентів є обов'язковий інструктаж з техніки безпеки перед початком практичних занять. Метою інструктажу є ознайомлення студентів з вимогами безпеки на заняттях з фізичного виховання, з особливостями місця проведення занять, з правилами надання першої допомоги при нещасних випадках. Інструктаж проводить викладач кафедри фізичного виховання, після чого студенти реєструються в книзі охорони праці. Інструктаж повинен включати наступні важливі пункти:

- визначення особливостей місця проведення практичних занять (спортивний зал, лижна база, басейн, відкриті майданчики і т.д.), а також основного набору спортивного обладнання та інвентарю, з якими студенти будуть виконувати вправи;
- визначення оптимальних погодних умов в разі проведення занять на відкритих майданчиках, лижній базі і т.д.;
- основні вимоги до спортивної форми студентів, правила особистої гігієни під час і після практичних занять з фізичного виховання;
- основні вимоги до надання першої допомоги;
- інформацію про можливі методи відновлення після виконання певних форм фізичної роботи.

Дані методичні рекомендації дозволять викладачеві конструктивно провести інструктаж, що стане попереджувальною мірою травматизму, різного роду простудних захворювань, а також серйозних наслідків нещасних випадків і оптимізувати роботу з фізичного виховання зі студентами. Проведення інструктажу з техніки безпеки повинно проводитися протягом навчального року (на початку і в залежності від зміни місця проведення занять відповідно до навчальної програми у студентів основної та підготовчої груп).

Основними причинами травматизму є:

1. Організаційні недоліки при проведенні занять і спортивно-масових заходів. Вони є результатом порушення інструкцій і положень про проведення занять, не кваліфікаційним складанням програмного матеріалу, порушенням правил змагань; неправильним розміщенням учасників, суддів і глядачів при проведенні змагальних заходів; неправильного комплектування груп (за рівнем підготовленості, віком, статтю), численності груп, що займаються, неорганізованої зміни снарядів і переходів до місць проведення занять, проведення занять у відсутності викладача.

2. Помилки в методиці проведення занять, які пов'язані з порушенням дидактичних принципів навчання (регулярність занять, поступовість збільшення навантаження, послідовність), відсутність індивідуального підходу, недостатнє врахування загального і поточного стану здоров'я, статевих і вікових особливостей, функціональної, фізичної та техніко-тактичної підготовленості студентів. Поширеною причиною травматизму є нехтування підготовчою частиною заняття, неправильне навчання техніці фізичних вправ, відсутність необхідної страховки і самостраховки; застосування максимальних і форсованих навантажень; перенесення засобів і методів тренування кваліфікованих спортсменів на непідготовлений контингент. Так само, причинами травм є недоліки планування навчального навантаження, яке не може забезпечити повноцінну загально фізичну підготовку і спадкоємність у формуванні та вдосконаленні у студентів адекватних рухових навичок і психофізичних якостей.
3. Недостатнє матеріально-технічне оснащення занять: мала кількість обладнаних місць проведення занять, відсутність зон безпеки на спортивних майданчиках, жорстке покриття легкоатлетичних доріжок і секторів, нестандартне покриття відкритих площинних споруд, неправильний вибір трас для проведення кросової і лижної підготовки. Імовірність отримання травм зростає при поганій підготовці місць та інвентарю для проведення занять і змагань (погане кріплення інвентарю, не виявлені дефекти снарядів, невідповідність габаритів і маси снаряду антропометричним показникам тих, що займаються); невідповідність індивідуального спорядження (одягу, взуття, захисних пристосувань) особливостям виду діяльності.
4. Незадовільний санітарно-гігієнічний стан залів і майданчиків: погана вентиляція, недостатнє освітлення місць занять, запиленість, дефекти проектування, знижений температурний режим (пов'язаний з недостатньою акліматизацією займаються).
5. Низький рівень виховної роботи, що призводить до порушень дисципліни, зниження уваги, нехтування до страховки.
6. Відсутність медичного контролю та порушення лікарських вимог (допуск до занять і участі в змаганнях без проходження лікарського огляду, невиконання викладачем і студентом лікарських рекомендацій по термінах відновлення занять після травми і захворювань, по обмеженню інтенсивності навантажень, комплектування груп в залежності від ступеня підготовленості).

Причиною травм та нещасних випадків є порушення правил, обов'язкових при проведенні визначених і самостійних форм занять з фізичної культури і спорту. В основі успішної їх профілактики лежить суворе виконання приписаних вимог викладачами фізичного виховання і студентами.

I. Загальні положення

Ці Правила безпеки проведення занять з фізичної культури і спорту на основному і спеціальному медичних відділеннях розроблені і складені на основі «Правил безпеки занять з фізичної культури і спорту в навчальних закладах України: в загальноосвітніх школах, гімназіях, коледжах, ПТУ і ВНЗ».

Викладачі кафедри фізичного виховання, яким доручена навчально-виховна, оздоровча, спортивно-масова робота зі студентами, повинні керуватися цими Правилами, знати і дотримуватися їх у практичній діяльності з фізичного виховання студентської молоді.

Професорсько-викладацький склад, який проводить заняття з фізичної культури і спорту в навчальний та позанавчальний час, несе пряму відповідальність за охорону життя і здоров'я студентів. Викладачі зобов'язані:

- перед початком занять провести ретельний огляд місць проведення занять, переконатися в справності спортивного інвентарю та надійності установки і закріплення обладнання, відповідність санітарно-гігієнічним вимогам, що пред'являються до місця проведення занять цими Правилами, проінструктувати студентів про порядок, послідовність і заходи безпеки при виконанні фізичних вправ;
- навчати студентів безпечним прийомам виконання фізичних вправ і стежити за дотриманням ними заходів безпеки, при цьому строго дотримуватися принципів доступності і послідовності навчання, в необхідних випадках забезпечувати страховку;
- за результатами медичних оглядів знати стан здоров'я, групу здоров'я, медичну групу з фізичного виховання та функціональні можливості кожного студента, при появі в студента ознак втоми або при скарзі на нездужання і погане самопочуття негайно направляти його до лікаря;
- після закінчення занять ретельно оглянути місця їх проведення, відключити електроприлади і освітлення.

Забороняється проведення занять на несправному обладнанні, а також використання інвентарю з дефектами, за відсутності спортивного спеціального одягу і без викладача.

При проведенні навчально-спортивних занять або змагань на відкритому повітрі необхідно керуватися чинними навчальними програмами з фізичного виховання.

Навчально-виховний процес у ВНЗ повинен забезпечувати збереження здоров'я студентів, підтримку працездатності протягом навчального дня, тижня, навчального року, необхідну рухову активність, розвиток індивідуальних здібностей, відпочинок за інтересами.

II. Нормативні положення законодавчих актів України

Законодавчі акти України визначають головні положення щодо реалізації конституційного права громадян на охорону їх життя й здоров'я у процесі трудової діяльності й навчання, встановлюють єдиний порядок організації законодавства в Україні. Наводимо головні з них.

Конституція України (витяг):

Стаття 43. "Кожен має право на належні, безпечні і здорові умови праці..."

Стаття 50. "Кожен має право на безпечне життя й здоров'я, докільля та на відшкодування завданої порушенням цього права шкоди".

Закон України "Про освіту" (витяг):

Стаття 26. Забезпечення безпеки і нешкідливих умов навчання, праці та виховання.

"Забезпечення безпеки і нешкідливих умов навчання, праці та виховання у закладах освіти покладається на їх власника або уповноважений ним орган, керівника закладу освіти."

Кодекс законів про працю України. Із змінами й доповненнями за станом на 1 листопада 1997 р. (витяг):

Стаття 2. Основні трудові права працівників. "...Працівники мають право на відпочинок..., право на здорові і безпечні умови праці, ...".

Стаття 13. Зміст колективного договору. "...У колективному договорі встановлюються взаємні зобов'язання сторін щодо регулювання виробничих, трудових, соціально-економічних відносин, зокрема:

- режиму роботи, тривалості робочого часу та відпочинку;
умов і охорони праці;

забезпечення житлово-побутового, культурного, медичного обслуговування, організації оздоровлення та відпочинку працівників..."

Стаття 153. Створення безпечних і нешкідливих умов праці.

"...Забезпечення безпечних і нешкідливих умов праці покладається на власника або уповноважений ним орган.

Умови праці на робочому місці, стан та безпека технологічних процесів, машин, механізмів, устаткування та інших засобів виробництва, колективного та індивідуального захисту, що використовується працівником, а також санітарно-побутові умови повинні відповідати вимогам нормативних актів про охорону праці.

Працівник має право відмовитися від дорученої роботи, якщо створилася ситуація, небезпечна для його життя чи здоров'я або людей, які його оточують, і навколишнього середовища.

На власника або уповноважений ним орган покладається систематичне проведення інструктажу (навчання) працівників з питань охорони праці, протипожежної охорони.

Трудові колективи обговорюють і схвалюють комплексні плани поліпшення умов, охорони праці та санітарно-оздоровчих заходів і контролюють виконання цих планів...".

Стаття 159. Обов'язок працівника виконувати вимоги нормативних актів про охорону праці.

✓ "...Працівник зобов'язаний: знати й виконувати вимоги нормативних актів про охорону праці, правила поведінки з машинами, механізмами, устаткуванням та іншими засобами виробництва, вміти користуватися засобами колективного та індивідуального захисту;

✓ додержуватися зобов'язань щодо охорони праці, передбачених колективним договором (угодою, трудовим договором) та правилами внутрішнього трудового розпорядку підприємства, установи, організації;

✓ проходити у встановленому порядку попередні та періодичні медичні огляди;

✓ співробітничати з власником або уповноваженим ним органом у справі організації безпечних і нешкідливих умов праці, особисто вживати посилюючих заходів щодо усунення будь-якої виробничої ситуації, яка створює загрозу його життю чи здоров'ю або людей, які його оточують, і навколишньому природному середовищу, повідомляти про небезпеку свого безпосереднього керівника або іншу посадову особу...".

Стаття 248. Повноваження профспілкових органів при здійсненні ними контролю за додержанням законодавства про працю та за житлово-побутовим обслуговуванням працівників.

"...Для здійснення контролю за додержанням законодавства про працю, правил по охороні праці, за виконанням колективних договорів і за житлово-побутовим обслуговуванням працівників члени профспілкових комітетів підприємств, установ, організацій і вищестоящих профспілкових органів, а також інші повноважні представники цих органів мають право:

- беззаборонно відвідувати й оглядати цехи, відділи, майстерні та інші місця роботи на підприємстві, в установі, організації;...".

-

Закон України "Про охорону праці".

Стаття 1. Поняття охорони праці.

"...Охорона праці – це система правових, соціально-економічних, організаційно-технічних, санітарно-гігієнічних і лікувально-профілактичних заходів та засобів, спрямованих на збереження здоров'я і працездатності людини в процесі праці...".

Стаття 7. Права робітників на охорону праці під час роботи на підприємстві.

"...Працівник має право відмовитися від дорученої роботи, якщо створилася ситуація, небезпечна для його життя чи здоров'я або людей, які його оточують, й навколишнього середовища. Факт наявності такої ситуації підтверджується спеціалістами з охорони праці підприємства із участю представника профспілки й уповноваженого трудового колективу, а в разі виникнення конфлікту - відповідним органом державного нагляду за охороною праці з участю представника профспілки.

