

**БІЛГОРОД-ДНІСТРОВСЬКИЙ ЕКОНОМІКО-ПРАВОВИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ УКООПСІЛКИ
«ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ТОРГІВЛІ»
(БДЕПФК)**

**ІНСТРУКЦІЯ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ №9
ДЛЯ СТУДЕНТІВ БДЕПФК
ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ ТА КРОСОВОЮ
ПІДГОТОВКОЮ**

м. Білгород – Дністровський, 2022.

БІЛГОРОД-ДНІСТРОВСЬКИЙ ЕКОНОМІКО-ПРАВОВИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ УКООПСПІЛКИ
«ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ТОРГІВЛІ»
(БДЕПФК)

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ від 29.08.2022 №119
Директорка БДЕПФК
_____ Ганна БОЙКО

Інструкція з безпеки життєдіяльності №9
для студентів БДЕПФК під час занять легкою атлетикою та кросовою
підготовкою

1. Загальні положення

1.1. Інструкція з безпеки життєдіяльності № 9 для студентів БДЕПФК під час занять легкою атлетикою та кросовою підготовкою розроблена у відповідності до Закону України "Про охорону праці" (Постанова ВР України від 14.10.1992 № 2694-ХІІ) в редакції від 20.01.2018, на основі «Положення про розробку інструкцій з охорони праці в БДЕПФК», Положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці, затверджених педагогічною радою (протокол №1 від 29 вересня 2022 року).

1.2. Інструкція з безпеки життєдіяльності встановлює вимоги для всіх учасників освітнього процесу під час занять легкою атлетикою та кросовою підготовкою у БДЕПФК.

1.3. Спортивна зона ділянки повинна мати огорожу за периметром заввишки 0,5- 0,8м дозволяється як огорожу використовувати рослини з неотруйними, неколючими і не запиленими плодами.

1.4. Майданчики не можна огороджувати канавами, влаштовувати дерев'яні або цегляні бровки.

1.5. Не менше ніж на 2 метри від майданчика не повинно бути дерев, стовпів, парканів та інших предметів, що можуть спричинити травму.

1.6. Бігові доріжки повинні бути спеціально обладнані. Доріжка повинна продовжуватися не менше 15м після фінішу.

1.7. Ями для стрибків повинні бути наповнені піском, розпушеним на глибину 20- 40см. Пісок повинен бути чистим і розрівняним.

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

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

1.10. Взуття здобувачів фахової перед вищої освіти має бути на підшві, що виключає ковзання, щільно облягає ногу.

1.11. Під час проведення занять з метання не дозволяється перебувати в зоні кидка, перетинати цю зону. Забороняється виконувати довільні кидання, залишати без нагляду спортивний інвентар для поштовхів і метання, зокрема інвентар, який не використовується в цей момент на занятті.

1.12. Зберігати і переносити інвентар можна тільки в спеціальних укладках.

2. Вимоги безпеки перед початком занять

- 2.1. Ретельно розпушуйте пісок у ямі для стрибків у довжину і висоту.
- 2.2. Перед початком метання гранати, м'яча подивіться, чи немає людей у напрямку метання.
- 2.3. Граблі після розпушування піску покладіть збоку зубцями вниз.
- 2.4. Перед метанням м'яча, гранати у мокру погоду витирайте їх ганчіркою.

3. Вимоги безпеки під час занять

- 3.1. Під час групового старту на короткі дистанції біжіть тільки своєю доріжкою.
- 3.2. Не допускайте різких «стопорячих» зупинок.
- 3.3. Ретельно розпушуйте пісок у ямі місці приземлення.
- 3.4. Не приземляйтеся на руки.
- 3.5. Не подавайте м'яч, гранату кидком.
- 3.6. Будьте особливо уважними, виконуючи вправи з метання.
- 3.7. Не стійте під час групових занять праворуч від метальника, не ходіть за знаряддям без дозволу викладача.

4. Вимоги безпеки після закінчення занять

- 4.1. Після занять ретельно вимийте руки з милом.
- 4.2. Якщо під час занять з'явилась біль у руках, почервоніння шкіри або натерті місця на долонях, припиніть заняття і зверніться за порадою до викладача, медичної сестри.
- 4.3. Забрати зі спортивного майданчика непотрібний спортінвентар, граблі, лопати у складські приміщення, вивести здобувачів фахової передвищої освіти зі спортивного майданчика до роздягальні.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

- 5.1. У разі отримання травми, погіршення самопочуття здобувач фахової передвищої освіти повинен негайно повідомити викладача.
- 5.2. У разі отримання травми викладач повинен надати першу медичну допомогу та звернутись до медичної сестри, попередити адміністрацію БДЕПФК.
- 5.3. У разі отримання важких травм викликати швидку медичну допомогу за телефоном – 103.

6. Завершальні положення інструкції

6.1 Інструкція з безпеки життєдіяльності №8 при проведенні занять та заходів атлетикою та кросовою підготовкою повинна зпереглядатися не рідше одного разу на 5 років.

6.2. Дана інструкція повинна бути достроково переглянута в наступних випадках:

- при перегляді міжгалузевих і галузевих правил і типових інструкцій з охорони праці та техніки безпеки;
- при черговому впровадженні нової техніки і (або) нових технологій;
- за результатами аналізу матеріалів розслідування аварій та нещасних випадків на робочому місці, а також професійних захворювань;
- на вимогу Державної служби України з питань праці.

6.3. Якщо протягом 5 років з дня затвердження (введення в дію) даної інструкції з техніки безпеки під час прибирання території БДЕПФК умови праці не змінюються, то її дія автоматично продовжується на наступні 5 років.

6.4. Відповідальність за своєчасне внесення змін і доповнень, а також перегляд даної інструкції покладається на відповідального співробітника БДЕПФК.

_Викладач фізичного виховання
(посада розробника)

(підпис)

Юрій БЕСПАЛИЙ
(ім'я, прізвище)

Узгоджено:

_Заступник із забезпечення
освітнього процесу
(посада розробника)

(підпис)

Наталя МІУС
(ім'я, прізвище)

Інспектор з охорони праці
(підпис)

(ім'я, прізвище)

Уповноважена особа

Анастасія ГОРЧАК