

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МОРЕХІДНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ІМ. О.І. МАРИНЕСКА
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
“ОДЕСЬКА МОРСЬКА АКАДЕМІЯ”**

**ІНСТРУКЦІЯ
З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ № 2-Б
ДЛЯ КУРСАНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ
У СПОРТИВНОМУ ЗАЛІ ТА НА
СПОРТИВНИХ МАЙДАНЧИКАХ**

Одеса 2025

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказом начальника ВСП «МФК
ім. О.І. Маринеска НУ «ОМА»
від 02.01.2025р. № 4

ІНСТРУКЦІЯ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ № 2-Б ДЛЯ КУРСАНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У СПОРТИВНОМУ ЗАЛІ ТА НА СПОРТИВНИХ МАЙДАНЧИКАХ

1. Загальні положення

1.1. Інструкція № 2-Б встановлює обов'язкові вимоги безпеки для всіх курсантів, студентів, та інших осіб, що навчаються (далі - курсанти) у ВСП «МФК ім. О.І. Маринеска Національного університету «Одеська морська академія», які займаються у спортивному залі та на спортивних майданчиках. Курсанти, які не пройшли медичного огляду до уроків фізичної культури не допускаються. На підставі даних про стан здоров'я і фізичний розвиток, курсантів розподіляють для занять фізичними вправами на медичні групи: основну, підготовчу та спеціальну.

До занять в спортивних залах коледжу допускаються курсанти, які пройшли медогляд і інструктаж з безпеки життєдіяльності.

Інструктаж проводиться до проведення занять з фізичної культури :

вступний інструктаж з безпеки життєдіяльності на початку навчального року – з реєстрацією в журналі обліку навчальних занять на сторінці куратора групи ;

первинний, позаплановий, цільовий інструктажі - з реєстрацією в журналі реєстрації первинного, позапланового, цільового інструктажів здобувачів освіти з безпеки життєдіяльності.

1.2. Курсанти, тимчасово звільнені від занять, зобов'язані бути присутніми на заняттях з фізичної культури. При цьому допускається залучення їх викладачем до підготовки занять. Тимчасове звільнення від занять фізичними вправами допускається з дозволу медичного персоналу.

1.3. Після перенесення хвороб курсантам необхідно взяти дозвіл на відвідування занять з фізичної культури у лікаря.

Без дозволу викладача курсантам забороняється заходити і перебувати у спортивному залі.

1.4. Курсанти заходять до спортивного залу, виходять на спортивний майданчик у спортивному взутті та спортивній формі, відповідно до пори року і погодних умов. Заходити до спортивного залу у брудному взутті забороняється.

1.5. Після дзвінка про початок заняття за командою викладача курсанти шикуються в спортивному залі, на спорт майданчику.

1.6. Без дозволу викладача курсантам забороняється користуватися спортивним обладнанням та інвентарем.

- 1.7. Курсантам забороняється виконувати вправи на спортивних снарядах без присутності і страхування викладача, а також мати на собі різного виду прикраси. Не дозволяється приносити речі які не потрібні на занятті або заважають його проведенню.
- 1.8. Курсанти зобов'язані берегти спортивне обладнання та спортінвентар, не псувати його, не смітити, не приносити харчові продукти у спорт зал.
- 1.9. Під час виконання фізичних вправ на снарядах курсанти зобов'язані бути дисциплінованими, уважними, чітко виконувати вказівки викладача.
- 1.10. Без команди викладача не переходити від одного снаряда до іншого.
- 1.11. Під час виконання вправ потоком необхідно дотримуватися належного інтервалу, не штовхатися, не зупинятися, не ставити підніжок.
- 1.12. Під час проведення занять з метання не дозволяється перебувати в зоні кидка, перетинати цю зону. Не можна повертатися спиною до напрямку польоту об'єкта метання. Забороняється виконувати метання без дозволу і відому викладача.
- 1.13. Регулярно очищати робочу поверхню перекладин, брусів, слідкувати за тим, щоб вона була гладенькою і без іржи.
- 1.14. Не виконувати вправи на снарядах із вологими долонями, якщо на них є свіжі мозолі, а також на забруднених снарядах.
- 1.15. Під час переміщення і встановлення гімнастичних снарядів бути уважними.
- 1.16. Не переносити і не перевозити важких гімнастичних снарядів без використання спеціальних візків і пристроїв.
- 1.17. Проводити заняття із застосуванням несправного обладнання або спортивного одягу забороняється.

2. Вимоги безпеки перед початком роботи

- 2.1. Перевірити надійність кріплення гімнастичних снарядів. Пояснити курсантам, де можуть бути зриви і що потрібно зробити у разі невдалого виконання вправи.
- 2.2. Пояснити і показати техніку виконання вправ, правильність вибору місця та страхування.

3. Вимоги безпеки під час занять

- 3.1. Стежити за дотриманням курсантами вимог техніки безпеки під час виконання гімнастичних вправ. Дотримуватись принципу доступності і послідовності навчання.
Вибирати вірні способи і прийому страхування та допомоги, враховуючи характер вправ, рівень фізичної і технічної підготовленості курсанта.
- 3.2. Під час виконання вправ потоком (один за одним) витримувати достатні інтервали. Виконуючи стрибки і зіскоки зі спортивних снарядів, приземляйтесь м'яко, на носки, пружинясто присідаючи.
- 3.3. Не виконувати без страхування складні елементи і вправи.
Пам'ятайте, що під час виконання вправ на гімнастичних снарядах безпека багато у чому залежить від їхньої справності.

3.4. Під час занять на паралельних брусах ширину жердин установити залежно від індивідуальних даних курсантів. Ширина повинна приблизно дорівнювати довжині передпліччя.

Змінюючи висоту брусів, послабивши гвинти, підняти одночасно обидва кінці жердини; висунути ніжку в стрибкових снарядах по черзі з кожного боку, нахиливши прилад.

Приймаючи або опускаючи жердини брусів, триматись за жердину, а не за її металеву опору. Щоразу перед виконанням вправи перевіряти чи закріплені стопорні гвинти.

4. Вимоги безпеки після закінчення занять

3.5. Перевірити самопочуття курсантів. Прибрати спортивні снаряди. Вивести організовано курсантів зі спортивного залу, перевірити приміщення. Після занять ретельно вимити руки з милом. Якщо з'явилась біль у руках, почервоніння шкіри або натерті місця (водяні пухирі) на долонях, звернутися за порадою і допомогою до викладача, лікаря, медичної сестри.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

5.1. В разі отримання травми, погіршення самопочуття негайно повідомити викладача. Надати потерпілому першу медичну допомогу, повідомити лікаря (медсестру), а у разі необхідності викликати швидку медичну допомогу за телефоном 103. У випадку пожежі - негайно повідомити викладача, викликати пожежну службу за телефоном 101.

При отриманні травми курсанта, викладач зобов'язаний про випадок повідомити адміністрацію та інженера з охорони праці.

Розробив:

Голова циклової комісії ФВ і ЗУ

Погоджено:

Інженер з охорони праці



Андрій ВОЙКІН



Олександр ГРИЩЕНКО