За період простою з цих причин не з вини працівника за ним зберігається середній заробіток..."

Стаття 8. Соціальне страхування від нещасних випадків і професійних захворювань.

"...Усі працівники підлягають обов'язковому соціальному страхуванню власником від нещасних випадків і професійних захворювань..."

МОН України. Базова навчальна програма "Фізичне виховання".

п. 4.6 Забезпечення безпеки фізичного виховання.

"...Безпека занять ФВіС забезпечується:

- своєчасним медичним оглядом студентів;
- ознайомленням їх з правилами профілактики порушень здоров'я у процесі фізичного тренування;
- дотримання правил організації занять фізичними вправами з використанням різноманітних технічних засобів;
- оволодінням студентами навичками страховки і самостраховки;
- своєчасною перевіркою устаткування, інвентарю й техніки, що використовується, дотриманням санітарно-гігієнічних умов;
- проведення інструктажів з техніки безпеки, безпеки життєдіяльності та протипожежної безпеки..."

III. Нормативні положення правил безпеки під час здійснення навчально-тренувального процесу і проведення спортивних змагань

Правила безпеки під час здійснення навчально-тренувального процесу і проведення спортивних змагань в загальноосвітніх навчальних закладах (далі – Правила) поширюються на всіх учасників навчально-виховного процесу під час організації та проведення занять з ФВіС (на навчальних заняттях груп загальної фізичної підготовки, спортивного удосконалення, у гуртках оздоровчої фізичної культури, спортивних секціях), спортивних змагань у загальноосвітніх навчальних закладах системи освіти й науки України (далі – навчальних закладах) незалежно від форм власності [2].

Нормативні положення встановлюють вимоги безпеки, що є обов'язковими для виконання керівниками, медичними працівниками, викладачами кафедри ФВіС та особами, які проводять навчальну, спортивно-масову (тренування та змагання), оздоровчу роботу під час навчання й відпочинку у навчальних та позанавчальних закладах, установах освіти, в оздоровчих таборах тощо [6,7,8].

3.1. Загальні положення

3.1.1. Заняття з ФВіС у навчальних закладах проводяться відповідно до базової програми з фізичної культури, затвердженої Міністерством освіти і науки України [2]., навчальні заняття, заняття в секціях повинні проводитися тільки викладачем фізичного виховання, тренером або особами, які мають належну освіту та кваліфікацію.

3.1.2. Дозвіл на введення в експлуатацію спортивних споруд і проведення занять з ФВіС дає комісія, створена у складі представників: адміністративно-господарської частини, навчальної частини, служби нагляду за охороною праці, пожежного нагляду університету, санітарної й медичної служби, кафедри ФВ і представника профспілки.

3.1.3. Переобладнання спортивних споруд та установка додаткового обладнання дозволяються тільки за погодженням з представниками організацій, зазначених у п. 3.1.2 [2].

3.1.4. Під час проведення занять з фізичного виховання як на заняттях, так і в поза навчальний час студенти користуються спеціальним спортивним одягом (спортивний костюм) та спортивним взуттям, що визначаються правилами проведення змагань з окремих видів спорту. Проводити заняття без спортивного одягу і спортивного взуття не дозволяється.

3.1.5. У спортивних спорудах повинна бути аптечка (на відкритих спортивних майданчиках – переносна аптечка) з набором медикаментів, перев'язувальних засобів і приладів, та інструкція щодо надання першої долікарської допомоги в разі травм та пошкоджень.

3.1.6. Під час проведення спортивних змагань у навчальних закладах (місцевих, регіональних, республіканських) необхідно проводити заходи щодо забезпечення безпеки їх учасників відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 18.12.98, №2025 "Про порядок підготовки спортивних споруд та інших спеціально відведених місць для проведення масових культурно-видовищних заходів" і нормативних актів НАОП 9.1.70-4.01.83, "Положення про заходи щодо забезпечення порядку і безпеки, а також евакуації та оповіщення учасників і глядачів при проведенні масових спортивних заходів", НАОП 9.1.70-5.01.81, "Інструкції з техніки безпеки при експлуатації спортивних споруд" та ін. [6-8].

3.2. Вимоги правил безпеки до місць здійснення навчально-тренувального процесу й проведення спортивних змагань. Вимоги до спортивних споруд, спортивних залів

3.2.1. Приміщення спортивних залів, розміщені в них обладнання повинні задовольняти вимогам будівельних норм: ДБН В.2.2-3-97 «Будинки і споруди навчальних закладів», ДБН 360-92 «Містобудування, планування міських і сільських поселень», ВСН 46-86 «Спортивные и культурно-оздоровительные сооружения. Нормы проектирования», санітарних норм і правил: ДСанПіН 5.2.2.008-98 «Санітарні правила і норми влаштування, утримання загальноосвітніх навчально-виховних спортивних споруд та організації навчально-виховного процесу», СП 1567-76 «Санитарные правила устройства й содержания мест занятий по физической культуре и спорту», «Типовые правила эксплуатации спортивных залов при проведении учебно-тренировочных занятий», а також ДНАОП 0.00-1.21-98 «Правила безпечної експлуатації електроустановок споживачів», Правил влаштування електроустановок і НАПБ В.01.050-98/920 «Правила пожежної безпеки для закладів, установ та організацій системи освіти України».

3.2.2. Відповідно до ДСанПіН 5.5.2.008-98 «Санітарні правила і норми влаштування, утримання загальноосвітніх навчально-виховних закладів та організації навчально-виховного процесу» кількість місць у спортивному залі під час проведення занять слід встановлювати з розрахунку 2,8 м²/студента. Заповнювати зал понад установлену норму не дозволяється.

При влаштуванні тільки одного фізкультурно-спортивного залу його розміри приймаються не менше як 24x12 м незалежно від кількості студентів.

3.2.3. Підлоги спортивних залів повинні бути пружними, без щілин і застругів, мати рівну, горизонтальну й неслизьку поверхню. Матеріали, що використовуються для обладнання й оздоблення спортивних залів, повинні відповідати вимогам чинних документів, узгоджених з Міністерством охорони здоров'я України.

Підлоги не повинні деформуватися від миття й до початку занять мають бути сухими й чистими.

3.2.4. Дозволяється у підлозі спортивного залу обладнувати місце приземлення після стрибків і зіскоків.

3.2.5. Стіни спортивних залів повинні бути рівними, гладенькими, пофарбованими в світлі тони на всю висоту панелей, що дає змогу легко виконувати вологе прибирання приміщення.

Пофарбування має бути стійким проти ударів м'яча, не обсипатися і не забруднюватися у разі доторкування до стін.

Стеля залу повинна мати пофарбування, що не обсипається, стійке проти ударів м'яча.

3.2.6. На вікнах спортивних залів і на світильниках слід установлювати захисну огорожу від ударів м'яча; вікна повинні мати фрамуги, які можна відчинити з підлоги.

3.2.7. Приміщення горища спортивного залу потрібно утримувати в чистоті й замикати на замок. Ключі від приміщень горища повинні зберігатися у певному місці, доступному для одержання їх у будь-який час доби. У приміщеннях горища не дозволяється влаштовувати склади спортивного інвентарю та навчального обладнання.

3.2.8. Освітленість спортивного залу має відповідати вимогам СНиП 11-4-79 «Естественное и искусственное освещение» і СП 1567-76 «Санитарные правила устройства и содержания мест занятий по физической культуре и спорту».

3.2.9. Коефіцієнт природної освітленості спортивних залів, який показує, у скільки разів освітленість у приміщенні менше освітленості ззовні будівлі, повинен бути не нижче 1,5%.

3.2.10. Штучне освітлення закритих спортивних споруд має відповідати вимогам СНиП 11-4-79 «Естественное и искусственное освещение».

3.2.11. Як джерело світла для залів треба використовувати люмінесцентні світильники типу стельових плафонів, що мають безшумні пускорегулювальні

апарати, або світильники з лампами розжарювання повністю відбитого чи переважно відбитого світлорозподілу. Застосовувати світильники із захисними кутами менше як 30° не дозволяється.

3.2.12. Вентиляція спортивних споруд повинна здійснюватися природним наскрізним способом провітрювання залу через вікна й фрамуги, а також за допомогою спеціальних вентиляційних припливно-витяжних пристроїв.

3.2.13. Вентиляція та опалення повинні забезпечувати повітрообмін під час занять ФВЙС до 80 м³/год. на одну людину, температуру повітря не нижчу за 15°C відповідно до ДСанПіН 5.5.2.008-98 «Державні санітарні правила і норми на створення, утримання температури в загальноосвітніх навчально-виховних закладах та організація навчально-виховного процесу».

3.2.14. Електрична мережа, що забезпечує спортивний зал електричною енергією, повинна бути обладнана рубильниками або двополюсними вимикачами відповідно до ДНАОП 0.00-1.21-98 «Правила безпечної експлуатації електроустановок споживачів». Рубильники повинні встановлюватися поза приміщенням - у коридорі, на сходовій площадці тощо. На всіх штепсельних розетках мають бути встановлені запобіжні заглушки і зроблені написи про величину напруги.

3.2.15. Відповідно до ДСанПіН 5.5.2.008-98 «Державні санітарні норми і правила влаштування, утримання температури в загальноосвітніх навчально-виховних закладах та організації навчально-виховного процесу» температура в роздягальнях має бути не нижче 18 - 20°C, у душових приміщеннях - 25°C.

3.2.16. У приміщеннях основних спортивних споруд на видному місці повинен бути розміщений план евакуації студентів на випадок пожежі згідно із НАПБ В.01.050-98/920 «Правила пожежної безпеки для закладів, установ і організацій системи освіти України». План евакуації має передбачати безпечне виведення студентів з території спортивного комплексу та всіх допоміжних приміщень й місць проведення занять або змагань.

3.2.17. Двері евакуаційних виходів у спортивних залах дозволяється замикати тільки зсередини за допомогою засувов, гачків або засувів, що легко відкриваються. Не дозволяється забивати наглухо або захарашувати двері запасних виходів із спортивного залу.

3.2.18. Відповідно до НАПБ В.01.050-98/920 «Правила пожежної безпеки для закладів, установ й організацій системи освіти України» спортивний зал у прилеглих до нього приміщеннях має бути обладнаний пінними або порошковими вогнегасниками в кількості не менше двох на приміщення.

3.3. Вимоги до відкритих спортивних майданчиків

3.3.1. Відкриті спортивні майданчики повинні бути розміщені в спортивній зоні на відстані не менше 25 м від навчальних та навчально-допоміжних приміщень і відповідати вимогам ВСН 46-86 «Спортивные и физкультурно-оздоровительные сооружения. Нормы проектирования», СП 1567-76 «Санитарные правила устройства и содержания мест занятий по физической культуре и спорту» та ДБН В 2.2-3-97 «Будинки та споруди навчальних закладів».

3.3.2. Майданчики для рухливих ігор повинні бути встановлених розмірів, що визначаються правилами проведення змагань з різних видів спорту, затвердженими національними спортивними федераціями.

3.3.3. Відповідно до СП 1567-76 «Санитарные правила устройства и содержания мест занятий по физической культуре и спорту» відкриті майданчики повинні мати покриття з рівною й неслизькою поверхнею, яка не має механічних включень, що приводять до травмування.

