

**Виконавчий орган Київської міської ради(Київська міська  
державна адміністрація)  
Київський університет імені Бориса Грінченка**

**Інструкція  
з охорони праці № 11  
під час проведення занять з фізичного виховання та спорту**

**Київ-2023**

**Виконавчий орган Київської міської ради(Київська міська  
державна адміністрація)  
Київський університет імені Бориса Грінченка**

**Затверджено**  
Наказ Київського університету  
імені Бориса Грінченка  
«21» 05 2023 р. № 138



**Інструкція  
з охорони праці № 11  
під час проведення занять з фізичного виховання та спорту**

**I. Загальні положення**

1.1. Правила безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту (далі – Правила) поширюються на всіх учасників освітнього процесу під час організації та проведення навчальних занять з фізичного виховання та спорту (роботи груп загальної фізичної підготовки, спортивних секцій, тренажерних залів та майданчиків) у всіх підрозділах Університету.

1.2. Заняття з фізичної культури і спорту в підрозділах Університету проводяться відповідно до програм з фізичної культури, затверджених Міністерством освіти і науки України.

Навчальні заняття, заняття в секціях, тренажерних залах повинні проводитися тільки викладачами фізичної культури або особами, які мають належну освіту та кваліфікацію.

1.3. До занять з фізичної культури і спорту допускаються студенти, які не мають протипоказань за станом здоров'я.

Керівництво організацією лікарського контролю за станом здоров'я студентів, які займаються фізичною культурою і спортом в Університеті, здійснює сімейний лікар, який контролює стан здоров'я та надає лікарські вказівки щодо допустимого навантаження для кожного студента. На підставі даних про стан здоров'я, фізичного розвитку, наданих сімейним лікарем, студентів розподіляють для занять фізичними вправами на основну, підготовчу та спеціальну медичну групи.

1.4. Під час проведення занять з фізичної культури і спорту студенти користуються спеціальним спортивним одягом (спортивний костюм) та спортивним взуттям, що визначаються правилами проведення змагань з

окремих видів спорту. Проводити заняття без спортивного одягу і спортивного взуття не дозволяється.

1.5. У спортивній та тренажерній залах в наявності є аптечка (на відкритих спортивних майданчиках – переносна аптечка) з набором медикаментів, перев'язувальних засобів і приладь відповідно до Додатку 1 п.3.7. Правил та Інструкції щодо надання першої долікарської допомоги у разі травм та ушкоджень.

1.6. Під час проведення спортивних змагань здійснюються заходи щодо забезпечення безпеки їх учасників відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 18.12.98 № 2025 «Про порядок підготовки спортивних споруд та інших спеціально відведених місць для проведення масових культурно-видовищних заходів».

## **II. Вимоги безпеки до місць проведення навчального процесу**

### **2.1. Вимоги до спортивних майданчиків і інших місць проведення занять на свіжому повітрі**

2.1.1. Відкриті спортивні майданчики повинні бути розміщені в спортивній зоні на відстані не меншій ніж 25 м від навчальних та навчально-допоміжних приміщень і відповідати вимогам ДБН В.2.2.13-2003 «Будинки так споруди. Спортивні та фізкультурно-оздоровчі споруди», ДБН В 2.2-3-2018 «Будинки та споруди. Заклади освіти».

2.1.2. Майданчики для рухливих ігор повинні бути встановлених розмірів, які визначаються правилами проведення змагань з різних видів спорту, затвердженими національними федераціями.

2.1.3. Відкриті майданчики повинні мати покриття із рівною і неслизькою поверхнею, яка не має механічних включень, що призводять до травмування.

2.1.4. Майданчики не можна огорожувати канавами, облаштовувати дерев'яними або цегляними бровками. Не менше ніж на 2 м від майданчика не повинно бути дерев, стовпів, парканів та інших предметів, що можуть спричинити травму.

2.1.5. Бігові доріжки повинні бути спеціально обладнані, не мати бугрів, ям, слизького ґрунту. Доріжка повинна продовжуватися не менше ніж на 15 м за фінішну позначку.

