

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
ОП № 28
з охорони праці
для керівника (викладача) фізичного виховання**

**м. Ірпінь
2026**

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

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Наказ директора Коледжу
від 25.02.2026 р. № 23

**І Н С Т Р У К Ц І Я
ОП № 28
з охорони праці
для керівника (викладача) фізичного виховання**

1. Загальні положення

1.1. Дана інструкція для керівника (викладача) фізичного виховання (далі - керівник (викладач)) Відокремленого структурного підрозділу «Ірпінський фаховий коледж Національного університету біоресурсів і природокористування України» (далі - Коледж) є нормативним документом, що містить обов'язкові для дотримання вимог з охорони праці при виконанні робіт, визначених функціональними обов'язками.

1.2. До роботи керівника (викладача) допускаються особи, які пройшли попередній медичний огляд, навчання та перевірку знань з питань охорони праці, безпеки життєдіяльності, вступний та первинний (на робочому місці) інструктаж з питань охорони праці, цивільного захисту, пожежної безпеки та дій у надзвичайних ситуаціях та ознайомлені з даною інструкцією.

1.3. В процесі роботи керівник (викладач) проходить:

- повторний інструктаж з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності - 1 раз в 6 місяців;
- повторний інструктаж з питань цивільного захисту, пожежної безпеки та дій у надзвичайних ситуаціях - 1 раз в рік;
- навчання та перевірку знань з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності - 1 раз на три роки;
- навчання та перевірку знань з питань цивільного захисту, пожежної безпеки та дій у надзвичайних ситуаціях - 1 раз на три роки.

1.4. Інструкція встановлює порядок безпечного ведення робіт на робочому місці в приміщеннях Коледжу, де виконує доручену йому роботу.

1.5. Під час роботи на керівника (викладача) можуть впливати такі небезпечні та шкідливі фактори:

- недостатнє освітлення робочої зони;
- несправне спортивне обладнання;

- психічне та нервово-емоційне напруження;
- значне голосове навантаження;
- статичне навантаження;
- епідемічні контакти;
- травми й падіння внаслідок пустощів студентів;
- падіння на слизькій підлозі;
- гострі кромки спортивного обладнання;
- займання та пожежа.

1.6. Керівник (викладач) має право відмовитись від дорученої роботи, не пов'язаної з його прямими обов'язками, якщо створилась небезпечна для його життя ситуація, або для студентів та людей, які його оточують і навколишнього середовища.

1.7. Керівник (викладач) під час організації фізичного виховання є відповідальним за збереження життя і здоров'я студентів під час освітнього процесу та зобов'язаний:

- дотримуватись Правил внутрішнього розпорядку Коледжу;
- знати телефони для виклику пожежної частини (101), поліції (102), швидкої допомоги (103);
- знати і виконувати свої посадові обов'язки, дану інструкцію з охорони праці, порядок дій при будь-якій надзвичайній ситуації та евакуації;
- дотримуватися вимог особистої гігієни, утримувати в чистоті робоче місце;
- здійснювати контроль за санітарно-гігієнічним станом кабінету, приміщень, спортивної зали, спортивного майданчика, спортивного обладнання; майна Коледжу;
- забезпечувати дотримання вимог охорони праці при використанні спортивної зали, спортивного майданчика, спортивного обладнання, кабінету, приміщень, майна Коледжу;
- проходити періодичне медичне обстеження;
- забезпечу проведення освітнього процесу, згідно з законодавчими та нормативно-правовими актами з питань охорони праці, безпеки життєдіяльності;
- проводить інструктажі з студентами з охорони праці, безпеки життєдіяльності;
- здійснює контроль за виконанням студентами правил (інструкцій) з безпеки життєдіяльності та охорони праці під час освітнього процесу;
- проводить профілактичну роботу щодо запобігання травматизму серед студентів під час освітнього процесу;
- не виконує вказівок, які суперечать вимогам охорони праці;
- бути уважним під час роботи, не відволікатися на сторонні справи та не відволікати увагу інших працівників;
- дотримуватись вимог особистої гігієни, санітарно-епідеміологічного режиму;
- знати про небезпечні й шкідливі фактори та основні способи захисту від їхнього впливу;
- знати й дотримувати вимог електро та пожежної безпеки;
- при настанні під час освітнього процесу нещасного випадку вживає заходи, передбачені Порядком розслідування та обліку нещасних випадків, професійних захворювань, аварій на виробництві, повідомити

керівництво Коледжу та звернутись за медичною допомогою;

- виконувати тільки ту роботу, за якою пройдено інструктаж з питань охорони праці та цивільного захисту, пожежної безпеки та дій у надзвичайних ситуаціях і до якої допущений;

- використовувати спортивне устаткування і обладнання за його призначенням, відповідно до вимог інструкцій заводів-виробників і не мати пристроїв, небезпечних для студентів.

