

**Відокремлений структурний підрозділ «Вишнянський фаховий коледж  
Львівського національного університету природокористування»**

**«ЗАТВЕРДЖЕНО»**

Наказом в.о.директора

ВСП «ВФК ЛНУП»

«29» листопада 2022 р. №83

**ІНСТРУКЦІЯ № 30**

**з безпеки під час проведення занять в спортивному залі та на спортивних  
майданчиках**

**1. Усі студенти зобов'язані пройти медичний огляд.**

- 1.1. На підставі даних про стан здоров'я і фізичний розвиток студентів розподіляють для занять фізичними вправами на медичні групи: а) основну; б) підготовчу; в) спеціальну.
- 1.2. Студентів, які не пройшли медичного огляду, до занять фізичної культури не допускають.
- 1.3. Студенти, тимчасово звільнені від занять, зобов'язані бути присутніми на заняттях фізичної культури. При цьому допускається їх залучення викладачем до підготовки занять. Тимчасове звільнення від занять фізичними вправами допускається з дозволу медичної сестри коледжу.
- 1.4. Після перенесення хвороб студентом необхідно взяти дозвіл на відвідування занять фізичної культури у лікаря.

**2. Без дозволу викладача забороняється студентам заходити і перебувати у спортивному залі.**

- 2.1. Викладач перед початком занять повинен візуально оглянути і опробувати на справність та надійне кріплення спортивне обладнання та інвентар.
- 2.2. Студенти заходять у спортивний зал, виходять на спортивний майданчик у спортивному взутті та спортивній формі, відповідно до пори року і погодних умов. Заходити у спортивний зал у брудному взутті забороняється.
- 2.3. Після дзвінка на заняття, по команді викладача, студенти шикуються в спортивному залі, на спортмайданчику.
- 2.4. Без дозволу викладача студентам забороняється користуватися спортивним обладнанням та інвентарем.
- 2.5. Не дозволяється студентам виконувати вправи на спортивних приладах (снарядах) без присутності і страхування викладача, а також маючи на собі різного виду прикраси. Не дозволяється приносити речі, які не потрібні на занятті або заважають його проведенню.
- 2.6. Студенти зобов'язані берегти спортивне обладнання та спортінвентар, не псувати його, не смітити, не приносити продукти харчування у спортзал.
- 2.7. Під час виконання вправ на спортивних приладах (снарядах) студенти зобов'язані бути дисциплінованими, уважними, точно виконувати вказівки викладача.
- 2.8. Без команди викладача не переходити від одного приладу (снаряда) до іншого.
- 2.9. При виконанні вправ потоком необхідно дотримуватися належного інтервалу, не штовхатися, не зупинятися, не ставити підніжок.
- 2.10. Під час проведення занять з метання не можна перебувати в зоні кидка, перетинати цю зону. Не можна повертатися спиною до напряму польоту об'єкта метання. Забороняється виконувати метання без дозволу і відома викладача.
- 2.11. При виконанні вправ на спортивних приладах (снарядах) необхідно знаходитись на безпечній відстані від місця виконання, не заважаючи один одному, дотримуватись правил техніки

безпеки та санітарно- гігієнічних вимог.

2.12. Забороняється користуватися несправним спортивним інвентарем та обладнанням.

2.13. Студенти повинні вміти правильно виконувати і страхувати один одного під час виконання фізичних вправ та елементів.

2.14. Студенти зобов'язані підтримувати чистоту та порядок у спортзалі, роздягальнях, на спортмайданчику.

#### **4. Студенти зобов'язані попередити викладача**

4.1. Про наявність документів про звільнення після хвороби.

4.2. Про погане самопочуття.

4.3. Якщо вийшло з ладу спортивне обладнання.

4.4. Про травмування під час занять.

4.5. У випадку отримання травми повідомити викладача, надати медичну допомогу, якщо необхідно викликати швидку медичну допомогу за телефоном 103, а у випадку пожежі – повідомити відділення ДСНС за тел. 101.

4.6. Після закінчення заняття студенти прибирають робоче місце, переодягаються і організовано виходять із спортивного залу.

### **ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ НЕЩАСНИХ ВИПАДКАХ**

#### **Перша допомога при ураженні електричним струмом**

При ураженні електричним струмом негайно звільнити потерпілого від дії електричного струму, відключивши електроустановку від джерела живлення, а при неможливості відключення відтягнути його від струмопровідних частин за одяг або застосувавши підручний ізоляційний матеріал.

