

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІНСТРУКЦІЯ

З охорони праці № 55
при проведенні занять з фізичної
культури і спорту

КИЇВ -- 2004

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ ректора КНЕУ

29.09.2004р №556

26.05.2016р №41

І Н С Т Р У К Ц І Я

з охорони праці № 55

при проведенні занять

з фізичної культури і спорту

1. Загальні положення

- 1.1. Правила безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту поширюються на всіх учасників навчально-виховного процесу під час організації та проведення занять з фізичної культури і спорту (у групах загальної фізичної підготовки, у гуртках фізичної культури, спортивних секціях).
- 1.2. Заняття з фізичної культури проводяться відповідно до програм фізичної підготовки, затверджених Міністерством освіти і науки України. Заняття у гуртках, секціях повинні проводитись тільки викладачами (тренерами) або особами, які мають належну освіту та кваліфікацію.
- 1.3. Дозвіл на введення в експлуатацію спортивних споруд та проведення занять з фізичної культури і спорту під час прийому до нового навчального року дає комісія у складі представників органів Держнаглядохоронпраці, пожежного нагляду, санепідстанції та представників профспілки галузі.
- 1.4. Переобладнання спортивних споруд та установка додаткового обладнання дозволяється тільки за узгодженням з представниками організації зазначених п.п.1...3.
- 1.5. Відповідно до Положення про організацію охорони праці і порядок розслідування нещасних випадків у навчальних закладах до занять з фізичної культури і спорту допускаються студенти, які пройшли медичний огляд і не мають протипоказань щодо стану здоров'я.
- 1.6. Висновок про стан здоров'я та всі лікарські вказівки щодо допустимого навантаження для кожного студента медперсонал доводить до відома викладача або особи, яка проводить заняття з фізичної культури і спорту. На підставі даних про стан здоров'я і фізичного розвитку, студентів розподіляють для занять фізичними вправами на основну, підготовчу чи спеціальну медичну групу.

II. Вимоги безпеки перед початком проведення занять

- 2.1. Під час проведення занять з фізичної культури і спорту як на заняттях, так і в позаплановий час, студенти користуються спеціальним спортивним одягом (спортивний костюм) та спортивним взуттям. Проводити заняття без спортивного одягу і спортивного взуття не дозволяється.
- 2.2. У спортивних спорудах слід обов'язково мати аптечку з набором медикаментів, перев'язувальних засобів і приладь відповідно вимогам щодо надання першої долікарської допомоги у разі травм і пошкоджень.
- 2.3. Перед початком занять викладач повинен оглянути спортивний майданчик, зал, інвентар та обладнання. При виявленні будь-яких недоліків негайно оповістити керівництво кафедри та перенести проведення занять у безпечне місце.

III. Вимоги безпеки під час проведення занять з гімнастики

- 3.1. Гімнастичний зал має бути підготовлений до занять відповідно до завдань та вимог навчальної програми.
- 3.2. Обладнання повинно бути розміщено так, щоб навколо кожного гімнастичного снаряду була безпечна зона.
- 3.3. Для запобігання травматизму під час занять з гімнастики слід дотримуватись таких вимог:
 - необхідно виконувати гімнастичні вправи на снарядах тільки в присутності викладача (тренера);
 - укласти гімнастичні мати таким чином щоб їх поверхня була рівною;
 - важкі гімнастичні снаряди необхідно перевозити за допомогою спеціальних приладів і візків;
 - складні елементи і вправи слід виконувати тільки за допомогою страхування, застосовуючи методи і способи страхування відповідно до вправи;
 - змінювати висоту брусів, піднімаючи одночасно обидві кінці жердини;
 - потрібно висовувати ніжки у стрибкових приладах по черзі з кожного боку, нахиливши прилад.
- 3.4. Під час занять у гімнастичному залі для змащення рук треба використовувати магнезію або каніфоль, які повинні збергатися в спеціальних ящиках, що виключають розпилювання.
- 3.5. Під час виконання студентами гімнастичних вправ потоком (один за одним) дотримуватись необхідних інтервалів.

