

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРИ  
ЗАКАРПАТСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УЖГОРОДСЬКИЙ МУЗИЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ІМЕНІ Д.Є.ЗАДОРА»  
ЗАКАРПАТСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ директора комунального  
закладу «Ужгородський музичний  
фаховий коледж імені Д.Є.Задора»  
Закарпатської обласної ради  
від 02 05 2025 № 23

**Інструкція № 12**

з охорони праці під час проведення занять з фізичної культури і спорту закладу освіти

**I. Загальні положення.**

- 1.1. Інструкція з охорони праці під час проведення занять з фізичної культури і спорту закладу освіти розроблена відповідно до ДНАОП 0.00-4.15-98 «Положення про розробку інструкцій з охорони праці», затвердженого Наказом Комітету по нагляду за охороною праці Міністерства праці та соцполітики України від 29.01. 1998 р. № 9.
- 1.2 Інструкція діє під час організації та проведення занять із здобувачами освіти з фізичної культури і спорту (на заняттях з фізичної культури, спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки, проведенні змагань, інших спортивно-масових заходів).
- 1.3. Інструкція є обов'язковою для виконання викладачами фізичної культури, здобувачами освіти та особами, які проводять фізкультурно-масову, спортивну, оздоровчу роботу під час навчання і відпочинку в навчальних закладах.
- 1.4. За цією інструкцією викладач фізкультури інструктується перед початком роботи, а потім періодично, через кожні 6 місяців, а особи, які проводять фізкультурно-масову, спортивну, оздоровчу роботу – перед початком заходів.
- 1.5 Заняття повинні проводитись тільки викладачами фізкультури, або особами, які мають належну освіту та кваліфікацію, пройшли медичний огляд в установленому порядку і стан здоров'я яким дозволяє виконувати таку роботу.
- 1.6. Під час проведення занять з фізкультури особи, що проводять заняття, та здобувачі освіти користуються спортивним одягом (спортивний костюм) та спортивним взуттям. Проводити заняття без спортивного одягу і спортивного взуття не дозволяється.
- 1.7. У спортивних залах: спорудах слід мати аптечку (на відкритих спортивних майданчиках-переносну аптечку) з набором медикаментів, перев'язувальних засобів і приладів та інструкцій щодо надання першої долікарської допомоги у разі травм.
- 1.8. Викладач фізкультури чи особа, що проводить фізкультурно-масову, спортивну, оздоровчу роботу, несе відповідальність за безпечне проведення навчання та охорони життя і здоров'я здобувачів освіти, стежить за справністю, надійності установлення і закріплення обладнання, організовує і своєчасно проводить випробування спортінвентарю.
- 1.9. До занять фізкультурою, до участі в спортивно-масових, оздоровчих заходах допускаються здобувачі освіти, з якими проведений інструктаж з безпеки. Проведення інструктажу перед початком занять, перед проведенням позакласних заходів з фізкультури і спорту реєструється в журналі реєстрації інструктажів з безпеки життєдіяльності встановленого зразка. Після проведення інструктажу в журналі має бути підпис особи, яка провела інструктаж, та підписи студентів.
- 1.10. Викладач фізкультури, особа, що проводить фізкультурно-масову, оздоровчу роботу, має уміти надати першу медичну допомогу потерпілим у разі нещасних випадків.

1.11. При поганому самопочутті здобувач освіти не допускається до занять фізкультурою, спортом і направляється до лікаря.

## **II. Вимоги безпеки перед початком роботи .**

2.1 Проведення спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол):

2.1.1. Перед початком занять перевірити поверхню майданчиків, щоб на них не було ям, гострих предметів, розбитого скла.

2.1.2. Перевірити надійність кріплення баскетбольних щитів, кілець, стійок, воріт, сіток. М'ячі мають бути цілим, відповідати встановленим стандартам.

2.1.3. Перевірити, щоб спортивний одяг і взуття студентів були такими, що не сковують рухів, а також щоб вони відповідали порі року та погодним умовам.

2.1.4. Взуття баскетболістів, волейболістів, гандболістів має бути на гнучкій підошві типу кедів, кросівок, а у футболістів – на жорсткій підошві: гравцям не слід носити на собі будь-які предмети, небезпечні для себе та інших гравців.

2.1.5. Здобувачам освіти, які грають у футбол, слід мати індивідуальні захисні пристрої: наколінники, захисні щитки під гетри; воротарям – рукавички.

2.1.6. На майданчику для гри в гандбол слід створити безпечну зону в 1 м вздовж бокових ліній і не менш 2 м за лицевими лініями.

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

2.1.8. Ворота для гри у футбол, ручний м'яч мають бути жорстко закріплені.

2.2. Проведення спортивно масових заходів:

2.2.1. Перед початком заходів ретельно оглянути спортивний майданчик, запасні виходи, переконатись в їх повній готовності на випадок пожежі та в забезпеченні приміщення первинними засобами пожежогасіння.

2.2.2. Перевірити справність електроапаратури, задіяної на масових заходах, надійність спортивного обладнання.

2.3. Проведення занять з гімнастики.

2.3.1. Підготувати зал до уроку відповідно до завдань, згідно навчальної програми.

2.3.2. Обладнання розмістити так, щоб навколо кожного гімнастичного приладу була безпечна зона.

2.3.3. Усі спортивні прилади та обладнання, встановлені в закритих чи відкритих місцях, повинні бути цілком справними і надійно закріплені. Надійність установаження і результати випробувань фіксуються викладачем у спеціальному журналі.

2.3.4. Гімнастичні прилади не повинні мати у складальних одиницях і з'єднаннях люфтів, коливань, прогинів, деталі кріплення мають бути надійно закріплені.

