

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

**ІНСТРУКЦІЯ
З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ № 5-Б
ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

Одеса 2025

ЗАТВЕРДЖЕНО

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

ІНСТРУКЦІЯ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ № 5-Б ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

1. Загальні положення інструкції з безпеки життєдіяльності на заняттях з легкої атлетики

1.1. Інструкція з безпеки життєдіяльності для курсантів під час проведення занять з легкої атлетики розроблена у відповідності до Закону України "Про охорону праці" (Постанова ВР України від 14.10.1992 № 2694-ХІІ) в редакції від 20.01.2018р, на основі «Положення про розробку інструкцій з охорони праці», затвердженого Наказом Комітету по нагляду за охороною праці Міністерства праці та соціальної політики України від 29 січня 1998 року № 9 в редакції від 30 березня 2017 року, з урахуванням Типового положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці, затвердженого наказом Держнаглядохоронпраці України від 26.01.2005 № 15 в редакції від 30 січня 2017 року № 140.

1.2. Інструкція №5-Б встановлює вимоги безпеки життєдіяльності для курсантів ВСП «МФК ім. О.І. Маринеска Національного університету «Одеська морська академія» (далі - коледж) під час занять з легкої атлетики.

1.3. Дана інструкція з безпеки життєдіяльності розроблена для викладацького складу та курсантів, які займаються на уроках фізичної культури легкою атлетикою.

1.4. До уроків легкої атлетики допускаються курсанти основної медичної групи. Заняття проводяться на корті і спортивних майданчиках.

1.5. Відкриті спортивні майданчики повинні бути розміщені в спортивній зоні на відстані не менше, як 10 м від навчальних корпусів.

1.6. Спортивна зона ділянки повинна мати огорожу по периметру заввишки 0,5-0,8 м. Дозволяється як огорожу використовувати кущі з неотруйними, неколючими і не запиленими плодами.

1.7. Майданчики для ігор повинні бути стандартних розмірів, рівними, очищеними від каміння та інших сторонніх предметів.

1.8. 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.

1.9. Бігові доріжки повинні бути спеціально обладнаними, не мати бугрів, ям, слизького ґрунту. Доріжка повинна продовжуватися не менше 15 м за фінішну позначку.

1.10. Ями для стрибків повинні бути заповнені піском, розпушеним на глибину 20-40 см. Пісок повинен бути чистим, поверхня — розрівняною.

1.11. Місця, призначені для метання спортивних снарядів, розміщуються на такій місцевості, яка добре проглядається й знаходиться на значній відстані від громадських місць (тротуарів, доріг, майданчиків для курсантів).

1.12. Під час сильного вітру, низької температури і підвищеної вологості треба збільшувати час, відведений на розминку перед виконанням легкоатлетичних вправ.

1.13. Уроки легкої атлетики включають в себе наступні розділи:

- біг на короткі дистанції;
- біг на середні дистанції;
- біг на довгі дистанції;
- метання на дальність (м'яч, гранати);
- естафетний біг.

1.14. Курсанти займаються на уроці в спортивній формі і взутті встановленого зразка з урахуванням всіх санітарно-гігієнічних вимог і норм.

1.15. Курсанти, які не допущені до занять через відсутність належної спортивної форми, хвороби, погане самопочуття і інше, присутні на уроці.

1.16. Урок починається і закінчується за дзвінком відповідно до розкладу занять.

1.17. Взуття курсантів має бути на підошві, що виключає ковзання, щільно облягає ногу і не заважає кровообігу.

1.18. Під час проведення занять з метання не дозволяється перебувати в зоні кидка, перетинати цю зону.

1.19. Перебуваючи поблизу зони метання, не можна повертатися спиною до напрямку польоту об'єкта метання.

1.20. Забороняється виконувати довільні кидання, залишати без нагляду спортивний інвентар для поштовхів і метання, зокрема інвентар, який не використовується в цей момент на уроці.

1.21. Зберігати і переносити спортивний інвентар для метання треба в спеціальних укладках.

1.22. Гімнастичні мати повинні впритул укладатися навколо гімнастичного приладу (снаряда) так, щоб вони перекривали площу зіскоку або передбачуваного зриву й падіння.

1.23. Місток гімнастичний повинен бути підбитий гумою, щоб запобігти ковзання під час відштовхування.

1.24. М'ячі набивні використовують за номерами відповідно до віку й фізичної підготовки курсантів.

1.25. Розміщувати обладнання треба так, щоб навколо кожного гімнастичного приладу (снаряду) була безпечна зона.

1.26. Необхідно регулярно очищати робочу поверхню перекладини, брусів, слідкувати за тим, щоб вона була гладенькою і без іржі.

2. Вимоги безпеки перед початком заняття легкою атлетикою на уроці фізкультури

Перед початком уроку фізкультури викладач, тренер повинен:

- 2.1. Перед початком занять спортивний зал повинен бути ретельно провітрений. Припливно-витяжні системи повинні знаходитись у робочому стані. Повинно бути забезпечено достатнє природне та штучне освітлення
- 2.2. Перевірити надійність кріплення гімнастичних приладів. Пояснити курсантам, де можуть бути зриви і що потрібно зробити при невдалому виконанні вправи.
- 2.3. Пояснити й показати техніку виконання вправ, правильність вибору місця для страхування.
- 2.4. Враховувати індивідуальні особливості курсантів при індивідуальному чи груповому страхуванні.
- 2.5. На перерві курсанти переодягаються в роздягальнях в належну спортивну форму. У роздягальнях дотримується чистота і порядок. Кожна група складає свої речі окремо від іншої.
- 2.6. Урок починається за дзвінком з шикування.
- 2.7. Перед вивченням нової теми курсанти проходять інструктаж з безпеки життєдіяльності, про що робиться запис у журналі реєстрації первинного, позапланового, цільового інструктажів здобувачів освіти з безпеки життєдіяльності.