3.3.4. Майданчики не можна огороджувати канавами, влаштовувати дерев'яні або цегляні бровки. Не менше ніж на 2 м від майданчика не повинно бути дерев, стовпів, парканів та інших предметів, що можуть спричинити травму.

3.3.5. Бігові доріжки повинні бути спеціально обладнані, не мати бугрів, ям, слизького ґрунту. Доріжка повинна продовжуватися не менше як на 15 м за фінішну позначку.

3.3.6. Ями для стрибків мають бути заповнені піском, розпушеним на глибину 20-40 см. Пісок повинен бути чистим, розрівняним. Перед кожним стрибком пісок слід розрихлити й вирівняти.

3.3.7. Метання спортивних приладів (спис, м'яч, граната, молот) має проводитися з дотриманням заходів безпеки, що унеможливають попадання спортивних приладів за межі майданчика. Довжина секторів для приземлення спортивних приладів повинна бути не менше 60 м.

3.3.8. Місце проведення занять з лижної підготовки – профіль схилів, рельєф місцевості, дистанцію та умови проведення треба вибирати відповідно до вікових особливостей й фізичної підготовленості студентів.

3.3.9. Навчальний майданчик для початкового навчання катання на лижах повинен бути захищений від вітру, мати ухил не більше 0,015.

Розмір майданчика вибирають з таким розрахунком, щоб постійна дистанція між лижниками була не менше 10 м.

3.3.10. Навчальні й тренувальні схили повинні мати ущільнений сніг без будь-яких схованих під ним каменів, пеньків, дерев, глибоких ям і вибоїн, що утворюють трампліни. Схил не повинен мати обледенінь та оголених ділянок землі.

3.3.11. Освітленість відкритих спортивних майданчиків згідно із СНиП 11-4-79 «Естественное и искусственное освещение».

3.3.12. Катки із штучним льодовим покриттям повинні мати товщину льоду не менше 15 см. Ухил має бути не більше 0,015.

3.3.13. Катки й ковзанярські доріжки повинні мати рівну поверхню, без тріщин і вибоїн. Усі пошкодження поверхні льоду, що виникають, негайно огорожують палицями із червоними прапорцями на кінцях. На катках і ковзанярських доріжках на одного студента має припадати не менше 8 м² площі.

3.4. Вимоги до спортивного інвентарю та обладнання

3.4.1. Усі спортивні прилади й обладнання, що використовуються під час проведення занять з фізичного виховання згідно з навчальними програмами та типовими переліками навчально-наочних посібників та технічних засобів навчання для навчальних закладів, затвердженими Міністерством освіти і науки України, повинні бути справними й надійно закріпленими.

Експлуатація спортивних приладів у спортивних залах та відкритих майданчиках повинна відповідати вимогам НАОП 9.1.70-5.01-81 "Інструкція з техніки безпеки при експлуатації спортивних споруд" [7].

Надійність установки й результати випробувань інвентарю та обладнання відповідно до правил проведення змагань, затверджених національними спортивними федераціями з окремих видів спорту, фіксуються НПП та майстром спортивного обладнання кафедри ФВіС у спеціальному журналі.

3.4.2. Жердини брусів перед початком навчального року необхідно перевіряти по всій довжині. У разі виявлення тріщини жердину треба замінити.

3.4.3. Робоча поверхня перекладини, брусів повинна бути гладенькою. Пластини для кріплення гаків розтяжок перекладини повинні бути щільно пригвинчені до підлоги й заглиблені врівень з нею.

Перед виконанням вправ на перекладині й після їх закінчення необхідно протирати сухою тканиною гриф перекладини й зачищати наждачним полотном у разі необхідності.

3.4.4. Колода гімнастична не повинна мати тріщин і задирок на брусі, помітного викривлення.

3.4.5. Опори гімнастичного козла міцно закріплюють в коробках корпусу.

Під час висування ніжки козла повинні вільно встановлюватися й міцно закріплюватися у заданому положенні.

3.4.6. Гімнастичні мати повинні впритул укладатися навколо гімнастичного приладу так, щоб мати перекривали площу зіскоку та можливого зриву або падіння.

3.4.7. Місток гімнастичний має бути підбитий гумою, щоб запобігти ковзанню під час відштовхування.

3.4.8. М'ячі набивні використовують за номерами та вагою відповідно до віку, статі й фізичної підготовленості студентів.

3.4.9. Маса й розміри спортивних приладів для метання повинні відповідати віку й статі студента відповідно до Правил змагань з легкої атлетики, затверджених Федерацією легкої атлетики України.

3.4.10. Для стрибків у висоту допускається використання стояків будь-якого типу за умови їх достатньої жорсткості. Планка має бути виготовлена із деревини, металу чи іншого матеріалу, мати круглий поперечний переріз.

3.4.11. Лижний інвентар необхідно підбирати відповідно до росто-вікових даних студентів й відповідно до Правил проведення змагань з лижного спорту, затверджених Федерацією лижного спорту України. Поверхня лиж має бути без перекосів і бічних викривлень, тріщин, задирок і відколів. Палиці повинні бути легкими, міцними й зручними, мати петлі для захвату руками, вістря для упору й обмежувальне кільце або сектор.

3.4.23. Стояки, які прикріплюють сітку для гри у волейбол до поверхні ігрового поля, не повинні мати пристроїв, небезпечних для гравців. Стояки вкривають запобіжним кожухом.

3.4.13. Ворота для гри у футбол, ручний м'яч мають бути закріплені за рахунок забезпечення вертикальної стійкості.

IV. Вимоги безпеки при проведенні занять з фізичного виховання по видах спорту

4.1 «Легка атлетика»

1. При вітрі більше 5 м / с, температурі повітря не нижче + 15 ° С при підвищеній вологості необхідно збільшувати час, відведений на розминку перед виконанням основних навантажень, пов'язаних з бігом, стрибками або метанням. Розминка, пов'язана з легкоатлетичними вправами, повинна бути більш інтенсивною.
2. В залежності від виду легкоатлетичної підготовки і місця проведення заняття вибирають той одяг і взуття, які відповідають конкретним умовам занять.
3. Під час проведення занять з метання не можна перебувати в зоні кидка, перетинати цю зону. Тим, хто виконує функції судді і перебувати поблизу місць приземлення снаряда не можна повертатися спиною під час виконання метання.
4. Забороняється проводити довільні метання, залишати без нагляду спортивний інвентар, який не використовується наразі на уроці або тренувальному занятті.
5. Зберігати і переносити спортивний інвентар необхідно в спеціально пристосованих ящиках або валізах. У негоду необхідно передбачити наявність ганчірки для обтирання снарядів при повторних кидках або метаннях.
6. Приступаючи до занять з використанням легкоатлетичного інвентарю, викладач зобов'язаний ознайомити учнів з Правилами техніки безпеки і контролювати її виконання на заняттях з даного виду легкої атлетики (див. додаток № 1), а вони повинні знати і строго виконувати дані правила.

4.2 «Спортивні ігри»

1. При проведенні занять і змагань зі спортивних ігор викладач зобов'язаний постійно стежити за якістю спортивних майданчиків, обладнанням та інвентарем.
2. Вага, технічний стан обладнання і спортивного інвентарю повинні відповідати встановленим стандартам і правилам змагань.
3. Всі гострі і виступаючі предмети в залі повинні бути огорожені захисними пристосуваннями, сторонні предмети перебувати в безпечному місці.

4. При занятті міні-футболом, гандболом, тенісом і т. д. в спортивному залі за воротами повинні бути встановлені захисні сітки.
5. В період вивчення тактико-технічних прийомів необхідно навчати студентів техніці безпечного падіння.
6. Вивчаючи і удосконалюючи тактико-технічні прийоми виконання вправ одним або групою гравців, необхідно дотримуватись дистанції або тимчасових інтервалів, що виключають можливі зіткнення.
7. Зустрічні та інші переміщення з м'ячем (без м'яча) на шляху руху не допускаються.
8. При виконанні вправ у зустрічних колонах першим номерам обох колон необхідно визначати конкретний напрям руху.
9. Двосторонні ігри повинні проводитися відповідно до правил змагань.
10. Під час проведення двосторонніх ігор спортсменам, які не беруть участь в грі, не дозволяється проводити розминку з м'ячем (без м'яча), або займатися фізичними вправами поруч з ігровим майданчиком.
11. Перед заняттями слід зняти годинник, кільця, ланцюжки, елементи пірсингу та інші прикраси, що сприяють нанесенню травми супернику або особисто собі.
12. Необхідно бути уважними при установці баскетбольних щитів, волейбольних стійок або іншого тренувального обладнання, що використовується на заняттях.
13. При виконанні вправ, пов'язаних з фізичним контактом або єдиноборством, потрібно дотримуватися техніки прийому з використанням страховки відповідно до правил змагань.
14. При виконанні групових вправ, двосторонніх ігор слід бути коректним по відношенню до суперника, уникати поштовхів, ударів по руках, ногах, підніжках і т. д.
15. При проведенні двосторонніх ігор необхідно строго дотримуватися правил змагань.
16. Забороняється переходити або перебувати на шляху пересування гравців з м'ячем (без м'яча).
17. Не дозволяється виконувати удари (кидки) по воротах без попереднього сигналу або уваги з боку воротаря.

18. Ігрова поверхня стола для настільного тенісу повинна бути рівною, матовою, точною забарвлення. Розміри стола повинні відповідати правилам змагань.
19. М'яч повинен бути виготовлений з целулоїду або подібної до нього пластмаси білого або оранжевого кольору.
20. Забороняється витирати руки об ігровий стіл; пошкоджувати або наносити навмисно удари (чим завгодно) по обладнанню та інвентарю (бити по столу ракетками, кидати ракетки).
21. Приступаючи до занять зі спортивних ігор, викладач зобов'язаний ознайомити учнів з Правилами з техніки безпеки і контролювати її виконання при заняттях з даного виду спортивних ігор (див. додаток № 1), а вони повинні знати і строго виконувати дані правила.

4.3 «Лижна підготовка»

1. Одяг для занять на лижах повинна бути легкою, теплою, не стискує рухів.
2. Уроки лижної підготовки повинні проводитися при температурі не нижче -15°C зі швидкістю вітру не більше 3 м/с.
3. При сильному морозі необхідно доручати студентам стежити один за одним і повідомляти викладачеві про перші ознаки відмороження.
4. При втомі або погіршенні самопочуття студент повинен бути відправлений на базу в супроводі товариша.
5. На початку занять з лижної підготовки лижня обов'язково перевіряється викладачем.
6. Кріплення лиж до взуття повинно бути зручним для користування, міцним і надійним. Щоб уникнути плутанини лиж та черевиків, вони повинні мати один номер. Права лижа відрізняється від лівої буквою «п» під номером.
7. Перед виходом з бази до місця занять викладач зобов'язаний пояснити правила пересування з лижами в умовах, які можуть зустрітися на шляху пересування – рух у строю з лижами і т.п. При пересуванні до місця занять і назад повинні бути спеціально призначені студенти, які ведуть і замикають колону. Групу студентів дозволяється водити з лижами тільки по тротуару або лівому узбіччю дороги не більше ніж у два ряди. Попереду і позаду колони повинні знаходитися супровідні. Вони зобов'язані мати червоні прапорці, а з настанням темряви і в тумані запалені ліхтарі: спереду білого кольору, а позаду – червоного.