2.1.6. Ями для стрибків мають бути заповнені піском, розпушеним на глибину 20-40 см. Пісок повинен бути чистим, розрівняним. Перед кожним стрибком пісок слід розпушувати і вирівнювати.

2.1.7. Метання спортивного приладдя (диск, м'яч, граната, молот) має проводитись з дотриманням заходів безпеки, які унеможливають їх попадання за межі майданчика. Довжина секторів для приземлення спортивного приладдя повинна бути не менше 60 м.

2.1.8. Місце проведення занять з лижної підготовки – профіль схилів, рельєф місцевості, дистанцію та умови проведення треба вибирати відповідно до вікових особливостей і фізичної підготовленості студентів.

2.1.9. Навчальний майданчик для початкового навчання катання на лижах повинен бути захищений від вітру, мати ухил не більший ніж 0,015.

Розмір майданчика вибирають з таким розрахунком, щоб постійна дистанція між лижниками була не менше 10 м.

2.1.10. Навчальний і тренувальний схили повинні мати ущільнений сніг без будь-яких схованих під ним каменів, пеньків, дерев, глибоких ям і вибоїн, що утворюють трампліни. Схили не повинні мати обледеніння та оголених ділянок землі.

## **2.2.Вимоги до спортивних залів**

2.2.1. Приміщення спортивних залів, розміщення в них обладнання повинні задовольняти вимогам будівельних норм: ДБН В.2.2-3-2018 "Будинки та споруди . Заклади освіти" , ДБН Б.2.2-12:2019 "Планування та забудова територій".

2.2.2 Кількість місць у спортивному залі під час проведення занять слід встановлювати з розрахунку 2,8 м<sup>2</sup> на одного здобувача освіти. Заповнювати зал понад установлену норму не дозволяється.

2.2.3. Підлоги спортивних залів повинні бути пружними, без щілин і застругів, мати рівну, горизонтальну й неслизьку поверхню. Матеріали, що використовуються для обладнання і оздоблення спортивних залів, повинні відповідати вимогам чинних документів, узгоджених з Міністерством охорони здоров'я України.

2.2.4. Стіни спортивних залів повинні бути рівними, гладенькими, пофарбованими в світлі тони на всю висоту панелей фарбами, що дають змогу легко виконувати вологе прибирання приміщення. Пофарбування має бути стійким проти ударів м'яча, не обсипатися і не бруднити у разі доторкування до стін. Стеля залу повинна мати пофарбування, що не обсипається, стійке проти ударів м'яча.

2.2.5. На вікнах спортивних залів і на світильниках слід встановлювати захисну огорожу від ударів м'яча; вікна повинні мати фрамуги, що можна відчинити з підлоги.

2.2.6. Коефіцієнт природної освітленості спортивних залів, який показує, у скільки разів освітленість у приміщенні менше освітленості ззовні будівлі, повинен бути не нижчим за 1,5%.

### **III. Вимоги безпеки під час занять з плавання зі студентами**

3.1. Допуск студентів до води (видача пропусків у басейн) проводиться у присутності тільки того викладача, прізвище якого зазначено в розкладі. Будь-яка заміна одного викладача іншим проводиться лише з дозволу керівника структурного підрозділу/завідувача кафедри (циклової комісії). Заняття з навчання плаванню проводять викладачі.

3.2. У разі наявності факторів, які заважають проведенню занять з плавання, викладач повинен вжити заходів щодо їх усунення, а в разі неможливості зробити це – відмінити заняття.

3.3. Під час проведення занять з плавання у закритому басейні слід дотримуватись вимоги:

- температура води у басейні має становити 23 – 28 °С;
- склад групи осіб які не вміють плавати, не повинна перевищувати 10 – 12 осіб на одного викладача;
- загальна освітленість горизонтальної поверхні води має бути у закритих басейнах – не менше як 150 лк, у відкритих басейнах – не менше як 100 лк;
- швидкість повітря не повинна перевищувати 0,2 м/с;
- оптимальна температура повітря має бути на 1–2 градуси вищою за температуру води у басейні.

### **IV. Вимоги безпеки під час занять із спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол)**

4.1. Під час занять, тренувань та змагань студенти мають виконувати вказівки викладача, тренера, судді, дотримуватись встановлених правил проведення і послідовності занять, поступово збільшувати навантаження на м'язи з метою запобігання травматизму.

