

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

**ІНСТРУКЦІЯ
З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ № 9-Б
ДЛЯ ВИКЛАДАЦЬКОГО СКЛАДУ ПРИ
ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Одеса 2025

ЗАТВЕРДЖЕНО

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

ІНСТРУКЦІЯ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ № 9-Б ДЛЯ ВИКЛАДАЦЬКОГО СКЛАДУ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

I. Загальні положення

1.1. Інструкція № 9-Б (далі - інструкція) встановлює обов'язкові загальні вимоги безпеки для викладацького складу під час проведення занять з фізичної культури у ВСП «МФК ім. О.І. Маринеска Національного університету «Одеська морська академія» (далі - коледж).

До занять в спортивних залах коледжу допускаються курсанти та студенти, які пройшли медогляд і інструктаж з безпеки життєдіяльності, ознайомлені з інструкцією безпеки життєдіяльності №1-Б та інструкціями з безпеки життєдіяльності за видами занять з фізичної культури.

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 викладача, куратора групи ;

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

Заняття в спортивних залах проводяться відповідно розкладу занять навчальних груп, секцій або за календарним планом змагань.

1.2. Навчальні заняття проводяться на справному обладнанні в присутності викладача. У спортивних залах заборонено знаходитися у верхньому одязі, палити, споживати спиртне, наркотичні препарати, а також знаходитися у стані, що не дозволяє за медичними показниками займатися фізичними вправами.

1.3. Під час перерви між заняттями у спортивних залах і допоміжних приміщеннях проводиться вологе прибирання.

1.4. У приміщеннях спортивних залах забороняється:

- приносити і використовувати при прибиранні приміщень летючі та сильнодіючі миючі препарати,

- палити у роздягальнях та інших підсобних приміщеннях спортзалу,
- проводити заняття з більшою численністю курсантів, ніж передбачено пропускнуою спроможністю спортивних залів,
- користуватися несправними засобами пожежогасіння,
- захаращувати пожежні крани і засоби пожежогасіння спортивним інвентарем і іншим майном,

1.5. Додержуйтеся правил внутрішнього трудового розпорядку, охорони праці та пожежної безпеки.

1.6. За невиконання вимог інструкції винні несуть відповідальність згідно вимог нормативних документів з охорони праці та діючим законодавством України.

2. Вимоги безпеки перед початком занять

2.1. Викладач фізичного виховання зобов'язаний:

- перевірити дотримування санітарних і гігієнічних норм у спортивних залах і допоміжних приміщеннях,
- перевірити в спортивних залах стан освітлення та температурного режиму,
- перевірити справність спортивного інвентарю та спортивного знаряддя, при необхідності їх закріпити,
- стежити за тим, щоб курсанти не приносили у спортивні зали сторонні предмети, користувалися під час занять жувальною гумкою.

3. Вимоги безпеки під час проведення занять

3.1. Викладач повинен:

- провести інструктаж з БЖД з курсантами (первинний, позаплановий, цільовий у випадку потреби),
- не допускати знаходження в спортзалі сторонніх осіб,
- не допускати до занять курсантів з явно вираженими ознаками захворювання,
- при раптовому погіршенні здоров'я курсанта - викликати медичного працівника,
- вести постійний контроль за індивідуальним дозуванням фізичного навантаження курсантів,
- не залишати курсантів без догляду під час занять,
- підстраховувати курсантів під час навчальних вправ.

3.2. Заняття з різних видів спорту проводяться з обов'язкового шикування та роз'яснення методів виконання тих або інших вправ і прийомів з обов'язковим контролем із сторони одного з викладачів.

3.3. Додержуватися інструкцій з БЖД для курсантів під час занять різними видами спорту:

а) Легка атлетика:

- при заняттях у спортивному залі під час бігу рухатися в одному напрямку, як правило, проти годинникової стрілки,
- при заняттях на вулиці необхідно стежити за станом форми курсанта, не допускати переохолодження або перегріву,
- заняття проводити відповідно плану проведення занять дозуючи навантаження та приносячи систематичний контроль за станом здоров'я курсантів,

- при здаванні контрольних нормативів користуватися рекомендаціями фізичного виховання та спорту з приймання контрольних нормативів з елементів легкої атлетики.

б) Плавання:

- заняття на водній станції, у басейні з групою курсантів одночасно проводять два викладача,
- перед початком заняття на водній станції, в басейні викладач повинен перевірити візуально стан здоров'я курсантів на наявність курсантів з явно вираженими ознаками захворювання, при виявленні захворювання направити на медичний огляд до медичного робітника,
- перевірити наявність спортивної форми для басейну - плавок, купальників і гумових тапок; предметів особистої гігієни, - мила, мочалки, шампуню,
- проконтролювати приймання курсантами гігієнічного душу перед початком заняття та після його закінчення,
- перед початком і після закінчення заняття перевірити по журналу склад курсантів за списком,
- під час занять необхідно контролювати кількість курсантів до входу в воду, під час виконання вправ у воді та після виходу з води,
- слідкувати за мірами безпеки на воді,
- слідкувати за дозуванням навантаження та не допускати переохолодження курсантів.

в) Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол і футзал:

- перевірити наявність спортивного одягу та взуття відповідно виду спорту,
- стежити за станом підлоги на майданчиках для гри, а в залі за станом підлоги, щоб не була вологою та слизькою,
- стежити за тим, щоб гра велася за правилами, не допускаючи їх порушень та застосування грубості під час гри, що призводить до травматизму.

4. Вимоги безпеки після закінчення занять:

- після закінчення занять перевірити склад курсантів за списком,
- прибрати спортивний інвентар у окреме приміщення,
- довести до ладу своє робоче місце,
- не залишити у спортзалі після закінчення занять курсантів, а також сторонніх осіб,
- вимкнути електроосвітлення та замкнути спортзал на ключ,
- про всі недоліки, що виявлені під час проведення навчальних занять, повідомити керівника фізичного виховання.

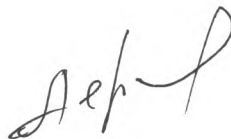
5. Вимоги безпеки у аварійних ситуаціях

- 5.1. У випадку виявлення несправності при роботі системи освітлення негайно відключити подання електроенергії і повідомити чергового електрика;
- 5.2. У випадку виникнення аварії у системі тепло та водопостачання негайно припинити заняття, вивести курсантів і повідомити про аварію в адміністративно-господарчу частину;
- 5.3. У випадку виникнення пожежі негайно повідомити за телефоном 101 у пожежну частину з вказівкою точної адреси і місця загоряння. Повідомити

керівництву ВСП «МФК та приступити до гасіння пожежі належними засобами пожежогасіння. При неможливості загасити пожежу власними силами евакуювати курсантів, не створюючи паніки та не наражаючи на небезпеку здоров'я і життя курсантів.

Розробив:

Голова циклової комісії ФВ і ЗУ



Андрій ВОЙКИН

Погоджено:

Інженер з охорони праці



Олександр ГРИЩЕНКО