При відсутності у потерпілого дихання і пульсу зробити йому штучне дихання і непрямий (зовнішній) масаж серця, звернувши увагу на зіниці. Розширені зіниці свідчать про різке погіршення кровообігу мозку. При такому стані приведення до тями починати негайно, після чого викликати швидку медичну допомогу.

#### **Перша допомога при пораненні**

При пораненні накласти стерильний перев'язочний матеріал на рану і зав'язати її бинтом. Якщо стерильного перев'язочного матеріалу з якоїсь причини немає, то для перев'язки можна використати чисту носову хустинку, чисту полотняну ганчірку тощо. На частину ганчірки, що безпосередньо буде накладатися на рану, бажано накапати декілька крапель настоянки йоду, одержавши пляму розміром більше рани, після чого накласти ганчірку на рану. Особливо важливо застосовувати настоянку йоду зазначеним чином при забруднених ранах.

#### **Перша допомога при переломах, вивихах, ударах**

При переломах і вивихах кінцівок пошкоджену кінцівку закріпити шиною, фанерною пластиною, палицею, картоном або іншим подібним предметом. Пошкоджену руку можна також підвісити за допомогою перев'язки або хустки до шиї і прибинтувати до тулуба.

При переломі черепа (несвідомий стан після удару голови, кровотеча з вух або роту) прикласти до голови холодний предмет (грілку з льодом або снігом, чи холодною водою) або зробити холодну примочку.

При підозрі перелому хребта потерпілого покласти на спину на дошку, зняті двері, дерев'яний щит, ноші тощо та прив'язати таким чином, щоб при транспортуванні тіло залишалось нерухомим. Категорично ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ саджати потерпілого або ставити на ноги. Якщо поранений знаходиться без свідомості, то його покласти на живіт, підклавши під верхню частину грудної клітки і лоб валики.

При переломі ребер, ознакою якого є біль при диханні, кашлі, чханні, рухах, туго

забинтувати грудну клітку чи стягнути її рушником під час видиху.

### **Перша допомога при теплових опіках**

При опіках вогнем, парою, гарячими предметами ні в якому разі не можна відкривати пухирі та перев'язувати опіки бинтом.

При опіках першого ступеня (почервоніння) обпечене місце обробити ватою, змоченою етиловим спиртом.

При опіках другого ступеня (пухирі) обпечене місце обробити спиртом або 3 %-вим марганцевим розчином.

При опіках третього ступеня (змертвіння шкірної тканини) накрити рану стерильною пов'язкою та викликати лікаря.

### **Перша допомога при кровотечі**

Для того, щоб зупинити кровотечу, необхідно:

- підняти поранену кінцівку вгору;
- рану закрити стерильним перев'язочним матеріалом, складеним у трубку, придавити її зверху, не торкаючись самої рани, потримати протягом 4–5 хвилин. Якщо кровотеча зупинилася, не знімаючи накладеного матеріалу, на нього покласти ще одну подушечку зі стерильного перев'язочного матеріалу чи шматок вати і забинтувати поранене місце (з деяким натиском);

- у разі сильної кровотечі, яку не можна зупинити пов'язкою, застосувати стискання кровоносних судин, які живлять поранену область, за допомогою згинання кінцівок в суглобах, а також пальцями, джгутом або закруткою. Терміново викликати лікаря.

## **ПРАВИЛА КОРИСТУВАННЯ ПОРОШКОВИМ ВОГНЕГАСНИКОМ**

Вогнегасний пристрій, заповнений порошком, підходить для гасіння практично всіх класів пожежі. Вогнегасний пристрій буває двох видів: закачаним і з вбудованим джерелом тиску. Гідність обох видів полягає в можливості контролювати інтенсивність струменя і дозовано витрачати порошок. У випадку з закачаним пристроєм, порошок під впливом інертного газу (повітря, вуглекислоти або азоту) подається в шланг, звідки потрапляє на вогнище спалаху і ізолює його джерело від кисню. За рахунок цього горіння поступово припиниться.

Інструкція:

1. Направте сопло шланга ємності з вогнегасним порошком на палаючу поверхню.
2. Зірвіть пломбу і висмикніть чеку.
3. Натисніть на важіль і прийміть усувати вогнище загоряння.

Інженер з охорони праці

Наталія ШПАК

Погоджено:

Юрисконсульт коледжу

Наталія ГАЛУШКА