

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ІРПІНСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ»**

**І Н С Т Р У К Ц І Я
БЖД № 10
з безпеки життєдіяльності
під час навчальних занять з гімнастики**

**м. Ірпінь
2026**

**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ІРПІНСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ»**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ директора Коледжу
від 28.07.2026 р. № 70

**І Н С Т Р У К Ц І Я
БЖД № 10
з безпеки життєдіяльності
під час навчальних занять з гімнастики**

1. Загальні положення

1.1. Дана інструкція з безпеки життєдіяльності під час навчальних занять з гімнастики (далі - інструкція) Відокремленого структурного підрозділу «Ірпінський фаховий коледж Національного університету біоресурсів і природокористування України» (далі - Коледж) є нормативним документом, що містить обов'язкові для дотримання вимоги з безпеки життєдіяльності, які поширюються на студентів і викладачів під час навчальних занять з гімнастики.

1.2. Дана інструкція розроблена з метою проведення інструктажу з безпеки життєдіяльності зі студентами безпосередньо перед початком занять з гімнастики.

1.3. Студентам необхідно уважно прослухати інструктаж відповідно до даної інструкції, який проводиться викладачем з фізичного виховання (далі - викладач) та запам'ятати основні вимоги безпеки під час навчальних занять.

1.4. Перед початком роботи з новим типом спортивного обладнання (інвентарю) і виконанням нових видів фізичних вправ викладачу необхідно провести зі студентами інструктаж з безпеки життєдіяльності під особистий підпис в журналі реєстрації первинного, позапланового, цільового інструктажів з безпеки життєдіяльності здобувачів освіти.

2. Вимоги безпеки життєдіяльності перед початком навчальних занять з гімнастики

2.1. Навчальні заняття з гімнастики (далі - заняття) проводяться викладачем фізичного виховання (далі - викладач), якій має спеціальну освіту і пройшов обов'язковий профілактичний медичний огляд.

2.2. До занять допускаються студенти, які пройшли обов'язковий медичний профілактичний огляд і не мають протипоказань щодо стану

здоров'я, у яких визначені рівень фізичного розвитку і група для занять фізичною культурою.

2.3. Студенти повинні бути присутніми на заняттях незалежно від рівня фізичного розвитку і групи для занять фізичною культурою, а також тимчасово звільнені від занять.

2.4. Допустиме навантаження на заняттях для тих студентів, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної груп і відвідують заняття, встановлює викладач.

2.5. Списки студентів, які належать до підготовчої та спеціальної груп, затверджуються наказом директора Коледжу на поточний рік і доводяться до відома класного керівника, викладача.

2.6. Перед початком занять викладачу необхідно переконатися в надійності установки і кріплення спортивного обладнання та інвентарю.

2.7. Необхідно перевірити загальний стан спортивного залу чи спортивного майданчика.

2.8. Підлоги спортивних залів повинні бути пружними, без щілин і заступів, мати рівну, горизонтальну і неслизьку поверхню. Вона не повинна деформуватися від миття і до початку занять має бути сухою і чистою. Поверхня спортивного майданчика повинна бути рівною, без ям, нерівностей, тріщин, виступів та інших механічних пошкоджень, сторонніх предметів.

2.9. Розміщувати обладнання треба так, щоб навколо кожного гімнастичного приладу (снаряду) була безпечна зона.

2.10. Укладати гімнастичні мати таким чином, щоб їх поверхня була рівною.

2.11. Перевозити важкі гімнастичні снаряди за допомогою спеціальних візків і пристроїв.

2.12. Гімнастичні мати повинні впритул укладатися навколо гімнастичного приладу так, щоб вони перекривали площу зіскоку та можливого зриву або падіння.

2.13. Робоча поверхня перекладини, брусів повинна бути гладенькою. Пластини для скріплення гаків розтяжок повинні бути щільно прикручені до підлоги.

2.14. Гімнастичний місток має бути оббитий гумою, щоб запобігти ковзанню під час відштовхування.

2.15. Гімнастичні прилади не повинні мати коливань, прогинів у складальних одиницях і з'єднаннях люфтів. Деталі скріплень мають бути надійно закріплені.

2.16. Опори гімнастичного козла повинні бути міцно закріплені в коробках корпусу.

2.17. Викладач повинен забезпечити безпечне використання спортивного устаткування й інвентарю, наявного в спортивному залі й на спортивному майданчику.

2.18. У разі виявлення будь-яких несправностей спортивного обладнання та інвентарю викладач, який проводить заняття в спортивному залі чи на спортивному майданчику, зобов'язаний своєчасно проінформувати про це

заступника директора з господарської роботи (за його відсутності - особі, яка його замінює).

2.19. Проводити заняття із застосуванням несправного обладнання або спортивного інвентарю, без спортивного одягу не дозволяється.