- повідомити керівництво Коледжу про виявленні будь-які несправності устаткування і обладнання, і до усунення неполадок до роботи не приступати;

- знати і виконувати вимоги нормативних актів, інструкцій з питань охорони праці та цивільного захисту, пожежної безпеки та дій у надзвичайних ситуаціях, правил користування засобами колективного та індивідуального захисту;

- забороняється приступати до роботи у стані алкогольного або наркотичного сп'яніння, а також в хворобливому або стомленому стані;

- співпрацювати з керівництвом Коледжу у справі створення безпечних і нешкідливих умов праці, повідомляти про порушення вимог охорони праці, питань пожежної безпеки та цивільного захисту;

- виконувати вимоги пожежної безпеки, знати розміщення та вміти користуватись первинними засобами пожежогасіння, напрямки і шляхи евакуації при виникненні пожежі чи іншої надзвичайної ситуації;

- не виконувати вказівок, які суперечать правилам охорони праці та пожежної безпеки та цивільного захисту;

- пам'ятати про особисту відповідальність за додержання правил охорони праці, пожежної безпеки та цивільного захисту;

- знати місце знаходження медичної аптечки, вміти нею користуватись та оказувати домедичну допомогу;

- зобов'язаний дбати про особисту безпеку і здоров'я, а також про безпеку і здоров'я студентів та оточуючих людей в процесі виконання будь-яких робіт чи під час перебування в Коледжу.

1.8. Викладачі, які порушили вимоги даної інструкції, несуть відповідальність відповідно до вимог чинного законодавства України.

2. Вимоги безпеки перед початком роботи

2.1. Керівник (викладач) перед початком роботи зобов'язаний:

- завчасно прийти на роботу;

- надіти спеціальний спортивний одяг (спортивний костюм) та спортивне взуття;

- перевірити готовність і справність спортивного інвентарю та обладнання з урахуванням вимог до проведення уроку з тих чи інших видів спортивних занять.

- при виявленні несправностей, що несуть загрозу безпеці студентів, даний снаряд повинен бути виключений з комплексу занять і, по можливості, замінений іншими снарядами або вправами;

- перевірити дотримання протипожежного режиму.

2.2. Включити повністю освітлення у спортивному залі і переконатися в справній роботі всіх світильників.

2.3. Перевірити надійність захисних сіток на освітлювальній арматурі, вікнах та опалювальних приладах.

2.4. Перевірити справність електрообладнання спортивного залу:

- встановлені світильники повинні бути надійно підвішені до стелі і в своїй конструкції мати світлорозсіювальну арматуру;
- комутаційні коробки повинні бути закриті кришками, корпуси і кришки вимикачів і розеток не повинні мати тріщин і відколів, а також оголених контактів з метою попередження випадків електротравматизму.

2.5. Перевірити санітарний стан спортивного залу і провітрити його. Провітрювання слід закінчити за 30 хв до приходу студентів. Переконалися, у тому що температура повітря в спортивному залі відповідає вимогам санітарних правил і становить в спортивному залі 15 - 17 °С, у роздягальнях при спортивному залі 19 - 23 °С.

2.6. Перевірити стан підлоги в спортивному залі. Підлоги спортивних залів повинні бути без щілин і застругів, мати рівну, горизонтальну й неслизьку поверхню. Підлоги не повинні деформуватися від миття й до початку занять мають бути сухими й чистими.

2.7. Керівник (викладач) на початку навчального року, а також перед початком занять за новою темою зобов'язаний провести з студентами інструктаж з безпеки життєдіяльності, охорони праці.

2.8. Під час занять спортивними іграми, необхідно перевірити вологість підлоги, накачування м'ячів, натяг волейбольної сітки, кріплення баскетбольних щитів і правильність розмітки поля.