4.2. Перед початком гри слід відпрацювати техніку: удари і ловіння м'яча, правильну стійку і падіння під час приймання м'яча, персональний захист.

4.3. Одяг студентів, які займаються спортивними іграми, має бути легкий, не утруднювати рухи, взуття у гравців у баскетболі, волейболі, гандболі – на гнучкій підошві типу кросівок, у футболістів – на жорсткій підошві.

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

4.4. Студентам, які грають у футбол, слід мати індивідуальні захисні засоби: наколінники, захисні щитки під гетри; воротарям – рукавички.

4.5. Вага, розміри і якість м'ячів, які використовують у спортивних іграх, відповідно до правил проведення змагань з окремих видів спорту повинні становити:

Вид спорту	Окружність м'яча, м	Вага м'яча, г
Волейбол	0,660	270 - 280
Баскетбол	0,75 - 0,78	600 - 650
Гандбол	0,54 - 0,6	325 - 475
Футбол	0,68 - 0,71	396 - 453

4.6. Висота сітки для гри у волейбол залежить від вікових груп і має бути:

Гравці	до 14 років	до 16 років	до 18 років
для хлопчиків і юнаків	2,2 м	2,35 м.	2,43 м.
для дівчаток і дівчат	2,1 м	2,2 м.	2,24 м.

4.7. Висоту сітки вимірюють посередині майданчика за допомогою вимірювальної планки, на кінцях сітки (над боковими лініями) висота повинна бути однаковою і не перевищувати нормативів більше як на 2см.

4.8. На майданчику для гри в гандбол слід створити безпечну зону завширшки в 1 м вздовж бокових ліній і не менш як 2 м. за лицевими лініями.

4.9. Кільця для гри у баскетбол слід закріплювати на висоті 3,05 м. від підлоги спортивної зали або поверхні спортивного майданчика, довжина сітки кілець має становити 0,4 м.

#### **V. Відповідальність, обов'язки посадових осіб**

#### **Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Університету, викладачів з фізичного виховання Університетського коледжу, керівників спортивних гуртків**

5.1. Викладач Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту, викладач з фізичної культури Університетського коледжу або особа, яка проводить заняття з фізичної культури і спорту в позаурочний час (керівник спортивного гуртка, тренер):

- відповідно до «Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і закладах освіти» в Київському університеті імені Бориса Грінченка несе відповідальність за безпечне проведення навчання з обов'язковою реєстрацією у журналі обліку роботи академічної групи та в журналі реєстрації інструктажів з питань охорони праці для студентів (первинний, повторний, позаплановий, цільовий), а під час проведення позакласних занять з фізкультури і спорту – в журналі реєстрації інструктажів з питань охорони праці для студентів;

- навчає студентів безпечним прийомом виконання фізичних вправ і стежить за виконанням студентами вимог безпеки з використанням принципів доступності і послідовності навчання, у разі потреби забезпечує страховку;

- за результатами медичних оглядів визначає функціональні можливості кожного студента;

- при поганому самопочутті студента не допускає його до занять і направляє до лікаря;

- надає першу (долікарську) медичну допомогу потерпілим у разі нещасних випадків, у разі необхідності організує спеціалізовану медичну допомогу;

- повідомляє керівника підрозділу про кожний нещасний випадок під час проведення занять з фізичної культури і спорту.

5.2. Відповідальність за стан електрообладнання, вентиляції, водопровідної та каналізаційної мережі і сантехнічних пристроїв у спортивних спорудах навчальних закладів несуть особи, призначені наказом ректора Київського університету імені Бориса Грінченка.

5.3. Рішення про неможливість проведення спортивних заходів на відкритому повітрі у зв'язку з несприятливими метеорологічними умовами приймають викладачі фізичної культури.

## **VI. Надання долікарської допомоги потерпілому і порядок розслідування й обліку нещасних випадків зі студентами**

6.1. Першу (долікарську) допомогу потерпілому може надати будь-який член педагогічного колективу або студенти, які пройшли навчання щодо правил надання першої допомоги.