IV. Вимоги безпеки під час проведення занять з легкої атлетики

- 4.1. Під час прохолодної погоди треба збільшувати час, відведений на розминку перед виконанням легкоатлетичних вправ (розминка повинна бути інтенсивною).
- 4.2. Взуття студентів має бути на підошві, що виключає ковзання, воно повинно щільно облягати ногу і не заважати кровообігу. На підошві і підборі спортивного взуття дозволяється мати шпни.
- 4.3. Під час проведення занять метання не можна перебувати в зоні кидка. Перебуваючи поблизу зони метання, не можна повертатися спиною до напрямку польоту об'єкта метання.
- 4.4. Студент, який виконує метання диску чи штовкає ядро, не повинен виходити за межі кола до приземлення приладу.
- 4.5. Не дозволяється виконувати довільні кидання, залишати без нагляду спортивний інвентар для штовкання і метання, зокрема інвентар, який не використовується в даний час на заняттях.
- 4.6. Назад до кола метання спортивний прилад слід переносити, ні в якому разі не кидати. Зберігати і переносити спортивний інвентар для метання в спеціальних укладках або ящиках.

V. Вимоги безпеки під час занять з плавання

- 5.1. Допуск студентів у воду проводиться в присутності тільки того викладача (тренера) прізвище якого зазначено в розкладі. Будь-яка зміна одного викладача (тренера) іншим проводиться лише з дозволу зав. кафедри фізичного виховання.
- 5.2. У разі наявності факторів, які заважають проведенню занять з плавання, викладач (тренер) повинен вжити заходи щодо їх усунення, а у разі неможливості зробити це - відмінити заняття.
- 5.3. Під час проведення занять з плавання треба виконувати наступні вимоги:
 - температура води у басейні 23-28^oC ;
 - склад групи з тими, що не вміють плавати не повинен перевищувати 10-12 осіб на одного тренера;
 - загальна освітленість горизонтальної поверхні води у басейні не менше як 150 лк;
 - бактеріологічний контроль проводиться не менше як 2 рази на місяць при безперервному обеззаражуванні, постійна концентрація у воді остаточного хлору відповідно до СП 1567 -76 "Санітарные правила устройства и содержание мест занятий по физической культуре и спорту" не менше як 0,3 - 0,5 мг/л.
 - оптимальна температура повітря - на 1 - 2 градуси вище температури води у басейні.

VI. Вимоги безпеки під час занять із спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол)

Під час занять, тренування та змагань Студенти мають виконувати вказівки тренера, дотримуватись встановлених правил проведення і послідовності занять, поступово давати навантаження на м'язи з метою запобігання травматизму.

- 6.1. Перед початком гри слід відпрацювати техніку : удари і ловіння м'яча, персональний захист.
- 6.2. Одяг студентів, які займаються спортивними іграми, має бути легкий, не затруднювати рухів, взуття у гравців - баскетболістів, волейболістів, гандболістів - на гнучкій підшві типу кедів, кросівок, у футболістів - на жорсткій підшві.
- 6.3. Висоту сітки вимірювати посередині майданчика за допомогою вимірювальної планки, на кінцях сітки (над боковими лініями) висота повинна бути однаковою і не перевищувати нормативів більше як на 2 см.
- 6.4. На майданчику для гри в гандбол слід створити безпечну зону вздовж бокових ліній і не менше як 2 м за лицевими лініями.
- 6.5. Кільця для гри у баскетбол закріплювати на висоті 3,05 м від підлоги спортивного залу або поверхні спортивного майданчика, довжина сітки кілець має становити 0,4 м

