

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 № 13
з безпеки життєдіяльності
під час проведення навчальних занять з легкої атлетики**

**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 № 13
з безпеки життєдіяльності
під час проведення навчальних занять з легкої атлетики**

1. Загальні положення

1.1. Дана інструкція з безпеки життєдіяльності під час проведення навчальних занять з легкої атлетики (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 легкої атлетики.

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

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 з обов'язковим внесенням запису до відповідного журналу.

2. Вимоги безпеки життєдіяльності перед початком проведення навчальних занять з легкої атлетики

2.1. Навчальні заняття з легкої атлетики (далі - заняття) проводяться викладачем фізичного виховання (далі - викладач), який 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 директором Коледжу на поточний рік і доводяться до відома класного керівника, викладача фізичного виховання.

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 сухою, рівною, без ям, нерівностей, тріщин, виступів та інших механічних пошкоджень, сторонніх предметів, що можуть спричинити травми (каміння, скло, гілки дерев тощо).

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

Ями для стрибків повинні бути заповнені піском, розпушеним на глибину 20-40 см. Пісок повинен бути чистим, поверхня - розрівняною.

Граблі, лопати та інший інвентар для підготовки ями для стрибків повинні бути прибрані на безпечну відстань від зони приземлення.

Спортивні снаряди для стрибків (перекладина, бруси, гімнастичний кінь, мостик) повинні бути стійкими та справними.

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

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

2.10. 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).

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

2.12. Перед початком занять викладач зобов'язаний перевірити:

- сухість підлоги та спортивного майданчику;
- одяг та взуття студентів, ознайомитися з медичними показаннями;
- справність спортивного інвентарю та устаткування;
- міцність кріплення спортивного інвентарю та устаткування;

2.13. Перед початком занять студенти повинні:

- переодягнутись в роздягальнях (чоловічий, жіночий) в спеціальний спортивний одяг та спортивне взуття, які не стискає рухів і відповідають темі та умовам проведення занять;
- дотримуватись у роздягальнях чистоти і порядку;
- прослухати інструктаж викладача про правила поведінки в спортивному залі і на спортивному майданчику, викладеними в цій інструкції під особистий підпис студентів у журналі реєстрації інструктажів з безпеки життєдіяльності;
- брати спортивний інвентар можна лише з дозволу викладача;
- зняти каблучки, годинники, сережки, ланцюжки та окуляри (за винятком спеціальних спортивних);
- прибрати з кишень спортивної форми колочі та інші сторонні предмети;
- підготувати під керівництвом викладача інвентар та обладнання, необхідні для проведення занять;
- виконати розминку для розігріву м'язів та суглобів.

2.14. До початку занять студенти мають повідомити викладача:

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

3. Вимоги безпеки життєдіяльності під час проведення навчальних занять з легкої атлетики

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 суворо дотримуватися рекомендацій медичного працівника щодо дозування фізичного навантаження для студентів.

3.2. Вимоги безпеки життєдіяльності під час занять з легкої атлетики.

Студенти повинні:

- починати заняття тільки з дозволу викладача;
- уважно слухати і виконувати всі команди (сигнали) викладача;
- уникати різких зіткнень, підніжок, поштовхів та навмисних падінь;
- уникати використання предметів, якщо вони не передбачені правилами гри;

3.2.1. Безпека виконання вправ під час стрибків:

- перевірити яму з піском. Перед стрибками в довжину, розпушить пісок, переконайтеся, що в ньому немає скла, каміння чи граблів;
- правильно виходити з ями після стрибка в довжину, виходьте вперед або вбік, але ніколи не повертайтеся назад на доріжку розгону;
- зачистити зону приземлення під час стрибків у висоту, ретельно скріпіть та вирівняйте мати, не допускайте зазорів між ними;
- чергуйте спроби, починайте розбіг тільки тоді, коли попередній стрибун повністю залишив зону приземлення;
- стрибайте тільки по черзі, за командою викладача;
- переконайтеся, що зона приземлення повністю вільна перед виконанням спроби;

- користуйтеся технікою приземлення: приземляйтеся м'яко, на обидві ноги, з глибоким пружинистим присідом, не приземляйтеся на випрямлені ноги або на руки;

- після приземлення швидко встаньте і вийдіть із ями у напрямку стрибка, не створюючи перешкод іншим учасникам.

3.2.2. Безпека виконання вправ під час навчальних занять з бігу:

- перевірити стан бігової доріжки, переконатися, що на її поверхні немає сторонніх предметів, ям або слизьких ділянок;

- біжіть строго по своїй доріжці перші 200 м під час групового старту на короткі дистанції, щоб уникнути зіткнень;

- дотримуватися напрямку, бігти лише у визначеному напрямку (зазвичай проти годинникової стрілки);

- не перетинати бігові доріжки, якщо по них біжать інші студенти;

- не зупинятися раптово перед іншими бігунами, тримати дистанцію обганяти лише з правого боку, уникаючи підрізань та зіткнень;

- не зупиняйтеся різко відразу після перетину фінішної лінії: переходьте на крок або плавне уповільнення.

3.2.3 Безпека під час виконання навчальних вправ з метання спортивних снарядів (далі - спортивні снаряди):

- виконувати вправи з метання спортивних снарядів тільки за командою викладача;

- йти за спортивними снарядами і брати спортивні снаряди в руки тільки з дозволу викладача;

- протерти насухо спортивні снаряди (диск, ядро, гранату тощо);

- метати спортивні снаряди лише в напрямку розміченого сектору;

- переконатися, що в зоні польоту спортивного снаряду відсутні інші люди або тварини;

- перебувати позаду особи, яка виконує метання спортивного снаряда;

- збирати спортивні снаряди лише одночасно, за командою викладача;

- переносити спортивні снаряди назад до кола або місця метання, ні в якому разі не кидати;

- зберігати і переносити спортивні снаряди в спеціальних укладках;

- переміщуватися за викладачем безпечним маршрутом (як правило, з лівого боку на безпечній відстані від сектору) під час поточного виконання вправ з метання спортивних снарядів, якщо потрібно взяти спортивні снаряди;

- не перетинати зону метання спортивних снарядів;

- не повертатися спиною до напрямку польоту спортивних снарядів;

- не кидати спортивні снаряди назустріч один одному;

- не виконувати довільні кидання;

- не залишати без нагляду спортивні снаряди, зокрема, які не використовуються в цей момент на занятті.

3.2.2. Студентам забороняється:

- організовувати спортивні вправи під час відсутності викладача;

- брати участь у спортивних навчаннях без спортивної форми й взуття;

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

- йти самовільно з заняття;
- залишатися в роздягальнях під час занять.

3.5. Викладач зобов'язаний забезпечити:

- вимоги з безпеки життєдіяльності під час проведення навчальних занять з легкої атлетики;
- 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 проведення навчальних занять з легкої атлетики зі студентами;
- безпечне використання спортивного устаткування й інвентарю.

3.6. 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.

3.7. Під час проведення навчальних занять з легкої атлетики в 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 легкої атлетики:

- прибрати спортивний інвентар у спеціально відведені для цього місця;
- залишити спортивний зал чи спортивний майданчик 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. Студенту у разі появи болю, погіршення самопочуття або отримання травми негайно припинити виконання завдання та повідомити викладача або сестру медичну.

5.3. Якщо студент зазнав травми, треба негайно надати йому медичну допомогу, сповістити про нещасний випадок адміністрацію Коледжу, в разі необхідності необхідно викликати швидку медичну допомогу.

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

5.5. 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.

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

РОЗРОБЛЕНО

Фахівець з цивільного захисту


(підпис)

Світлана ЧЕРЕВКО