2.9. Перед заняттями гімнастикою керівник (викладач) перевіряє наявність матів, міцність кріплення спортивних снарядів, канатів, цілісність шведської стінки. Обладнання необхідно розміщувати так, щоб навколо кожного гімнастичного снаряда була безпечна зона.

2.10. Керівник (викладач) перевіряє цілісність тросів на спортивних верстатах, змащування тертьових частин, наявність необхідних ваг, і кріплення штанги, наявність фіксатора ваги на тренажерах.

2.11. Заняття на повітрі і спортивних майданчиках проводити з урахуванням погодних умов і температурного режиму з відповідними вимогами до спортивної форми учнів при занятті на вулиці.

Попередньо керівник (викладач) перевіряє:

- сухість бігової доріжки, футбольного поля, спортивних снарядів;
- виключення попадання сторонніх предметів, здатних нанести травму, в стрибкову яму, на футбольне поле, спортивний майданчик, смугу перешкод (скла, каменів та ін.).

2.12. Перевірити наявність у спортивному залі аптечки (для проведення уроку на відкритому спортивному майданчику - переносної аптечки) з набором медикаментів, перев'язувальних засобів і приладів для надання домедичної допомоги та інформацію про номер телефону і місцезнаходження найближчого медичного закладу, де можуть надати кваліфіковану медичну допомогу.

2.13. Перевірити евакуаційні виходи зі спортивного залу. Двері евакуаційних виходів у спортивних залах дозволяється замикати тільки зсередини за допомогою засувки, гачків або засувів, що легко

відкриваються. Не дозволяється забивати наглухо або захаращувати двері запасних виходів із спортивного залу.

2.14. Підготувати необхідні для проведення уроку фізкультури матеріали, спортивні прилади.

2.15. При виявленні пошкодження приладів і обладнання, керівник (викладач) зобов'язаний повідомити директора Коледжу або його заступника.

2.16. Керівник (викладач) не повинен розпочинати чи продовжувати роботу зі студентами до усунення недоліків, які загрожують їхньому життю та здоров'ю.

2.17. Керівник (викладач) зобов'язаний ознайомити студентів з правилами безпечної експлуатації спортивного обладнання, інструментів, пристроїв, які використовуються в навчальному процесі.

3. Вимоги безпеки під час роботи

3.1. Під час роботи керівник (викладач) зобов'язаний:

- на початку кожного уроку ознайомити учнів з правилами поведінки в спортивному залі і контролювати дотримання дисципліни та санітарно-гігієнічних правил;

- контролювати обстановку під час занять та забезпечує безпечне проведення освітнього процесу;-

- дотримуватись безпечних прийомів, методів праці;

- дотримуватися інструкції з охорони праці;

- під час занять виконувати тільки ту роботу, яка передбачена розкладом і планом занять;

- при погіршенні стану здоров'я студента (запаморочення, втрата свідомості, кровотеча з носа тощо) надати необхідну першу (долікарську) допомогу, викликати медичного працівника та повідомити про це директору Коледжу або його заступнику;

- дотримуватись правил з охорони праці, пожежної безпеки та цивільного захисту в Коледжі.

- слідкувати, щоб студенти відвідували спортивні заняття тільки у спортивному взутті з гумовою підошвою, що виключає ковзання, відповідає виду заняття, та одязі, який не обмежує рухів, відповідає температурі в приміщенні спортивного залу.

3.2. Керівник (викладач) повинен поставити завдання на урок, навчати студентів безпечним прийомам виконання фізичних вправ і стежити за їх правильним виконанням. Запобігати конфліктним ситуаціям під час навчання, виключати можливість зіткнення учнів один з одним під час розминки, спортивних ігор, виконання спортивних вправ.

3.3. Під час виконання студентами фізичних вправ керівник (вихователь) фізичного виховання повинен:

- регулювати інтенсивність виконання фізичних вправ;

- страхувати студентів під час виконання ними фізичних вправ;

- поступово збільшувати навантаження, не порушуючи структури занять;

- нагадувати студентам правила безпеки під час виконання завдань;

- стежити за зовнішніми реакціями організму студентів на фізичне навантаження;

- коригувати навантаження на організм студентів залежно від стану здоров'я.

3.4. Слідкувати, щоб студенти самостійно не пересувалися по спортивному залу, не виконували вправи без дозволу керівника (викладача).