8. Спуск з гір повинен проводитися тільки за сигналом викладача, суворо по черзі для кожного хто займається. Між спуском кожного лижника необхідно витримувати такі інтервали часу, які виключають будь-яку можливість наїзду лижників один на одного.

9. Приступаючи до занять з лижної підготовки, викладач зобов'язаний ознайомити студентів з Правилами техніки безпеки і контролювати її виконання при заняттях з даного виду підготовки (див. додаток № 1), а вони повинні знати і строго виконувати дані правила.

4.4 «Катання на ковзанах»

1. Приходити до катка, розташованому на природній водоймі, можна тільки по прокладених доріжках, не можна збиратися на льоду великими групами.

2. При русі по ковзанярській доріжці забороняється різко зупинятися, а також відпочивати, стоячи на ній.

3. При навчанні на льоду новачків слід застосовувати страховку кожного виконує самостійний рух, використовуючи для цієї мети бар'єри, поручні.

4. Забороняється кататися на звичайних ковзанах на спеціалізованих ковзанках і ковзанярських доріжках. На таких ковзанках бігають тільки на бігових ковзанах.

5. Приступаючи до занять з катання на ковзанах, викладач зобов'язаний ознайомити студентів з Правилами техніки безпеки і контролювати її виконання при заняттях з даного виду підготовки (див. додаток № 1), а вони повинні знати і строго виконувати дані правила.

4.5 «Плавання»

1. Допуск студентів у воду (видача пропусків у басейн) проводиться в присутності тільки того викладача, прізвище якого вказана в розкладі. Будь-яка заміна одного викладача або тренера іншим повинна бути узгоджена з адміністрацією навчального закладу. Якщо навчання плаванню проводить тренер, то викладач в цьому випадку стає безпосереднім помічником, який виконує різні організаційні функції, учасником в самому процесі навчання, а головне, що допомагає контролювати студентів, щоб уникнути нещасних випадків на воді.

2. Проведення на природних водоймах занять дозволяється тільки у спеціально відведених і обладнаних місцях та відповідають санітарним вимогам для цих цілей. Місця купання (навчання плавання) студентів і їх обладнання повинно бути погоджено з місцевими та районними центрами гігієни і епідеміології.

3. При виборі місця для навчання плаванню на природних водоймах слід керуватися вказівками, викладеними в рекомендаціях з навчання плавання студентів:

- природне дно водоймища в місці, виділеному для купання, або днище купальні, обладнаної на природному водоймищі, повинне бути рівним;
- глибина води від 0,7 до 1,3 м;
- швидкість течії (руху) води не більше 0,3 м / с;
- дно природної водойми повинно бути піщаним і очищеним від корчів, каменів, водоростей, залізних та інших предметів, що представляють, небезпека для студентів;
- місця для купання (навчання плавання) повинні бути огорожені;
- при проведенні занять повинні бути в наявності рятувальні засоби (рятувальні круги, мотузки, жердини, в необхідних випадках рятувальні човни і т.д.).

4. При невиконанні необхідних для проведення занять

з плавання умов, викладач повинен вжити заходів до усунення чинників, що заважають їх проведенню, а в разі неможливості це зробити - скасувати заняття.

5. Приступаючи до занять з плавання, викладач зобов'язаний ознайомити студентів з Правилами з техніки безпеки і контролювати її виконання при заняттях з даного виду плавання (див. додаток № 1), а вони повинні знати і строго виконувати дані правила.

4.6 «Силові види спорту»

1. До початку виконання вправ необхідно перевірити надійність і справність кріплення вантажів і тросів на тренувальних пристроях. У разі виявлення несправності повідомити викладача.

2. При виконанні вправ слід підбирати вагу обтяження, що відповідає поточному рівню індивідуальної фізичної підготовленості.

3. При виконанні вправ з партнером треба перебувати на відстані, яка виключає отримання травми.
4. При виконанні вправ з великою вагою (жим лежачи, нахили, присідання) для страхування слід використовувати партнера; при одяганні і знятті дисків штанги, встановленої на стійках (помості), використовувати для страховки партнера, послідовно знімати по одному диску з обох сторін.
5. Забороняється виконувати вправи зі штангою за межами помосту.
6. Приступаючи до занять із силових видів спорту, викладач зобов'язаний ознайомити студентів з Правилами з техніки безпеки і контролювати її виконання при заняттях з даного виду підготовки (див. додаток № 1), а вони повинні знати і строго виконувати дані правила.

4.7 «Фітнес»

1. Зал повинен бути заздалегідь підготовлений до уроку відповідно до завдань, що впливають з вимог навчальної програми.
2. При заняттях в залі на снарядах (степ-платформ, фітболи, слайди і т.д.) необхідно контролювати схему їх розміщення з дотриманням необхідних зон безпеки.
3. При спільному використанні інвентарю не допускати попадання обтяжень на опору в зоні виконання вправ
4. При розучуванні і виконанні найбільш складних вправ необхідно застосовувати способи страховки і самостраховки в залежності від вправи.
5. Приступаючи до занять з фітнесу, викладач зобов'язаний ознайомити студентів з Правилами з техніки безпеки і контролювати її виконання при заняттях з даного виду підготовки (див. додаток № 1), а вони повинні знати і строго виконувати дані правила.

V. Вимоги безпеки під час проведення занять з фізичного виховання і спорту зі студентами різних медичних груп

5.1 Вимоги безпеки для основної і підготовчої груп

1. Кожен студент зобов'язаний двічі на навчальний рік (до початку нового навчального семестру) представити медичну довідку із зазначенням групи з фізичної культури викладачеві, який курирує цю групу.
2. Навчально-тренувальний процес з фізичної культури на основному навчальному відділенні повинен забезпечити збереження здоров'я студентів, позичена високої працездатності протягом навчального дня, необхідну рухову активність, розвиток індивідуальних здібностей, активний відпочинок за інтересами.
3. Заняття з фізичної культури зі студентами, віднесеними за станом здоров'я до підготовчої групи, проводяться зі зменшеним фізичним навантаженням, урахуванням специфіки порушень в стані здоров'я і самопочуття.
4. Не рекомендується проведення занять з однією групою протягом двох днів поспіль.
5. У навчальному процесі слід враховувати особливості методики проведення занять з даним контингентом, що займаються.
6. Навантаження в ході занять строго регламентується, вона не повинна викликати надмірної втоми.
6. Заняття з фізичного виховання проводяться в сприятливих умовах навколишнього середовища. Проведення занять на відкритому повітрі допускається при температурі не нижче -15°C і швидкості руху повітря до 5м/с.
7. Медичний працівник спільно з представниками адміністрації вузу систематично, не рідше двох разів на рік здійснює контроль за організацією, і проведенням всіх форм занять студентів з фізичного виховання і спорту.
8. Стан здоров'я студентів контролюється адміністрацією вузу і регулярно розглядається на засіданнях ректорату.
9. Під час заняття викладач повинен постійно перебувати зі своєю навчальною групою.
10. У разі виникнення небезпеки для здоров'я і життя студентів необхідно припинити заняття.

11. Забороняється самовільне доступ студентів до спортивного обладнання та інвентарю, а також знаходження на спортивних спорудах без викладача.
12. Освітлення під час проведення занять з фізичного виховання і спорту має бути достатнім і відповідати встановленим вимогам.
13. Необхідно зберігати санітарно-гігієнічні умови при організації занять; постійно приділяти увагу підтримці чистоти на спортивних спорудах.
14. Слід формувати навички самостійності при заняттях фізичними вправами.

5.2 Вимоги безпеки для основної і підготовчої груп

1. Кожен студент зобов'язаний двічі на навчальний рік (до початку нового навчального семестру) представити медичну довідку із зазначенням групи з фізичної культури, характеру захворювання і ступенем його вираженості, викладачеві, який курує цю групу.
2. Викладачі кафедри фізичної культури, які працюють з студентами мають відхилення в стані здоров'я, зобов'язані враховувати рекомендації лікаря при організації навчального процесу.
3. В залежності від функціональних і фізичних показників студенту повинен бути рекомендований індивідуальний корегуючий комплекс фізичних вправ.
4. У вступній частині заняття викладач повинен провести індивідуальне опитування про самопочуття студентів.
5. У відповідності з діагнозом захворювання студентам заборонено виконувати фізичні вправи, що можуть мати негативний вплив на їх здоров'я.

ДОДАТКИ

Додаток № 1.

ПРАВИЛА

техніки безпеки на заняттях фізичного виховання і спорту

1. Правила безпечної поведінки на заняттях з легкої атлетики

1.1 Загальні вимоги безпеки

До занять з легкої атлетики допускаються особи:

- Ті, хто має довідку від лікаря, що дозволяє відвідування занять з легкої атлетики, (які не мають медичних протипоказань для занять легкою атлетикою);
- Пройшовши інструктаж з техніки безпеки;
- При наявності спортивного костюма, і спеціальної змінної спортивного взуття.

При знаходженні на заняттях легкою атлетикою студенти зобов'язані дотримуватися Правил безпечної поведінки. Графік проведення занять легкою атлетикою визначається розкладом занять.

Небезпечними факторами в процесі занять легкою атлетикою є:

Фізичні (слизькі або неоднорідні поверхні, дефекти покриття, гострі кромки і відколи на поверхнях і обладнанні; шум; електрообладнання (розетки, освітлювальні прилади тощо).

Студенти зобов'язані дотримуватися правил пожежної безпеки, знати місця розташування первинних засобів пожежогасіння.

Про кожний нещасний випадок потерпілий або очевидець зобов'язаний негайно повідомити викладачеві, який проводить заняття легкою атлетикою.

Студентам забороняється перебувати в місцях проведення навчання, вдосконалення та здачі контрольних нормативів з бігу, стрибків і метань, без дозволу викладача, який проводить заняття, підходити до наявного на відкритих майданчиках і в допоміжних приміщеннях (снарядних, роздягальнях, і т.п.) інвентарю і обладнання та користуватися ним. Забороняється використовувати ємності для пиття в скляній упаковці.

Студенти, які допустили невиконання або порушення цієї Інструкції, залучаються до відповідальності відповідно до Положення про заохочення та покарання.

1.2 Вимоги безпеки перед початком занять

Перед початком занять студент зобов'язаний:

- Вивчити зміст цієї Інструкції.
- З дозволу викладача пройти в роздягальню, роздягнутися, не заважаючи сусідам, акуратно складаючи свій одяг.
- Одягти спортивний костюм і спеціальну змінну спортивне взуття.
- З дозволу викладача пройти до місця проведення заняття.

1.3 Вимоги безпеки під час занять

Під час занять студенти зобов'язані:

- Дотримуватися цієї інструкції;
- Неухильно виконувати всі вказівки викладача, який проводить заняття;
- При потоковому виконанні вправ (один за іншим) дотримуватися достатні інтервали, щоб уникати зіткнень;
- Використовувати спортивний інвентар і обладнання тільки з дозволу і під керівництвом викладача, який проводить заняття.

Студентам забороняється:

- Виконувати будь-які дії без дозволу викладача, який проводить заняття;
- Без дозволу викладача переходити до інших місць занять;
- Хапати один одного за руки, ноги, голову та інші частини тіла, щоб уникнути нещасних випадків і травм;
- Бігати в приміщенні спортивного комплексу, в роздягальнях.