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

2.3.6. Робоча поверхня перекардини, брусів повинна бути гладенькою. Пластини для кріплення гаків розтяжок перекардини повинні бути щільно пригвинчені до підлоги.

2.3.7. Опори гімнастичного козла міцно закріплюються в коробках корпусу.

Під час висування ніжки козла повинні вільно встановлюватися і міцно закріплюватися в заданому положенні.

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

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

2.3.10. Перевіряти щоб взуття здобувачів освіти було на підошві, що виключає ковзання, щільно облягало ногу і не заважало кровообігу.

2.4. Проведення занять з легкої атлетики.

2.4.1. У разі прохолодної погоди треба збільшувати час, відведений на розминку перед виконанням легкоатлетичних вправ (розминка повинна бути інтенсивнішою).

2.4.2. Взуття здобувачів освіти має бути на підошві, що виключає ковзання, воно повинно облягати ногу і не заважати кровообігу. На підошві спортивного взуття дозволяє мати шипи.

2.4.3. Маса і розміри спортивних прикладів для метання повинні відповідати віку і статі студента відповідно до Правил змагань з легкої атлетики.

2.4.4. Для стрибків у висоту допускається використання стояків будь-якого типу за умови їх жорсткості. Планка має бути виготовлена з круглим поперечним перерізом.

### **III. Вимоги безпеки під час роботи.**

3.1. Проведення спортивних ігор (спортивно-масових заходів):

3.1.1. Необхідно навчати здобувачів освіти прийомів різновидів спортивних ігор.

3.1.2. Навантаження на здобувача освіти повинно відповідати ступені його фізичної підготовленості і функціональним можливостям.

3.1.3. У необхідних випадках забезпечувати страхівку здобувачам освіти.

3.1.4. Викладач повинен особисто контролювати хід проведення спортивних заходів, стежити за дотриманням учасниками заходів вимог безпеки при проведенні того чи іншого виду змагань.

3.1.5. Під час проведення спортивно – масових заходів з здобувачами освіти повинні невідлучно бути куратори навчальних груп. Вони зобов'язані стежити за виконанням вимог безпеки здобувачами освіти під час проведення заходів.

3.1.6. Необхідна обов'язкова присутність медичного працівника для надання у разі потреби першої медичної допомоги.

3.2. Проведення занять з гімнастики, легкої атлетики:

3.2.1 Під час розучування і виконанні складніших гімнастичних вправ необхідно застосовувати способи страхування здобувачів освіти в залежності від виду вправ.

3.2.2. Навантаження на здобувача освіти повинно відповідати ступеню його фізичної підготовленості і функціональним можливостям .

3.2.3. Гімнастичні мати слід укладати таким чином , щоб їх поверхня була рівною.

3.2.4. Висоту брусів слід змінювати, піднімаючи одночасно обидва кінці жердини .

3.2.5. Під час виконання здобувачами освіти гімнастичних вправ потоком (один за одним) стежити за дотриманням ними необхідних інтервалів.

3.2.6. Здобувачі освіти повинні знати і строго дотримуватись інструкції з безпеки під час занять гімнастикою.

3.2.7. Під час проведення занять з метання не можна перебувати в зоні кидка. Перебуваючи поблизу зони метання, не можна повертатися спиною до напряму польоту об'єкта метання.

3.2.8. Здобувач освіти, який виконує метання диску, списа чи штовхає ядро, не повинен виходити за межі кола до приземлення приладу.

3.2.9. Назад до кола метання спортивний прилад слід переносити, ні в якому разі не кидати.

3.3. Викладач повинен коригувати навантаження на організм студентів залежно від результатів вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС).

### **IV. Вимоги безпеки після закінчення роботи.**

4.1. Перевірити самопочуття здобувачів освіти.

4.2. Після закінчення занять спортивними іграми зібрати спортінвентар, скласти його у відведеному місці.

4.3. Вивести здобувачів освіти до роздягальні із майданчику чи із спортивного залу.

4.4. Після закінчення роботи викладач стежить за якістю вологого прибирання спортивного залу, спортивного спорядження. Прибирання спортивного залу повинно проводитися після кожного уроку і після закінчення уроків, занять секцій.

4.5. Провітрити спортивний зал, закрити вікна, вимити руки і перекрити воду.

4.6. Упевнитися у відповідності приміщення спортивного залу, роздягальень, підсобного приміщення вимогам норм та правил пожежної безпеки, вимкнути освітлення і закрити приміщення на ключ.

### **V. Вимоги безпеки в екстремальних ситуаціях.**

5.1. У разі пожежі:

- повідомити пожежно-рятувальну частину за телефоном 101;
- вжити заходів щодо евакуації людей з приміщення і відведення їх у безпечну зону;
- повідомити керівника закладу;
- приступити до гасіння пожежі, використовуючи наявні засоби пожежогасіння.

5.2. У разі травмування здобувачів освіти (поранення, обмороження, переломи тощо) надати потерпілому першу (долікарську) допомогу. У всіх випадках травм або пошкоджень необхідно звернутись до лікувальної установи за телефоном 103, повідомити керівника навчального закладу.

5.3. У разі загрози або виникнення осередку небезпечного впливу техногенного характеру, слід керуватися відповідними інструкціями про порядок дій та Планом евакуації.

5.4. У разі погіршення погодних умов (пориви вітру, дощ, град, блискавка) під час проведення уроку фізкультури на відкритому спортивному майданчику, слід припинити урок і негайно завести здобувачів освіти в приміщення закладу освіти.

Розробив:

Інженер з охорони праці



Ф. Болехан

Узгоджено:

Провідний юристконсульт



Р. Шкурко