3.5. Керівнику (викладачу) потрібно постійно перебувати в спортивному залі разом зі студентами. Заборонено залишати студентів без нагляду під час проведення занять, екскурсій, спортивних змагань.

Не дозволяти студентам самовільно залишати місце проведення занять.

3.6. Стороннім особам заборонено перебувати в спортивному залі під час навчального процесу з фізичного виховання.

3.7. Керівнику (викладачу) під час занять не користуватися мобільним телефоном, не відволікатися на розмови з іншими працівниками або батьками студентів.

3.8. Під час експлуатації електроприладів виконувати вимоги інструкцій з експлуатації заводу-виробника та інструкції з охорони праці. Не залишати без нагляду увімкнене в електромережу обладнання.

3.9. Утримувати в чистоті й порядку спортивний зал, не допускати захащення його різними предметами.

3.10. Керівнику (викладачу) на території Коледжу ходити встановленими пішохідними доріжками. У разі незадовільних погодних умов бути обережним під час пересування, не поспішати. Дотримуватись загальних правил поведінки під час негоди. Не перебувати в зоні можливого падіння з даху снігу і бурульок. Бути обережним під час ожеледиці.

3.11. Керівнику (викладачу) під час занять забороняється:

- виконувати будь-які види ремонтних робіт на робочому місці чи в приміщенні. Ремонт виконується спеціально підготовленим персоналом Коледжу;

- захащувати своє робоче місце і місця студентів, евакуаційні виходи з кабінету, спортивного залу;

3.12. Керівник (викладач) повинен вживати заходи дисциплінарного впливу до студентів, які свідомо порушують правила безпечної поведінки під час навчання.

4. Вимоги безпеки після закінчення роботи

4.1. Закінчити роботу у встановлений строк згідно з розкладом занять.

4.2. Слідкувати, щоб студенти не залишали спортивний зал без дозволу.

4.3. Вивести студентів зі спортивного залу до роздягальні та проконтролювати, щоб студенти спокійно зайшли до роздягальні.

4.4. Не допускати перебування студентів у спортивному залі без нагляду.

4.5. Зібрати спортивний інвентар, скласти його у відведеному місці.

4.6. Простежити за якістю вологого прибирання спортивного залу, спортивних снарядів.

4.7. Провітрити спортзал, зачинити вікна, фрамуги і вимкнути освітлення.

4.8. Відключити електрообладнання від мережі електропостачання. упевнитись в протипожежній безпеці приміщення, вимкнути освітлення і закрити приміщення на ключ.

4.9. Перевірити порядок у роздягальнях.

4.10. Про виявлені недоліки, які мали місце під час роботи, повідомити безпосереднього керівника робіт або іншу відповідальну особу Коледжу.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

5.1. негайно припинити роботу, не допускати в небезпечну зону студентів, сторонніх осіб.

5.2. Доповісти про те, що сталося, директору Коледжу.

5.3. Якщо є потерпілі, надавати їм домедичну допомогу, при необхідності, викликати швидку медичну допомогу.

5.4. При виявленні пожежі або ознак горіння (задимлення, запаху гарі, підвищення температури тощо) керівник (викладач) зобов'язаний:

- негайно повідомити про це службу порятунку за номером телефону - **101**, керівництво Коледжу;

- при цьому необхідно назвати адресу об'єкта, вказати кількість поверхів будівлі, місце виникнення пожежі, обстановку на пожежі, наявність людей, а також повідомити своє прізвище;

- прийняти всі можливі заходи щодо сповіщення й евакуації студентів з небезпечної зони та схоронності матеріальних цінностей;

- у разі необхідності, знеструмити електрику в приміщенні;

- самостійно приступити до гасіння пожежі тільки у випадку відсутності явної загрози власному життю та наявності можливості покинути небезпечне місце в будь-який момент гасіння пожежі;

- організувати зустріч підрозділів ДСНС та надати їм консультаційну та іншу допомогу в процесі аварії, гасіння пожежі;

- виконувати всі вказівки керівника робіт по ліквідації аварійної ситуації, пожежі, надзвичайної ситуації.

5.5. При виникненні аварійних ситуацій (прорив водопровідної системи або системи опалення) вивести студентів з приміщення навчального кабінету і доповісти про подію заступнику директора з адміністративно-господарської частини (при відсутності - іншій відповідальній особі) і далі діяти згідно з отриманими вказівками.