У11. Відповідальність, обов'язки та права посадових осіб

- 7.1. Викладач фізичної культури або особа, яка проводить заняття з фізичної культури і спорту як на заняттях, так і в позаплановий час:
- відповідно до Положення про організацію охорони праці і розслідування нещасних випадків несе відповідальність за безпечне проведення занять та охорону здоров'я студентів; проводить інструктаж перед початком занять , а під час проведення позаштатних занять з фізкультури і спорту - в журналі встановленої форми;
 - стежить за справністю, надійністю устанавлення обладнання, організує своєчасне випробування спортінвентарю;
 - навчає студентів безпечних прийомів виконання фізичних вправ і стежить за виконанням студентами вимог безпеки з використанням, у разі потреби, страхування;
 - за результатами медичних оглядів визначає функціональні можливості кожного студента;
 - при поганому почутті студента не допускає до занять і направляє до лікаря;
 - надає першу (долікарську) допомогу потерпілим у разі необхідності організує спеціалізовану медичну допомогу;
 - повідомляє керівника кафедри та службу охорони праці про кожний нещасний випадок під час проведення занять з фізкультури і спорту.

У12. Надання долікарської допомоги потерпілому і порядок розслідування й обліку нещасних випадків зі студентами

- 8.1. Першу (долікарську) швидку допомогу потерпілому може надати будь - який член кафедри, спорткомплексу або студенти, які пройшли навчання щодо правил надання першої допомоги.
- 8.2. Під час надання першої (долікарської) допомоги слід використовувати всі стерильні засоби, препарати, ліки, інструменти з аптечки, яка повинна зберігатися у спеціально відведеному місці в кожній спортивній споруді.
- 8.3. Після надання першої долікарської допомоги слід направити потерпілого до лікувальної установи або повідомити у відповідний відділ охорони здоров'я.
- 8.4. Розслідування й облік нещасних випадків зі студентами під час навчального процесу проводиться відповідно до Положення про організацію охорони праці та порядок розслідування нещасних випадків у навчальних закладах.

ПЕРЕЛІК

медикаментів, перев'язувальних засобів і приладь для аптечки спортивного залу навчального закладу

| | |
|---|------------------|
| 1. Бинт стерильний і нестерильний | - по 2 шт. |
| 2. Серветки стерильні | - 2 уп. |
| 3. Вага гіроскопічна | - 1 уп. |
| 4. Спирт етиловий | - 50 мл. |
| 5. Пермагнат калію | - 15 - 20 г. |
| 6. Розчин йоду спиртовий | - 1 фл. |
| 7. Розчин брильянтової зелені спиртовий | - 1 фл. |
| 8. Розчин аміаку 10%-ний | - 1 фл. |
| 9. Валідол | - 1 уп. |
| 10. Вазелін борний | - 1 уп. |
| 11. Розчин перекису водню 3 %-ний | - 50 мл. |
| 12. Ножиці медичні | - 1 шт. |
| 13. Пінцет | - 1 шт. |
| 14. Клей БФ-6 (або лейкопластир) | - 25 мл. (3 пак) |
| 15. Джут | - 1 шт. |

Відповідальність за наявність медикаментів, перев'язувальних засобів , а також за належний стан аптечки покладається на викладача фізичної культури.

Контроль за станом аптечки здійснює медперсонал кафедри.

ПРАВИЛА надання першої (долікарської) допомоги

Під час проведення занять з фізичної культури і спорту у спортивних залах, на спортивних майданчиках, у спортивних секціях, під час змагань та інших фізкультурно-оздоровчих заходів внаслідок необережного поводження зі спортивними приладами, при рухливих іграх можливі травми, пошкодження. У всіх випадках травм або пошкоджень необхідно звернутися до лікувальної установи. Надання першої (долікарської) допомоги потерпілому дозволить полегшити стан і зменшити термін післятравмового періоду реабілітації.

УДАРИ, РОЗТЯГИ

Внаслідок удару об твердий предмет або падіння можуть пошкодитись м'які тканини, розтягнутися зв'язки. Це проявляється у вигляді припухлості, синця в місці удару.

Щоб надати першу допомогу, треба створити спокій пошкодженій ділянці й покласти на неї 3-4 рази холод (щоразу на 1 годину з інтервалами 15-20 хв.)