1.4 Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

При виникненні під час занять болю в суглобах, м'язах, сильного почервоніння шкіри, неприємних відчуттів в очах, виникненні кровотечі, а також при поганому самопочутті припинити заняття і повідомити про це викладачеві, який проводить заняття з подальшим зверненням до лікаря спортивного комплексу.

При виникненні надзвичайної ситуації (поява сторонніх запахів, задимлення, загорання, появи в зоні проведення занять сторонніх предметів і т.д.) негайно повідомити про це викладачеві, який проводить заняття.

При необхідності і можливості допомогти викладачеві, який проводить заняття, надати потерпілому першу допомогу.

1.5 Вимоги безпеки після закінчення занять

З дозволу викладача покинути місце проведення заняття.

Прийняти душ, одягнутися, при необхідності просушити волосся під феном. З дозволу викладача, який проводить заняття, організовано покинути приміщення роздягальні.

При виявленні несправності обладнання, системи вентиляції та, роботи сантехнічних систем, порушення цілісності вікон, пожежної сигналізації, проінформувати про це викладача, який проводить заняття.

2. Правила безпечної поведінки під час проведення занять зі спортивних і рухливих ігор

2.1 Загальні вимоги безпеки

До занять зі спортивних і рухливих ігор допускаються особи, які пройшли медичний огляд і інструктаж з охорони праці.

При проведенні занять необхідно дотримуватися розклад навчальних занять, встановлені режими занять і відпочинку.

При проведенні занять зі спортивних і рухливих ігор можливий вплив на учнів наступних небезпечних факторів:

- травми при зіткненнях, порушення правил проведення гри, при падінні на мокрому, слизькому підлозі або майданчику;
- травми при падінні на майданчиках з нестандартним покриттям.

Заняття зі спортивних і рухливих ігор повинні проводитися в спортивному одязі і спортивного взуття з неслизькою підошвою.

При проведенні занять зі спортивних і рухливих ігор повинна бути медична аптечка, укомплектована необхідними медикаментами і перев'язочним матеріалом для надання першої медичної допомоги при травмах.

Студенти зобов'язані дотримуватися правил пожежної безпеки, знати місця розташування первинних засобів пожежогасіння.

Про кожний нещасний випадок потерпілий або очевидець зобов'язаний негайно повідомити викладачеві, який проводить заняття

В процесі занять викладач і студенти повинні дотримуватися правил проведення спортивної гри, носіння спортивного одягу і спортивного взуття, правила особистої гігієни.

Особи, які допустили невиконання або порушення інструкції з охорони праці, притягуються до дисциплінарної відповідальності відповідно до правил внутрішнього трудового розпорядку і, при необхідності, піддається позачергову перевірку знань норм і правил охорони праці.

2.2 Вимоги безпеки перед початком занять

Одягти спортивну форму і спортивне взуття з неслизькою підошвою.

Перевірити надійність установки і кріплення стійок, перекладин воріт, столів, баскетбольних щитів та іншого спортивного обладнання.

Перевірити стан і відсутність сторонніх предметів на підлозі або спортивному майданчику.

2.3 Вимоги безпеки під час занять

Починати гру, робити зупинки в грі і закінчувати гру тільки по команді викладача.

Строго виконувати правила руху або спортивної гри.

Уникати зіткнень з гравцями, поштовхів і ударів по руках і ногах гравців. При падіннях необхідно згрупуватися, щоб уникнути отримання травми. Уважно слухати і виконувати команди викладача.

2.4 Вимоги безпеки під час аварійних ситуацій

При виникненні несправності спортивного обладнання та інвентарю, припинити заняття і повідомити про це викладачеві і адміністрації установи. Заняття продовжувати тільки після усунення несправностей або заміни спортивного обладнання та інвентарю.

При отриманні займаються травми негайно надати першу допомогу потерпілому, повідомити про це адміністрації установи, при необхідності - відправити потерпілого до найближчої лікувальної установи.

При виникненні пожежі в спортивному залі негайно евакуювати студентів із залу через всі наявні евакуаційні виходи, повідомити про пожежу адміністрації установи і в найближчу пожежну частину та приступити до гасіння пожежі за допомогою наявних первинних засобів пожежогасіння.

2.5 Вимоги безпеки після закінчення занять

Прибрати у відведене місце спортивний інвентар.

Зняти спортивний одяг і спортивне взуття і прийняти душ або вмити обличчя і руки з милом.

3. Правила безпечної поведінки на заняттях лижного спорту

Заняття лижним спортом проводяться при температурі повітря:

Учасники спортивних заходів	Температура повітря в залежності від вітру(градуси)			
	Безвітряно	Вітер помірний, до 5м/с	Вітер сильний, 5-19 м / с	Вітер сильний, штормовий, заметіль
Особи від 18 років і вище	-16	-15	-10	Заняття не проводяться
Особи, які здають контрольні нормативи	-20	-18	-12 – - 15	
Спортсмени не нижче 3 розряду	-25	-20	-17 – 18	

До занять лижним спортом допускаються особи:

- мають довідку від лікаря, що дозволяє відвідування занять лижним спортом (які не мають медичних протипоказань для занять лижним спортом);
- які пройшли інструктаж з техніки безпеки;
- при наявності головного убору і рукавичок, спеціалізованого одягу і взуття відповідної погодних умов і рухової діяльності: лижі та палиці підбираються індивідуально, відповідно до антропометричними даними займається, поверхня черевиків не повинна мати тріщин і заломів.

Зміна повсякденного взуття на лижні черевики повинна проводитися в приміщенні лижної бази, а лижі одягаються в безпосередній близькості від місця проведення заняття. В процесі проведення заняття необхідно контролювати зону розміщення речей.

При знаходженні на заняттях лижним спортом студенти зобов'язані дотримуватися Правил поведінки. Графік проведення занять лижним спортом визначається розкладом занять.

Небезпечними факторами на заняттях лижним спортом є:

- фізичні (слизькі поверхні, гострі кромки і відколи на льоду, поверхнях і обладнанні; знижена температура навколишнього середовища, вітер).

Про кожний нещасний випадок потерпілий або очевидець зобов'язаний негайно повідомити викладачеві, який проводить заняття.

забороняється:

- перебувати на лижній трасі без дозволу викладача, який проводить заняття, підходити до наявного на трасі і в допоміжних приміщеннях (снарядних, роздягальнях, і т.п.) інвентарю і обладнання і користуватися ним.
- проносити на територію лижної траси сторонні предмети і використовувати ємності для пиття в скляній упаковці.

Студенти зобов'язані дотримуватися правил пожежної безпеки, знати місця розташування первинних засобів пожежогасіння.

Особи, які допустили невиконання або порушення цієї Інструкції, залучаються до відповідальності відповідно до Положення про заохочення та покарання.

3.1. Вимоги до лижного інвентарю:

1. До лижного інвентарю відносяться лижі, лижні палиці, лижні кріплення.
2. Забороняється виходити на практичні заняття з лижного спорту зі зламаним лижним інвентарем, або з лижним інвентарем, що не відповідає розмірам і підлозі студента, способу пересування.
3. Студент зобов'язаний перевірити лижний інвентар перед виходом на лижню, якщо лижний інвентар не влаштовує студента, він повинен обміняти його на інший.
4. При пересуванні на лижах студент зобов'язаний змащувати лижі мазями тримання, відповідними погоді і умовам ковзання.
5. Після практичних занять з лижного спорту студент зобов'язаний очистити лижний інвентар від снігу і перевірити цілісність лиж, кріплень, лижних черевиків і палиць.

3.2. Вимоги безпеки перед початком занять

Перед початком занять студент зобов'язаний:

- Вивчити зміст цієї Інструкції.
- З дозволу викладача пройти в роздягальню, роздягнутися, не заважаючи сусідам, акуратно складаючи свій одяг.
- Одягти спеціалізований одяг, взуття, головний убір і рукавички.
- Ознайомитися зі станом лижної траси: поверхню лижні повинна бути рівною, очищеною сторонніх предметів, не мати ям, тріщин і льодових уступів.
- З дозволу викладача зайти на територію лижної траси.

3.3 Вимоги до поведінки студентів на навчальній лижні:

1. На заняттях з лижного спорту, при пересуванні на лижах студенти зобов'язані дотримуватися дистанції: на спусках - не менше 30 метрів, на рівнині - не менше 5 метрів і на підйомах - не менше 2,5 метрів. Інтервал між собою не менше 2 метрів при будь-якому рельєфі траси.
2. У разі ненавмисного падіння студента на лижні він зобов'язаний поступитися лижню наступним за ним лижником.

3. Студент зобов'язаний поступатися лижню при пересуванні по дистанції, якщо цього вимагає слідом за ним йде лижник.
4. Забороняється долати круті спуски без дозволу викладача.
5. При подоланні спусків студент зобов'язаний після спуску дочекатися останнього колону і тільки після цього неможливе подальше її перевезення.
6. Забороняється обганяти направляючого в колоні під час пересування до навчальних колам, відставати від замикаючого колону, а так само виходити з колони без дозволу викладача.
7. При пересуванні по дистанції і під час спусків забороняється розмахувати лижними палицями в сторони, щоб не створювати небезпеку для оточуючих. Під час спуску студент зобов'язаний притиснути лижні палиці до тіла.
8. Забороняється йти з практичного заняття з лижного спорту без дозволу викладача.
9. У разі поломки лиж, палиць або кріплення студент зобов'язаний поставити викладача до відома і після дозволу слідувати на лижну базу.
10. Під час практичних занять з лижного спорту студенти зобов'язані спостерігати один за одним і в разі обмороження будь-якої частини обличчя або тіла попередити товариша і обов'язково викладача.

4. Правила безпечної поведінки на заняттях катання на ковзанах

4.1 Загальні вимоги безпеки

До занять з фігурного катання на ковзанах допускаються особи:

- мають довідку від лікаря, що дозволяє відвідування занять з фігурного катання на ковзанах, (які не мають медичних протипоказань для занять з фігурного катання на ковзанах);
- які пройшли інструктаж з техніки безпеки;
- при наявності головного убору і рукавичок, спеціалізованого одягу, взуття: ковзани підбираються індивідуально, відповідно до антропометричними даними займається, поверхня черевиків не повинна мати тріщин і заломів, поверхня сталевих лез не повинна мати тріщин і задирок і бути оптимально заточена.

Зміна повсякденного взуття на ковзани повинна проводитися в безпосередній близькості від катка. В процесі проведення заняття необхідно контролювати зону розміщення речей.

Заняття фігурним катанням на ковзанах проводяться при температурі повітря:

Учасники спортивних заходів	Температура повітря в залежності від вітру(градуси)			
	Безвітряно	Вітер помірний, до 5м/с	Вітер сильний, 5-19 м / с	Вітер сильний, штормовий, заметіль
Особи від 18 років і вище	-16	-15	-10	Заняття не проводяться
Особи, які здають контрольні нормативи	-20	-18	-12 -- 15	
Спортсмени не нижче 3 розряду	-25	-20	-17 – 18	

При знаходженні заняттях з фігурного катання на ковзанах студенти зобов'язані дотримуватися Правил поведінки. Графік проведення занять з фігурного катання на ковзанах визначається розкладом занять.

Небезпечними факторами на заняттях з фігурного катання на ковзанах є:

- фізичні (слизькі поверхні, гострі кромки і відколи на льоду, поверхнях і обладнанні; знижена температура навколишнього середовища, вітер).