3. Вимоги безпеки під час занять курсантів легкою атлетикою

- 3.1. На уроках легкої атлетики курсанти виконують програмні вправи і здають навчальні нормативи, згідно з якими отримують поточні, підсумкові оцінки.
- 3.2. У підготовчій частині уроку курсанти отримують відомості щодо безпечної організації занять, про прийоми і методи безпечного виконання вправ, спортивних завдань.
- 3.3. На уроках легкої атлетики курсанти виконують наступні вимоги:
- 3.3.1. Біг на короткі дистанції:
- при груповому старті бігти тільки по своїй доріжці;
 - виключити різку зупинку при фініші.
- 3.3.2. Біг на середні дистанції:
- при груповому старті бігти перші 200 м тільки по своїй доріжці;
 - не зупинятися відразу після пробігу дистанції, 100 м пройти кроком.
- 3.3.3. Біг на довгі дистанції:
- при груповому старті перші 200 м бігти тільки по своїй доріжці;
 - не зупинятися відразу після пробігу дистанції, 100 м пройти кроком, виконуючи вправи на відновлення дихання.
- 3.3.4. Метання м'яча (м'ячі, гранати) на дальність:
- дистанція між снарядом і основною групою повинна бути не менше 3 м;
 - основній групі курсантів перебувати позаду або ліворуч від курсанта, що виконує метання;
 - не подавайте снаряд кидком;
 - не ловіть снаряд стоячи зімкнув ноги разом;
 - перед метанням в мокру погоду витирайте снаряди насухо;

- не метайте снаряд вологими долонями;
 - не переходьте на місця, на яких йдуть заняття з метання, бігу.
- 3.4. Вибирати правильні способи й прийоми страхування та допомоги, враховуючи характер вправ, рівень фізичної і технічної підготовленості курсантів.
- 3.5. Під час занять у гімнастичному залі використовувати магnezію або каніфоль, які зберігаються в спеціальних укладках або ящиках, що виключають розпилування.
- 3.6. При виконанні вправ потоком (одна за другою), витримувати достатні інтервали.
- 3.7. Виконуючи стрибки й зіскоки з приладів (снарядів), приземляйтесь м'яко, на носки, пружинясто присідаючи.
- 3.8. Не виконувати без страхування складні елементи й вправи.
- 3.9. Пам'ятайте, що під час виконання вправ на гімнастичних приладах (снарядах) безпека багато в чому залежить від їхньої справності.
- 3.10. Під час занять на паралельних брусах ширину жердин встановлювати залежно від індивідуальних даних курсанта. Ширина жердин повинна приблизно дорівнювати довжині передпліччя.
- 3.11. Змінюючи висоту брусів, послабивши гвинти, піднімати одночасно обидва кінці кожної жердини; висовувати ніжки в стрибкових приладах (снарядах) по черзі з кожного боку, нахиливши прилад (снаряд).
- 3.12. Підіймаючи або опускаючи жердини брусів, триматись за жердину, а не за її металеву опору. Щоразу перед виконанням вправи перевіряти, чи закріплені стопорні гвинти.
- 3.13. На уроках легкої атлетики курсанти опановують методами самоконтролю. При поганому самопочутті на уроці фізкультури курсант повинен припинити заняття, повідомити викладача, тренера і звернутися в медпункт коледжу.

4. Вимоги безпеки після закінчення заняття легкою атлетикою

- 4.1. За командою викладача фізкультури курсанти організовано шикуються в шеренгу.
- 4.2. Викладачу необхідно перевірити самопочуття курсантів. Прибрати спортивні прилади (снаряди).
- 4.3. Після підведення підсумків, оголошення оцінок, домашнього завдання, курсанти ладом залишають спортивний майданчик і розходяться по роздягальнях, уникаючи зіткнень.
- 4.4. Вивести курсантів організовано з спортивного залу, провітрити 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 й допомогою до викладача, лікаря, медичної сестри.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях на заняттях з легкої атлетики

- 5.1. В процесі роботи попереджати виникнення аварійних ситуацій:

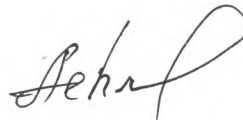
- не курити в спортивних приміщеннях, роздягальнях, тренажерній кімнаті, не приносити отруйні речовини і не розпорошувати їх в роздягальнях, спортивних приміщеннях, на території коледжу;
- не приносити вибухонебезпечні речовини;
- не йти самовільно з занять;
- не залишатися в роздягальнях на час занять;
- в разі аварійної ситуації, слідувати вказівкам викладача фізичної культури.

5.2. При отриманні травми, погіршенні самопочуття негайно повідомити викладача.

5.3. Надати потерпілому першу медичну допомогу, повідомити медсестру, а в разі необхідності викликати швидку медичну допомогу по телефону 103. У випадку пожежі — викликати пожежну службу по телефону 101.

Розробив:

Голова циклової комісії ФВ і ЗУ



Андрій ВОЙКІН

Погоджено:

Інженер з охорони праці



Олександр ГРІЩЕНКО