У разі удару носа, що супроводжується кровотечею, не дозволяється сякатися. Голову слід нахилити вперед, затиснувши крила носа пальцями на 10 - 15 хв.

За умови удару голови треба забезпечити спокій. Під час транспортування постраждалого слід покласти на спину, підклавши під голову подушку або м'яку тканину. Не можна дозволяти студенту з такою травмою самостійно йти в лікарню.

ПЕРЕЛОМИ, ВИВИХИ

Основними ознаками перелому є різкий біль, що посилюється при спробі рухатися, припухлість, що поступово збільшується у місці пошкодження, деформація. Діагноз перелому може встановити тільки лікар.

У разі вивиху відбувається зміщення з'єднання кісток.

Якщо є підозра на вивих, перелом, піввивих, розтягнення зв'язок, не можна пробувати вправляти, тягти за пошкоджене місце. Необхідно створити максимальний спокій, нерухомість пошкоджені частини тіла за допомогою транспортної шини - твердого матеріалу, обгорнутого в м'яку тканину. Шину треба прибинтувати так, щоб вона захоплювала суглоби вище і нижче від місця пошкодження. У разі перелому кісток гомілки укладають дві шини із зовнішнього і внутрішнього боків ноги від стопи, а другу - уздовж внутрішнього боку від паху до стопи. Шини туго прибинтовують до ноги бинтами або рушниками в 2 - 4 місцях. Стопу фіксують тугою пов'язкою.

У разі перелому руки, ключиці або вивиху кісток у плечевому або ліктьовому суглобі руку притискують до тулуба, закріплюють пов'язкою.

УТОПЛЕННЯ

Витягнувши потерпілого з води, необхідно швидко очистити йому порожнину рота і витягти язик, щоб не западав у горлянку. Ставши на праве коліно, покласти потерпілого вниз обличчям на ліве стегно, упираючись ним у нижню частину грудної клітки. У ділянці нижніх ребер натиснути на спину, щоб звільнити від води та інших предметів дихальні шляхи. Потім покласти потерпілого на спину, щоб голова була віткинута назад, на тверду поверхню і почати штучне дихання способом "з рота в рот". Разом зі штучним диханням здійснюють нагрівання ротиранням тіла.

ПОРАНЕННЯ

Під час надання першої допомоги у разі поранення необхідно зупинити кровотечу, накласти стерильну пов'язку і доставити потерпілого до лікаря.

Той, хто надає допомогу при пораненні, повинен з милом помити руки, а якщо це неможливо - намазати пальці йодною настоянкою. Доторкуватись до рани навіть вимитими руками не дозволяється. Не дозволяється обмивати рану водою.

При незначних порізах рану обробляють йодною настоянкою і накладають марлеву пов'язку, яка захищає організм від мікробів і сприяє швидкому зсіданню крові.

При пораненні склом або іншим предметом рану промивають великою кількістю дистильованої води або тампоном, змоченим етиловим спиртом або розчином перекису водню. Якщо рана забруднена, бруд видаляється тільки навкруги, але ні в якому разі не з глибинних шарів рани. Шкіру навколо рани обробляють йодною настоянкою або розчином брильянтової зелені, перев'язують і звертаються в медпункт.

У разі кровотечі у вигляді крапель або рівної струмнини під тиском, судину, яка кровоточить, потрібно притиснути до кістки вище місця поранення, а якщо це на руці або нозі, та після цього максимально зігнути кінцівку в суглобі та забинтувати його в такому положенні. Потім накладають джгут на 5 - 10 см вище рани, під джгут необхідно підкласти тканину або марлеву пов'язку, а також записку про час його накладання, джгут не можна залишати довше ніж 1,5 год.

Керівник служби охорони праці

17. 2/11 А.П.Узунова

УЗГОДЖЕНО:

Зав. кафедрою фізичного виховання

 Ю.Л.Соболев

Юрисконсульт

 Ф.О.Приходько