6.2. Під час надання першої (долікарської) допомоги слід використовувати всі стерильні засоби, препарати, ліки, інструменти з аптечки, яка повинна зберігатися у спеціально відведеному місці в кожній спортивній споруді.

6.3. Після надання першої долікарської допомоги слід направити потерпілого до лікувальної установи або повідомити у відповідний відділ охорони здоров'я.

6.4. Розслідування й облік нещасних випадків із студентами під час навчально-виховного процесу проводяться відповідно до «Положення про порядок розслідування нещасних випадків, що сталися під час навчально-виховного процесу в навчальних закладах», затвердженого наказом МОНУ від 16.05.2019 №659.

*Додаток 1*  
до п. 3.7 Правил безпеки  
під час проведення занять  
з фізичної культури і спорту

**Перелік**  
**медикаментів, перев'язувальних засобів і приладь для аптечки**  
**спортивних та тренажерних залів(площадок) у підрозділах Київського**  
**університету імені Бориса Грінченка**

1. Бинт стерильний і нестерильний по 2	- 2уп.
2. Серветки стерильні	- 2 уп.
3. Вата гігроскопічна стерильна	- 1 уп.
4. Аерозоль	- 2 шт.
5. Борної кислоти розчин 2-3% 10-20мл	- 1 фл.
6. Розчин йоду спиртовий	- 1 фл.
7. Розчин брильянтової зелені спиртовий	- 1 фл.
8. Розчин аміаку 10%	- 1 фл.
9. Валідол	- 1 уп.
10. Вазелін борний	- 1 уп.
11. Розчин перекису водню 3%	- 50 мл
12. Ножиці медичні	- 1 шт.
13. Пінцет	- 1 шт.
14. Лейкопластир 0,05x5м	- 1 шт.
15. Джгут	- 1 шт.
16. Болезаспокійливі засоби(анальгін, цитрамон, тощо)	- 1уп.
17.Пластир бактерицидний 2,3x7,2 см	- 5 шт.

Комплектування аптечки й складання інструкції з надання першої медичної допомоги роблять за узгодженням з персоналом медпункту навчального корпусу № 1 (вул. Л.Лук'яненка,13-Б).



*Додаток 1*  
до п. 8.1. Правил безпеки  
під час проведення занять  
з фізичної культури і спорту

## **ПРАВИЛА** **надання першої (долікарської) допомоги** **студентам**

Під час проведення занять з фізичної культури і спорту у спортивних залах, на відкритих майданчиках, у спортивних секціях, під час змагань та інших фізкультурно-оздоровчих заходів внаслідок необережного поводження зі спортивним приладдям, при рухливих іграх можливі травми, ушкодження. У всіх випадках травм або ушкоджень необхідно звернутися до лікувальної установи. Надання першої (долікарської) допомоги потерпілому дозволить полегшити його стан і зменшить термін післятравмового періоду реабілітації.

### **Удари, розтяги.**

Внаслідок удару об твердий предмет або падіння можуть пошкодитись м'які тканини, розтягнутися зв'язки. Це проявляється у вигляді припухлості, синця в місці удару.

Щоб надати першу допомогу, треба забезпечити спокій ушкодженій ділянці й покласти на неї 3-4 рази холод (щоразу на 1 годину з інтервалами 15-20 хв).

У разі удару носа, що супроводжується кровотечею, не дозволяється сякатися. Голову слід нахилити вперед, затиснувши крила носа пальцями на 10-15 хв.

За умови удару голови треба забезпечити спокій. Під час транспортування постраждалого слід покласти на спину, підклавши під голову подушку або м'яку тканину. Не можна дозволяти студентові з такою травмою самостійно йти в лікарню.

### **Переломи, вивихи.**

Основними ознаками перелому є різкий біль, що посилюється при спробі рухатися, припухлість, що поступово збільшується у місці ушкодження, деформація. Діагноз перелому може встановити тільки лікар.

У разі вивиху відбувається зміщення з'єднаних кісток.