Про кожний нещасний випадок потерпілий або очевидець зобов'язаний негайно повідомити викладачеві, який проводить заняття з фігурного катання на ковзанах.

Забороняється:

- перебувати на відкритих льодових майданчиках без дозволу викладача, який проводить заняття, підходити до наявного на ковзанці і в допоміжних приміщеннях (снарядних, роздягальнях, і т.п.) інвентарю і обладнання і користуватися ним.

- одночасне перебування на ковзанці фігуристів і гравців в хокей.

- проносити на територію відкритих льодових майданчиків сторонні предмети і використовувати ємності для пиття в скляній упаковці.

Студенти зобов'язані дотримуватися правил пожежної безпеки, знати місця розташування первинних засобів пожежогасіння.

Особи, які допустили невиконання або порушення цієї Інструкції, залучаються до відповідальності відповідно до Положення про заохочення та покарання.

4.1 Вимоги безпеки перед початком занять

1. Перед початком занять студент зобов'язаний: Вивчити зміст цієї Інструкції.
2. З дозволу викладача пройти в роздягальню, роздягнутися, не заважаючи сусідам, акуратно складаючи свій одяг.
3. Одягти спеціалізований одяг, взуття, головний убір і рукавички.
4. Ознайомитися зі станом льодової поверхні ковзанки: льодова поверхня катка повинна бути рівною, очищеною від снігового покриву та сторонніх предметів, не мати ям, тріщин і льодових уступів.
5. З дозволу викладача зайти на територію відкритої льодового майданчика.

4.2 Вимоги безпеки під час занять

Під час занять студенти зобов'язані:

- дотримуватися цієї інструкції;
- неухильно виконувати всі вказівки викладача, який проводить заняття;
- при потоковому виконанні вправ (один за іншим) дотримуватися достатні інтервали, щоб уникнути зіткнень;
- при виконанні вправ, щоб уникнути зіткнень, що займаються повинні пересуватися по майданчику в напрямку проти годинникової стрілки. Зовнішній радіус площадки відводиться для навчання початківців.
- при необхідності зупинки спортсмен повинен по пологій траєкторії руху виїхати до зовнішнього ряду.
- при поломці спорядження необхідно попередити викладача і з його дозволу покинути зону катання і перевзути взуття

- використовувати спортивний інвентар (ключки, шайби, стійки і т.д.) тільки з дозволу і під керівництвом викладача, який проводить заняття.

Студентам забороняється:

- виконувати будь-які дії без дозволу викладача, який проводить заняття;
- без дозволу викладача заходити на територію відкритої льодового майданчика;
- навмисне стикатися, хапати один одного за руки, ноги, голову та інші частини тіла, щоб уникнути нещасних випадків і травм;
- бігати в приміщенні спортивного комплексу, в роздягальнях.

4.3 Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

При виникненні під час занять болю в суглобах, м'язах, блідості шкірних покривів, неприємних відчуттів в очах, виникненні кровотечі, а також при поганому самопочутті припинити заняття і повідомити про це викладачеві, який проводить заняття з подальшим зверненням до лікаря спортивного комплексу.

При виникненні надзвичайної ситуації (поява сторонніх запахів, зміні структури льоду і порушення його цілісності, задимлення, загорання і т.д.) негайно повідомити про це викладачеві, який проводить заняття.

При необхідності і можливості допомогти викладачеві, який проводить заняття, надати потерпілому першу допомогу.

4.4 Вимоги безпеки після закінчення занять

З дозволу викладача вийти з території відкритої льодового майданчика до місця переодягання. Протерти ковзани і проконтролювати правильність шнурівки. З дозволу викладача, який проводить заняття, організовано покинути приміщення роздягальні.

При виявленні несправності обладнання, системи вентиляції та, роботи сантехнічних систем, порушення цілісності вікон, пожежної сигналізації, проінформувати про це викладача, який проводить заняття.

5. Правила безпечної поведінки на заняттях у басейні

5.1. Загальні вимоги безпеки

До занять в басейні допускаються особи:

- Ті, хто має довідку від лікаря, що дозволяє відвідування басейну, (які не мають медичних протипоказань для занять у басейні);
- Пройшовши інструктаж з техніки безпеки;
- При наявності купального костюма, і спеціальної змінному взутті, рушник, приладдя для душа.

При знаходженні в басейні відвідувачі зобов'язані дотримуватися Правил поведінки. Графік проведення занять в басейні визначається розкладом занять.

Небезпечними факторами в басейні є:

- Фізичні (слизькі поверхні, гострі кромки і відколи на поверхнях ванн і підлогах; шум; електрообладнання (сушарки, фени тощо); гаряча вода в душових; знижені значення температури води і повітря; можливість захлинутися);
- Хімічні (підвищена концентрація різних хімічних речовин у воді і в повітрі).

Відвідувачі зобов'язані дотримуватися правил пожежної безпеки, знати місця розташування первинних засобів пожежогасіння.

Про кожний нещасний випадок потерпілий або очевидець зобов'язаний негайно повідомити працівника, який проводить заняття в басейні.

Відвідувачам забороняється без дозволу інструктора, який проводить заняття в басейні, підходити до наявного в басейні і в допоміжних приміщеннях (роздягальнях, душових і т.п.) обладнання і користуватися ним.

Забороняється використовувати миються кошти в скляній упаковці і дзеркала.

Відвідувачі, які допустили невиконання або порушення цієї Інструкції, залучаються до відповідальності відповідно до Положення про заохочення та покарання.

5.2. Вимоги безпеки перед початком занять

Перед початком занять студент зобов'язаний:

Вивчити зміст цієї Інструкції.

З дозволу інструктора пройти в роздягальню, роздягнутися, не заважаючи сусідам, акуратно складаючи свій одяг.

Вимитися в душі з милом і мочалкою (без купального костюма).

Одягти купальний костюм і шапочку.

Сполоснути ноги в ножний ванні перед входом в чашу басейну.

Обережно увійти в приміщення басейну.

З дозволу інструктора увійти в воду по спеціальних сходах, спиною до води.

5.3. Вимоги безпеки під час занять

Під час занять відвідувачі зобов'язані:

- Дотримуватися цієї інструкції;

- Неухильно виконувати всі вказівки інструктора, який проводить заняття;

- При потоковому виконанні вправ у воді (один за іншим) дотримуватися достатні інтервали, щоб уникати зіткнень;

- Виконувати стрибки з тумбочки тільки з дозволу інструктора, який проводить заняття;

- Використовувати спортивний інвентар (дошки для плавання, м'ячі, шайби і т.д.) тільки з дозволу і під керівництвом інструктора, який проводить заняття.

Відвідувачам забороняється:

- Виконувати будь-які дії без дозволу інструктора, який проводить заняття;

- Без дозволу інструктора заходити в воду;

- Хапати один одного за руки, ноги, голову та інші частини тіла, щоб уникнути нещасних випадків і травм;

- Вільне плавання під час проведення групових занять;

- «топити» один одного;

- Знімати шапочку для плавання;

- Бігати в приміщенні басейну, в роздягальнях;

- Стрибати у воду з бортиків і сходів;

- Висіти на розділових доріжках, підпірнати під сходи в басейні;

- Пірнати з тумбочок і плавати під водою без дозволу інструктора, який проводить заняття.

5.4. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

При виникненні під час занять у воді болів в суглобах, м'язах, сильного почервоніння шкіри, неприємних відчуттів в очах, виникненні кровотечі, а також при поганому самопочутті припинити заняття і повідомити про це інструктора, який проводить заняття з подальшим зверненням до лікаря плавального басейну. Відчувши озноб, повідомити про це інструктора, який проводить заняття, з його дозволу вийти з води і розтерти сухим рушником.

При виникненні судом намагатися триматися на воді, взятися за найближчу опору і покликати на допомогу.

При виникненні надзвичайної ситуації (поява сторонніх запахів, задимлення, загорання) негайно повідомити про це інструктора, який проводить заняття.

При необхідності і можливості допомогти інструкторові, який проводить заняття, надати потерпілому першу допомогу.

5.5. Вимоги безпеки після закінчення занять

З дозволу інструктора вийти з води по спеціальних сходах, спиною до води. Прийняти душ, одягнутися, просушити волосся під феном.

З дозволу інструктора, який проводить заняття, організовано покинути приміщення басейну.

При виявленні несправності обладнання, системи вентиляції та очищення води, роботи сантехнічних систем, порушення цілісності вікон, пожежної сигналізації, проінформувати про це інструктора, який проводить заняття.

6. Правила безпечної поведінки тренажерному залі

6.1 Загальні вимоги безпеки

До занять в тренажерному залі допускаються особи:

- мають довідку від лікаря, що дозволяє відвідування тренажерного залу, (які не мають медичних протипоказань для занять в тренажерному залі);
- які пройшли інструктаж з техніки безпеки;
- при наявності спортивного костюма, і спеціальної змінної спортивного взуття.

При знаходженні в тренажерному залі студенти зобов'язані дотримуватися Правил поведінки. Графік проведення занять в тренажерному залі визначається розкладом занять.

Небезпечними факторами в тренажерному залі є:

- фізичні (габаритний інвентар розташований на стійках, навісні рукояті тренажерів, відкриті вантажоблоки, гострі кромки і відколи на поверхнях, підлогах і обладнанні; шум; електрообладнання (розетки, освітлювальні щити тощо);

Студенти зобов'язані дотримуватися правил пожежної безпеки, знати місця розташування первинних засобів пожежогасіння.

Про кожний нещасний випадок потерпілий або очевидець зобов'язаний негайно повідомити викладачеві, який проводить заняття в тренажерному залі.

Студентам забороняється перебувати в тренажерному залі без дозволу викладача, який проводить заняття, підходити до наявного в тренажерному залі і в допоміжних приміщеннях (снарядних, роздягальнях, і т.п.) інвентарю і обладнання і користуватися ним.

Забороняється використовувати ємності для пиття в скляній упаковці. Студенти, які допустили невиконання або порушення цієї Інструкції, залучаються до відповідальності відповідно до Положення про заохочення та покарання.

6.2 Вимоги безпеки перед початком занять

Перед початком занять студент зобов'язаний:

Вивчити зміст цієї Інструкції.

З дозволу викладача пройти в роздягальню, роздягнутися, не заважаючи сусідам, акуратно складаючи свій одяг.

Одягти спортивний костюм і спеціальну змінну спортивне взуття.

З дозволу викладача увійти в приміщення тренажерного залу.

6.3 Вимоги безпеки під час занять

Під час занять студенти зобов'язані:

- Дотримуватися цієї інструкції;
- Неухильно виконувати всі вказівки викладача, який проводить заняття;
- При потоковому виконанні вправ (один за іншим) дотримуватися достатні інтервали, щоб уникати зіткнень;
- Використовувати спортивний інвентар і обладнання тільки з дозволу і під керівництвом викладача, який проводить заняття.

Студентам забороняється:

- Виконувати будь-які дії без дозволу викладача, який проводить заняття;
- Без дозволу викладача заходити в тренажерний зал і підсобні приміщення;
- Хапати один одного за руки, ноги, голову та інші частини тіла, щоб уникнути нещасних випадків і травм;
- Бігати в приміщенні спортивного комплексу, в роздягальнях.

