

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

**ІНСТРУКЦІЯ  
З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ № 6-Б  
ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ**

## **ЗАТВЕРДЖЕНО**

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

# **ІНСТРУКЦІЯ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ № 6-Б ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ**

## **1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

1.1. Інструкція № 6-Б (далі - інструкція) встановлює обов'язкові загальні вимоги безпеки для викладацького складу, курсантів і студентів у ВСП «МФК ім. О.І. Маринеска Національного університету «Одеська морська академія» (далі - коледж) під час занять спортивними іграми.

До занять зі спортивних ігор (футбол, баскетбол, гандбол та інші) допускаються курсанти, які пройшли медичний огляд, не мають протипоказань щодо стану здоров'я та ознайомлені з інструкцією з техніки безпеки.

1.2. Будь-які заняття (вправи, тренування) зі спортивних ігор із курсантами проводяться тільки в присутності вчителя фізичної культури.

1.3. При проведенні занять зі спортивних ігор (футбол, баскетбол, гандбол та інші) необхідно дотримуватися правил поведінки, розкладу уроків, установлених режимів занять і відпочинку.

1.4. При проведенні занять можливий вплив на курсантів таких небезпечних факторів:

- травми при падінні на слизькому ґрунті чи твердому покритті;
- травми при перебуванні в зоні кидка під час занять із баскетболу;
- біль, розтяги внаслідок виконання вправ без розминки;
- травми ніг при використанні тісного спортивного взуття;
- розтяги м'язів при неправильному виконанні фізичних вправ.

1.5. При проведенні занять зі спортивних ігор (футбол, баскетбол, гандбол та інші) забезпечити наявність медичної аптечки з набором необхідних медикаментів і перев'язочних засобів для надання першої допомоги при травмі.

1.6. При нещасному випадку травмований чи свідок нещасного випадку зобов'язаний негайно повідомити викладача фізичної культури, який доводить до відома адміністрацію навчального закладу. При несправності спортивного інвентарю негайно зупинити заняття й повідомити про це викладачу фізичної культури.

1.7. Під час занять курсанти повинні дотримуватися правил особистої гігієни та порядку проведення навчальних занять.

1.8. Курсанти, які допускають невиконання чи порушують інструкції з безпеки життєдіяльності, притягуються до відповідальності. Із ними та іншими учнями проводиться позаплановий інструктаж з безпеки життєдіяльності.

## **2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ЗАНЯТЬ**

2.1. Провести інструктаж із техніки безпеки при виконанні фізичних вправ.

2.2. Перевірити придатність спортивного інвентарю й спортивного спорядження для проведення заняття.

2.3. Одягнути спортивний костюм і відповідне спортивне взуття.

2.4. Спортивні майданчики повинні мати покриття з рівною й неслизькою поверхнею, яка не має механічних включень, що можуть призвести до травмувань.

2.5. Майданчики не можна обгороджувати канавами й 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.

2.6. Перед початком гри слід відпрацювати техніку ударів і ловлення м'яча, правильну стійку й падіння під час приймання м'яча, персональний захист.

2.7. Одяг курсантів, які займаються спортивними іграми, має бути легким, не утруднювати рухів, взуття в гравців — гандболістів, баскетболістів — на гнучкій підшві, у футболістів — на жорсткій підшві.

2.8. Гравцям не слід носити на собі будь-які предмети, небезпечні для них та інших гравців.

2.9. Курсантам, які грають у футбол, слід мати індивідуальні захисні засоби: захисні щитки під гетри, воротарям — рукавички.

2.10. На майданчику для гри в гандбол мати безпечну зону в 1 м уздовж бокових ліній і не менше ніж 2 м за лицьовими лініями.

2.11. Кільця для гри в баскетбол слід закріплювати на висоті 3,05 м від підлоги спортзалу.

### **3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ**

3.1. Під час занять, тренувань і змагань курсанти мають виконувати вказівки викладача, тренера, судді, дотримуватися встановлених правил і послідовності занять, поступово додавати навантаження на м'язи з метою запобігання травмувань.

### **4. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ЗАНЯТЬ**

4.1. Прибрати у відведене місце спортивний інвентар для його зберігання.

4.2. Зняти спортивний костюм і спортивне взуття.

4.3. Прийняти душ або ретельно вимити обличчя й руки з милом.

### **5. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ**

5.1. При поганому самопочутті припинити заняття й повідомити про це вчителю.

5.2. При отриманні травми негайно надати першу допомогу потерпілому, повідомити про це адміністрації коледжу, за необхідності доправити потерпілого до найближчої лікувальної установи або супроводити його до медичного кабінету.

**Розробив:**

Голова циклової комісії ФВ і ЗУ



Андрій ВОЙКІН

**Погоджено:**

Інженер з охорони праці



Олександр ГРІЩЕНКО