2.20. Перед початком занять викладач зобов'язаний перевірити:

- сухість підлоги;
- одяг та взуття студентів, ознайомитися з медичними показаннями;
- справність спортивного інвентарю та устаткування;
- міцність кріплення;
- міцність розтяжок та ланцюгів;
- кріплення канатів, жердин, гімнастичних стінок тощо.

2.21. Перед початком занять студенти повинні:

- переодягнутись в роздягальнях (чоловічий, жіночий) в спеціальний спортивний одяг та спортивне взуття;
- дотримуватись у роздягальнях чистоти і порядку;
- ознайомитися з правилами поведінки в спортивному залі і на спортивному майданчику, викладеними в цій інструкції.

2.22. До початку занять студенти, які за потреби, мають повідомити викладача:

- про наявність документа про тимчасове звільнення від занять;
- про погане самопочуття.

3. Вимоги безпеки життєдіяльності під час проведення навчальних занять з гімнастики

3.1. Під час проведення занять у спортивному залі та на спортивних майданчиках, необхідно дотримуватися всіх положень даної інструкції, правил експлуатації спортивного обладнання та інвентарю. Необхідно також дотримуватися рекомендацій медичного працівника щодо дозування фізичного навантаження для студентів.

3.2. Студенти повинні:

- починати заняття тільки з дозволу викладача;
- виконувати гімнастичні вправи на снарядах тільки в присутності викладача;
- уважно слухати і виконувати всі команди (сигнали) викладача;
- виконувати вправи тільки зі страховкою;
- виконувати вправу з достатньою амплітудою, в правильному напрямку і з необхідним становищем тіла (його частин), таким чином, щоб уникнути ударів, падінь, травм;
- дотримуватися необхідних інтервалів, при виконанні гімнастичних вправ поточним способом (один за одним), які визначає викладач;
- дотримуватися правил і норм поведінки студентів у Коледжі.

3.3. Студентам забороняється:

- організовувати спортивні ігри під час відсутності викладача;
- брати участь у спортивних іграх без спортивної форми й взуття;
- виконувати вправ на приладах (снарядах) з вологими долонями, якщо на них є свіжі мозолі, а також на забруднених приладах (снарядах);

- не стояти близько до снаряда при виконанні вправи іншими студентами;

- порушувати вимоги з безпеки життєдіяльності під час занять у спортивному залі чи на спортивному майданчику;

- йти самовільно з заняття;

- залишатися в роздягальнях на час занять.

3.4. Викладач зобов'язаний забезпечити:

- безпечне виконання гімнастичних вправ студентами;

- дисципліну під час проведення навчальних занять;

- підтримання належного порядку та чистоти в спортивному залі чи на спортивному майданчику;

- проведення інструктажу студентів з безпеки життєдіяльності перед - початком виконання вправ на спортивних снарядах і (або) вправ з їх використанням;

- безпечне використання спортивного устаткування й інвентарю.

3.5. Викладачу забороняється:

- допускати до занять студентів, що мають медичні протипоказання;

- залишати без нагляду студентів;

- використовувати несправне спортивне устаткування, спорядження та інвентар, самостійно проводити ремонт такого інвентарю.

3.6. Під час проведення навчальних занять з гімнастики у спортивному залі чи на спортивному майданчику не повинно бути сторонніх осіб і предметів, які можуть стати причиною травматизму.

4. Вимоги безпеки після завершення проведення навчальних занять з гімнастики:

- прибрати спортивний інвентар у спеціально відведені для цього місця і провести вологе прибирання спортивного залу;

- провітрити спортивний зал;

- залишити спортивний зал і пройти в роздягальні, уникаючи зіткнень;

- переодягнутись, вимити обличчя і руки водою з використанням мила;

- повідомити викладачу про помічені недоліки в спортивному обладнанні.

5. Вимоги безпеки життєдіяльності студентів в аварійних ситуаціях

5.1. Не панікувати, не кричати, не метушитися, чітко й спокійно виконувати вказівки викладача.

5.2. Якщо студент зазнав травми, треба негайно надати йому медичну допомогу, сповістити про нещасний випадок адміністрацію Коледжу, у разі необхідності, відвести потерпілого до лікарні.

5.3. У разі виникнення пожежі у спортзалі негайно припинити заняття, вивести студентів із зали, сповістити про пожежу адміністрацію.

5.4. Якщо ситуація вийшла з-під контролю слід зателефонувати в служби екстреної допомоги за телефонами:

101 - служба порятунку ДСНС;

102 - поліція;

103 - екстрена (швидка) медична допомога;

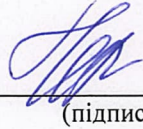
104 - аварійна газова служба.

Коротко описати ситуацію, назвати адресу, де сталася надзвичайна ситуація, своє прізвище, ім'я, номер свого телефону.

5.6. У разі можливості покинути територію аварійної небезпеки.

РОЗРОБЛЕНО

Фахівець з цивільного захисту



(підпис)

Світлана ЧЕРЕВКО