6.4 Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

При виникненні під час занять болю в суглобах, м'язах, сильного почервоніння шкіри, неприємних відчуттів в очах, виникненні кровотечі, а також при поганому самопочутті припинити заняття і повідомити про це викладачеві, який проводить заняття з подальшим зверненням до лікаря спортивного комплексу.

При виникненні надзвичайної ситуації (поява сторонніх запахів, задимлення, загорання) негайно повідомити про це викладачеві, який проводить заняття.

При необхідності і можливості допомогти викладачеві, який проводить заняття, надати потерпілому першу допомогу.

6.5 Вимоги безпеки після закінчення занять

З дозволу викладача вийти з тренажерного залу.

Прийняти душ, одягнутися, при необхідності просушити волосся під феном.

З дозволу викладача, який проводить заняття, організовано покинути приміщення тренажерного залу.

При виявленні несправності обладнання, системи вентиляції та, роботи сантехнічних систем, порушення цілісності вікон, пожежної сигналізації, проінформувати про це інструктора, який проводить заняття.

7. Правила безпечної поведінки на заняттях фітнесу

7.1 Загальні вимоги безпеки

До занять фітнесом допускаються особи:

- Ті, хто має довідку від лікаря, що дозволяє відвідування занять фітнесом, (які не мають медичних протипоказань для занять);
- Пройшовши інструктаж з техніки безпеки;
- При наявності спортивного костюма, і спеціальної змінної спортивного взуття.

При знаходженні на заняттях фітнесом студенти зобов'язані дотримуватися Правил поведінки. Графік проведення занять фітнесом визначається розкладом занять.

Небезпечними факторами в заняттях фітнесом є:

1. Фізичні загальні (слизькі і нерівні поверхні, гострі кромки і відколи на поверхнях, підлогах і обладнанні; шум; електрообладнання (розетки, освітлювальні щити тощо);

2. Фізичні спеціальні:

- При заняттях аеробікою з фітболом: невірний підбір діаметра і пружності м'яча;
- При заняттях з гантелями: невірний підбір величини обтяження і неконтрольоване його розміщення на опорі;
- При заняттях на степ-платформі: невірний підбір висоти платформи і установка її на опорі; розміщення обтяжень на підлозі, в зоні виконання вправ.

Студенти зобов'язані дотримуватися правил пожежної безпеки, знати місця розташування первинних засобів пожежогасіння.

Про кожний нещасний випадок потерпілий або очевидець зобов'язаний негайно повідомити викладачеві, який проводить заняття фітнесом.

Студентам забороняється перебувати в залі фітнесу без дозволу викладача, який проводить заняття, підходити до наявного в залі і в допоміжних приміщеннях (снарядних, роздягальнях, і т.п.) інвентарю і обладнання і користуватися ним.

Забороняється використовувати ємності для пиття в скляній упаковці.

Студенти, які допустили невиконання або порушення цієї Інструкції, залучаються до відповідальності відповідно до Положення про заохочення та покарання.

7.2 Вимоги безпеки перед початком занять

Вивчити зміст цієї Інструкції.

З дозволу викладача пройти в роздягальню, роздягнутися, не заважаючи сусідам, акуратно складаючи свій одяг.

Одягти спортивний костюм і спеціальну змінну спортивне взуття.

З дозволу викладача увійти в приміщення залу фітнесу.

7.3 Вимоги безпеки під час занять

Під час занять студенти зобов'язані:

- Дотримуватися цієї інструкції;
- Неухильно виконувати всі вказівки викладача, який проводить заняття;
- При поточковому виконанні вправ (один за іншим) дотримуватися достатні інтервали, щоб уникати зіткнень;
- Використовувати спортивний інвентар і обладнання тільки з дозволу і під керівництвом викладача, який проводить заняття.

Студентам забороняється:

- Виконувати будь-які дії без дозволу викладача, який проводить заняття;
- Без дозволу викладача заходити в зал фітнесу;
- Хапати один одного за руки, ноги, голову та інші частини тіла, щоб уникнути нещасних випадків і травм;
- Бігати в приміщенні спортивного комплексу, в роздягальнях.

7.4 Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

При виникненні під час занять болю в суглобах, м'язах, сильного почервоніння шкіри, неприємних відчуттів в очах, виникненні кровотечі, а також при поганому самопочутті припинити заняття і повідомити про це викладачеві, який проводить заняття з подальшим зверненням до лікаря спортивного комплексу.

При виникненні надзвичайної ситуації (поява сторонніх запахів, задимлення, загорання) негайно повідомити про це викладачеві, який проводить заняття.

При необхідності і можливості допомогти викладачеві, який проводить заняття, надати потерпілому першу допомогу.

7.5 Вимоги безпеки після закінчення занять

З дозволу викладача вийти із залу фітнесу, прийняти душ, одягнутися, при необхідності просушити волосся під феном; з дозволу викладача, який проводить заняття, організовано покинути приміщення роздягальні.

При виявленні несправності обладнання, системи вентиляції та, роботи сантехнічних систем, порушення цілісності вікон, пожежної сигналізації, проінформувати про це інструктора, який проводить заняття.

ПРАВИЛА

надання першої долікарської допомоги

I. Загальні положення

Перша долікарська допомога потерпілому повинна бути надана будь-яким членом педагогічного складу або студентами.

При наданні першої долікарської допомоги можуть бути використані всі наявні під руками надає таку допомогу стерильні засоби, а також препарати, ліки, інструмент аптечки, яка повинна зберігатися в спеціально відведеному місці при кожному спортивній споруді.

Спортивний комплекс повинен бути забезпечений носилками, мати адресу і телефон найближчої лікувальної установи, де може бути надана медична допомога.

Після надання першої долікарської допомоги слід направити, постраждалого до лікувального закладу або повідомити у відповідний відділ охорони здоров'я.

1. Травми.
2. Рани.
3. Кровотечі.
4. Опіки і відмороження.
5. Шок.
6. Порухення серцевої і дихальної діяльності.
7. Утоплення.
8. Тепловий і сонячний удар.
9. Епілептичний припадок.

1. Травми

Всі травми, в діагностиці яких ви не впевнені, розцінювати як переломи.

Удари

Характеризуються болем, набряком. Відразу з'являється синець.

Перша допомога: необхідно знеболити – прикласти лід, через тканину, на 20 хвилин протягом 1-2 годин.

Уникати рухливості в пошкодженій області.

Розтягування

Характеризуються припухлістю, набряком. Синяк проявляється через добу, окремими точками. Пошкоджена область болюча, рухливість порушена.

Перша допомога: необхідний спокій, знеболювання холодом, м'які пов'язки. З третього дня застосовуються теплові процедури: масаж, компреси.

Вивих

Біль в момент травми інтенсивна в перші години і стихає пізніше. Звичайний рух в суглобах неможливо. Відзначається пружна фіксація. Обриси суглоба змінені. Кінцівка приймає вимушене положення:

- вивих в плечовому суглобі при падінні на пряму руку: з боку падіння укорочено плече і сама кінцівка; в області лопатки пухлино подібне утворення, кінцівка дещо зігнута в ліктьовому суглобі і відведена від тулуба.
- вивих в плечовому суглобі в результаті удару або падіння: укорочено плече, кінцівка подовжена; в пахвовій западині пухлино подібне утворення .
- вивих в кульшовому суглобі: по аналогії.

Перша допомога: накладення транспортної та иммобілізаційної шини, місцеве знеболення, гаряче і солодке питво.

Переломи

Це будь-яке порушення цілісності кістки.

Закриті переломи - вимушене положення, які не зменшуються болі, в місці перелому болюча припухлість, синець. Порушена опорна функція, кінцівку вкорочена, легке хрускіт в місці перелому при доторканні.

Відкриті переломи - наявність відкритої рани, кровотеча, виступ уламків кістки в рану.

Перша допомога: знеболювання (холодом), накладення джгута, обробка рани, стерильна пов'язка, накладення шини.

Переломи кінцівок можна фіксувати з тілом, якщо немає шин: руку, зігнуту в лікті, до тіла в пахвовій западині валик; ногу до іншої ноги, між колінами валик. При переломі плечової кістки: шина накладається від плеча здорової руки, де пов'язка фіксується через пахву, по надлопатковій частині, плечового суглобу з боку пошкодження, по задній поверхні плеча через ліктьовий згин, передпліччя, променевоzap'ясний суглоб, на 2-3см далі кінчиків пальців. Всі порожнечі між шиною і кінцівкою прокладають тканину, під кисть кладуть м'ячик. Шину до кінцівки на всій довжині прибинтувати або пров'язати, залишаючи вільними нігті: якщо нігті синіють, значить кінцівка десь перетиснута.

При переломі кісток передпліччя: шина від середини плечової кістки (далі по аналогії з переломом плеча).

При переломі стегна: 1 шина від пахвовій западини до стопи; 2 шина від паху до стопи; 3 шина то сідниці до стопи: стопа зігнута під кутом 90 градусів до гомілки.

При переломі кісток гомілки: 2 шини від середини стегна до стопи, стопа зігнута під кутом 90 градусів до гомілки.

При переломі кісток стопи: г-подібна шина від підколінної ямки, по задній поверхні гомілки через п'яту на стопу. Стопа зафіксована під кутом 90 градусів до гомілки.

Переломи хребта характеризуються втратою чутливості і параліч нижньої кінцівки. Спостерігається виступ гостистих відростків і порушення функцій тазових органів.

Перша допомога: необхідно 6-8 чоловік для перенесення, але якщо часу немає несуть в тому положенні в якому знаходиться потерпілий.

Правильне укладання:

- грудний відділ: укладати на спину на жорсткий щит покритий тканиною
- поперековий відділ: на живіт з валиком з одягу під груди і голову
- шийний відділ: на живіт з великим валиком в лобовій частині

Після укладання постраждалого загортають і прив'язую до щита.

При переломі кісток тазу: ознаки «прилиплої п'яти», затримка сечовипускання, кров у сечі.

Перша допомога: укласти на спину, на щит, під зігнуті і розведені коліна підкласти валик.

2. Рани

Рани характеризуються болем, розбіжністю країв рани і кровотечею. Всі рани слід вважати інфікованими.

Перша допомога: необхідно зупинити кровотечу, захистити рану від інфікування, провести заходи щодо попередження ускладнень і, при необхідності, доставити пораненого в хірургічний стаціонар.

Захист рани від забруднення: перш ніж накласти пов'язку, необхідно очистити поверхню рани від бруду шматочком марлі. Шкіру навколо рани обробити настоянкою йоду (але не саму поверхню рани!). Рану обробити 3% розчином перекису водню або блідо рожевим розчином марганцівки. Накласти стерильну пов'язку.

3. Кровотечі

Артеріальна кровотеча

Характеризується тим, що яскраво червона або червона кров викидається з рани пульсуючим струменем у вигляді фонтану.

Перша допомога: якщо кровотеча почалася на кінцівках – джгут накладають вище рани. Якщо кровотеча почалася на голові або шиї – судину притискають нижче рани. Можливе застосування методу пальцевого притиснення.

Венозна кровотеча.

Характеризується тим, що темна кров повільно витікає зі рани.

Перша допомога: при венозній кровотечі на кінцівках – джгут накладають нижче рани.

При венозній кровотечі з голови або шиї – судину притискають вище рани. Можливе застосування методу пальцевого притиснення.