Якщо є підозра на вивих, перелом, підвивих, розтягнення зв'язок, не можна пробувати вправляти, тягти за ушкоджене місце. Необхідно створити максимальний спокій, нерухомість ушкодженої частини тіла за допомогою транспортної шини – твердого матеріалу, обгорнутою м'якою тканиною.

Шину треба прибинтувати так, щоб вона захоплювала суглоби нижче і вище від місця ушкодження. У разі перелому кісток гомілки укладають дві шини із зовнішнього і внутрішнього боків ноги від стопи до верхньої третини стегна.

У разі перелому стегна одну шину розміщують вздовж зовнішнього боку від пахової западини пошкодженого боку до стопи, а другу – вздовж внутрішнього боку від паху до стопи. Шини туго примотують до ноги бинтами або рушниками в 3-4 місцях. Стопу фіксують тугою пов'язкою.

У разі перелому руки, ключиці або вивиху кісток у плечовому або ліктьовому суглобах руку притискають до тулуба, закріплюють пов'язкою.

#### **Утоплення.**

Витягнувши потерпілого з води, необхідно швидко очистити йому порожнину рота і витягти язик, щоб він не западав у горлянку. Ставши на праве коліно, покласти потерпілого вниз обличчям на ліве стегно, упираючись ним у нижню частину грудної клітки. У ділянці нижніх ребер натиснути на спину, щоб звільнити від води та інших предметів дихальні шляхи. Потім покласти потерпілого на спину, щоб голова була відкинута назад, на тверду поверхню і почати штучне дихання способом «з рота в рот». Разом зі штучним диханням здійснюють нагрівання та розтирання тіла.

#### **Обмороження.**

Ознаки обмороження – оніміння ураженої частини тіла, збліднення, а потім посиніння шкіри і набряклість. Біль спочатку не відчувається, але при відігріванні обмороженої ділянки з'являється різкий біль.

Для надання першої допомоги треба потерпілого перенести в тепле приміщення, розведеним спиртом розтерти побілілі місця до появи чутливості шкіри, а потім накласти пов'язку з вазеліном. Потерпілого необхідно напоїти гарячим чаєм.

Якщо шкіра в місці обмороження набрякла і набула червоно-синюшного відтінку, розтирати її не можна. Необхідно протерти тим самим розчином і накласти суху стерильну пов'язку.

#### **Поранення.**

Під час надання першої допомоги у разі поранення необхідно зупинити кровотечу, накласти стерильну пов'язку і доставити потерпілого до лікаря.

Той, хто надає допомогу при пораненні, повинен з милом помити руки, а якщо це неможливо – намазати пальці розчином йоду. Доторкуватися до рани навіть вимитими руками не дозволяється. Не дозволяється обмивати рану водою.

При незначних порізах рану обробляють розчином йоду і накладають марлеву пов'язку. Це захищає організм від мікробів і сприяє швидкому зсіданню крові.

При пораненні склом або іншим предметом рану промивають великою кількістю дистильованої води або протирають тампоном, змоченим етиловим спиртом або розчином перекису водню; виймають уламки скла і знову промивають рану спиртом або розчином перекису водню. Якщо рана забруднена, бруд видаляється тільки навкруги, але ні в якому разі не з

глибинних шарів рани. Шкіру навколо рани обробляють розчином йоду або розчином брильянтової зелені, перев'язують і звертаються до медпункту.

У разі кровотечі у вигляді крапель або рівної струмини під тиском судину, яка кровоточить, потрібно притиснути до кістки вище від місця поранення, а якщо це кровотеча на руці або нозі, то після цього максимально зігнути кінцівку в суглобі та забинтувати його в такому положенні. Потім накладають джгут або марлеву пов'язку, а також записку про час накладання. Джгут не можна залишати на кінцівці довше 1,5 години.

Декан Факультету здоров'я,  
фізичного виховання і спорту

  
Георгій ЛОПАТЕНКО

Директор Спорткомплексу

  
Зіновій ЯКОБЧУК

Голова циклової комісії фізичного  
виховання ФК «Універсум»

  
Надія КОЛОСКОВА

Узгоджено:

Інженер з охорони праці

  
Сергій КОВАЛЬ

Помічник ректора з правових  
та кадрових питань

  
Юлія ДАЦЕНКО