Внутрішня кровотеча

Шкірні покриви бліді, слизові синюшні, пульс слабкий, але частий. Дихання прискорене. Можлива блювота іржавого кольору, незрозуміла слабкість, підвищена стомлюваність, запаморочення, сонливість.

Перша допомога: Необхідно охолодити уражену ділянку і негайно госпіталізувати постраждалого.

Кровотеча з носа

Перша допомога: при виникненні носової кровотечі, хворого необхідно посадити, надавши тілу таке становище, при якому менша вірогідність для надходження

крові в носоглотку. Покласти на область носа і перенісся міхур з льодом або тканину змочену холодною водою. Якщо кровотеча не припиняється, можна спробувати його зупинити сильним притисненням обох половин носа до носової перегородки. При цьому голову хворого нахилиють трохи вперед і можливо вище, з силою стискають ніс. Дихати хворий повинен через рот. Стискати ніс потрібно протягом 3-5 хвилин і більше. Замість притиснення можна провести тампонаду носових ходів ватними тампонами змоченими розчином перекису водню.

4. Опіки і відмороження

Опік характеризується пошкодженням тканин, що викликається впливом високої температури, хімічних речовин і т.п.

Термічні опіки

Перша допомога: видалити з поверхні тіла тліючу одяг і максимально швидко закрити опікову поверхню сухою асептичною (стерильною) пов'язкою. Транспортувати хворого в положенні при якому шкіра буде в максимально розтягнутому положенні. При малому ступені ураження шкірних покривів, можна знизити ступінь опіку помістивши уражену ділянку в холодну воду. При великих опіках хворого краще загорнути в пропрасовану простиралло. негайно госпіталізувати.

Хімічні опіки

Перша допомога: залежить від типу хімічних речовин. При опіках кислотами (крім сірчаної) необхідно обмити рану струменем холодної води протягом 15-20 хвилин. Сірчана кислота при взаємодії з водою виділяє тепло, що може посилити опік. Хороший ефект дає обмивання мильною водою або розчином соди - 1 чайна ложка на склянку води. Опіки лугами, також необхідно промити струменем води, а потім обробити 2% розчином оцтової або лимонної кислоти.

Після обробки поверхня закрити асептичною пов'язкою, сухий або змоченої тим же розчином.

Опік негашеним вапном обробляють маслом.

Увага! Кристали перманганату калію потрапивши на вологу шкіру викликають глибокий опік з малим перерізом рани.

Відмороження:

Це пошкодження тканин, під впливом низької температури.

Перша допомога: необхідно негайно зігріти потерпілого і особливо обморожену частину тіла. Уражену частину тіла розтирають чистими руками, змоченими спиртом, до появи чутливості, почервоніння і відчуття жару в постраждалій частині тіла. Не слід розтирати шкіру снігом, а також при появі набряків і бульбашок. Можна проводити зігрівання за допомогою теплових ванн: температуру води підвищувати поступово з 20 до 40 градусів за період 20-40 хвилин.

Після ванни і розтирання ділянку необхідно висушити (протерти), закрити стерильною пов'язкою і укутати чим-небудь теплим. Відмороження можна змащувати жиром і мазями. Хворим дають гаряче питво.

5. Шок

Шок характеризується різким пригніченням всіх життєвих функцій організму. Може супроводжуватися втратою свідомості, почастишанням пульсу то 80 до 160 ударів в хвилину. Дихання прискорене, поверхневе, шкіра бліда, синюшна, покрита холодним липким потом.

Перша допомога: негайно усунути причину, що викликала шок (больовий синдром, втрату крові і т.д.) і, не чекаючи приїзду машини швидкої допомоги, почати проведення комплексу протишокових заходів. При легкому ступені шоку досить зігріти хворого, дати понюхати ватку, змочену нашатирним спиртом і будь-який з наявних знеболюючих і заспокійливих препаратів.

6. Порушення серцевої дихальної діяльності

I

Порушення серцевої і дихальної діяльності

Перша допомога: посадити хворого, розстебнути стискаючий одяг, дати понюхати нашатир. При порушенні серцевої діяльності дати випити корвалол або краплі Зеленіна й укласти хворого з піднятими ногами. Забезпечити приплив свіжого повітря.

Зупинка серцевої діяльності характеризується:

- втратою свідомості
- відсутністю пульсу на сонних і стегнових артеріях
- відсутність серцевих тонів
- зупинка дихання
- блідість або синюшність шкіри і слизових
- розширення зіниць
- судоми, які можуть бути першим помітним симптомом

Перша допомога: негайно приступити до реанімації – масажу серця і штучного дихання. Слід пам'ятати про те, що масаж серця завжди повинен проводитися паралельно з штучним диханням.

Техніка зовнішнього масажу серця: масаж проводять на жорсткій поверхні, долонями поверхнями рук накладених одна на іншу виробляють натиснення на грудину з такою силою щоб прогнути її у напрямку до хребта на 4-5 сантиметрів. Частота стиснення 50-70 разів на хвилину. При необхідності натискати всім корпусом. Якщо в реанімації бере участь одна людина, то через кожні 15 натискань груднини з інтервалом в 1 хвилину, потрібно зробити 2 сильних вдиху за методом рот в рот, рот в ніс. Якщо реанімацію проводять 2 людини, слід робити один вдих через кожних 5 натискань груднини.

Ефективність процесу оцінюють за такими ознаками:

- поява пульсу на сонних, стегнових або променевих артеріях
- звуження зіниць і поява їх реакції на світло
- зникнення синюшного забарвлення шкіри
- подальше відновлення самостійного дихання.

Слід дотримуватися особливої обережності, щоб в процесі масажу не пошкодити внутрішні органи.

Зупинка дихання

Перша допомога: штучне дихання є єдиним методом дихання, коли самостійне дихання не може забезпечити достатньої вентиляції легень.

Техніка штучної вентиляції легенів: хворий повинен бути покладений на спину, голову слід відігнути назад. Розстебнути всі стискають частини одягу, очистити дихальний прохід, відтягнути нижню щелепу злегка вперед.

При проведенні дихання рот в рот, який проводить реанімацію, зробивши глибокий вдих і щільно обхоплюючи своїм ротом рот хворого, вдихає в його легені повітря, що видихається. При цьому вільною рукою необхідно затиснути ніс хворого. Число вдихів в хвилину повинно бути не менше 20-25.

Вдування повинно бути швидким і різким.

При використанні методу дихання рот в ніс, хворий повинен лежати на боці, для попередження западання язика.

7. Утоплення

Після вилучення постраждалого з води необхідно швидко очистити йому порожнину рота і звільнити дихальні шляхи від води, поклавши його на живіт. Ставши на коліно, покласти потерпілого на стегно ноги, впираючись йому в живіт і нижню частину грудної клітки, щоб голова була нижче грудної клітини. Кількома енергійними рухами натиснути на грудну клітку в області нижніх ребер, щоб звільнити трахею і бронхи від води.

Потім покласти потерпілого на спину, щоб голова була закинута, на тверду поверхню і почати робити штучне дихання.

Разом з штучним диханням здійснюють зігрівання шляхом розтирання тіла.

8. Тепловий і сонячний удар

Тепловий удар: гостро розвивається хворобливе стан, обумовлене перегріванням організму в результаті тривалого впливу високої температури зовнішнього середовища. Безпосередній вплив прямих сонячних променів на голову може привести до перегріву головного мозку - сонячного удару. Обидва явища мають подібні симптоми: поява головного болю, втома, запаморочення, слабкість, іноді блювота. При тривалому перегріванні - ціаноз особи, задишка, слабкий пульс.

Перша допомога: хворого переносять в прохолодне місце і укладають злегка піднявши голову. Потрібно охолодити голову і область серця, рясно напоїти. Для збудження дихання дати понюхати нашатирний спирт, дати випити краплі Зеленіна або корвалол.

9. Епілептичний припадок

Характеризується раптовою втратою свідомості, зазвичай супроводжується судомами з різким поворотом голови в бік і виділенням пінистої рідини з рота. У перші секунди з початку нападу хворий падає, часто отримуючи при цьому травми. Виникає виражена синюшність особи, зіниці на світло не реагують. Тривалість припадку 1-3 хвилини. Після припинення судом хворий засинає і події з ним не пам'ятає.

Перша допомога: не слід переносити або утримувати хворого в момент судом. Необхідно під голову покласти що-небудь м'яке, розстебнути одяг, між зубами для профілактики закушування мови вкласти шматок тканини. Після припинення судом транспортувати хворого додому або в лікувальний заклад.

Приклад комплектації аптечки першої допомоги

- настоянка йоду
- антисептики (калію перманганат, розчин перекису водню 3%)
- нашатирний спирт
- знеболююче (анальгін)
- серцеві засоби (настоянка валеріани, корвалол, краплі Зеленіна)
- кровоспинний джгут
- жарознижуючі (ацетилсаліцилова кислота, парацетамол)
- індивідуальний перев'язувальний пакет (стерильний)
- перев'язувальні матеріали (бинт, вата, лейкопластир)
- судинорозширювальну (спазмалгон)

Перелік посилань

1. Булай П.И. Первая помощь при травмах, несчастных случаях и некоторых заболеваниях: Краткий справочник. - 2-е изд., доп. - Мн.: Беларусь, 1984. - 78 с.
2. Державний нормативний акт про охорону праці - ДНАОП 9.2.30-1.08 -99
3. Державний реєстр міжгалузевих і галузевих нормативних актів про охорону праці - Харків.: Форт, 2003. - 192 с.
4. М.В. Васильчук, М.К. Ведмідь, Л.С. Сачків. Збірник нормативних документів з безпеки життєдіяльності. - К.: Фенікс, 2000. - С. 84 – 120.
5. Положення про порядок розслідування та ведення обліку нещасних випадків не виробничого характеру / Постанова Кабінету Міністрів України від 22 березня 2001 р. № 270. Додатки 4,5,6 – Партнер, 2001. - № 5. - С. 12 - 13.
6. Положение о работе плавательных бассейнов (Типовые правила обеспечения безопасного проведения занятий в бассейнах Республики Беларусь) / Сост.: В.И. Зернов, А.Б. Глазько. - Мн., 1997 – 28с.
7. Про затвердження навчальних програм із фізичного виховання для ВНЗ України I - II, III - IV рівнів акредитації / Наказ Міністра МОНУ від 03.11.14., № 757, К. - 2 с
8. Фізичне виховання. Базова навчальна програма для ВНЗ України III - IV рівнів акредитації. - Київ: МОНУ, 2003. - 56 с.
9. НАОП 9.1.70-4.01-83. Положення про заходи щодо забезпечення порядку і безпеки, а також евакуації та оповіщення учасників і глядачів при проведенні масових спортивних заходів / Держкомспорт СРСР, М: ВЦРПС, 1983. - 16 с.
10. НАОП 9.1.70-5.01.81. Інструкція з техніки безпеки при експлуатації спортивних споруд / Держкомспорт СРСР, М: ВЦРПС, 1983. - 18 с.
11. НАОП 9.1.70-5.02.81. Інструкція про організаційно-профілактичні заходи щодо забезпечення безпеки та зниження травматизму при здійсненні навчально-тренувального процесу і проведенні спортивних змагань / Держкомспорт СРСР, М: ВЦРПС, 1983. - 12 с.
12. Техника безопасности на уроках физической культуры / Сост.: В. А. Муравьев, Н. А. Созинова. - М.: СпортАкадемПресс 2001 – 96с.

