

ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ

для здобувачів фахової передвищої освіти спеціальності 014 Середня освіта предметної спеціальності 014.11 Фізична культура під час проходження навчальної практики «Лижний збір»

1. Загальні положення

1.1. Інструкція з охорони праці під час проходження навчальної практики здобувачів освіти Берестинського педагогічного фахового коледжу КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» ХОР (надалі інструкція) розроблена відповідно до Закону України «Про охорону праці», Положення про організацію роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу у Берестинському педагогічному фаховому коледжі Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (затверджено 31.03.2025) і визначає обов'язки керівників практики щодо забезпечення безпечних та нешкідливих умов навчання, утримання і праці, запобігаючи травматизму, Положення про організацію освітнього процесу у Берестинському педагогічному фаховому коледжі Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (затверджено у новій редакції на засіданні Педагогічної ради, протокол № 2 від 05.03.2025), Положення про дистанційне навчання, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України № 466 від 25.04.2013 та Положення «Про дистанційне навчання» (затверджено на засіданні Педагогічної ради коледжу, протокол № 2 від 05.03.2025), Положення про організацію роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу в установах і закладах освіти, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України № 1669 від 26.12.2017.

1.2 До початку проходження практики здобувачами освіти керівникам(-у) практики потрібно обстежити місце проведення практики.

1.2.1. Місце проведення занять із лижної підготовки – профіль схилів, рельєф місцевості, дистанцію та умови проведення треба ретельно вибирати відповідно до вікових особливостей і фізичної підготовки здобувачів освіти.

1.2.2. Навчальний майданчик для навчання катання на лижах повинен бути захищений від вітру, мати ухил не більше, як 18 градусів.

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

1.2.4. Навчальний і тренувальні схили повинні мати ущільнений сніг без будь-яких схованих під ним пеньків, дерев, каміння, глибоких ям і вибоїн, що утворюють трампліни. Схил не повинен мати обледенінь та оголених ділянок землі.

1.2.5. Заняття потрібно проводити в тиху погоду або при слабкому вітрові та температурі, не нижчій за -18°C .

1.3. Відповідальність за організацію, проведення і контроль практики покладається на завідувача навчально-виробничої практики та керівника(-ів) практики, закріпленого(-их) за конкретною навчальною групою (підгрупами),

1.4. Обов'язковою умовою допущення здобувачів освіти до проходження практики є опрацювання ними інструктажу з охорони праці та безпеки життєдіяльності з відповідним документальним оформленням (у журналі викладача-керівника практики), із підписами особи, яка проводила інструктаж та особи, яку інструктували (за умови офлайн навчання).

1.5. Підготовка до зимового лижного збору проводиться викладачем фізичного виховання, виконується згідно з планом робочої програми.

1.6. Відповідно до Положення про практичну підготовку здобувачів освіти в Берестинському педагогічному фаховому коледжі КЗ «ХГПА» під час проведення навчальної практики допускається поділ академічної групи здобувачів фахової передвищої освіти на підгрупи з чисельністю не менше 12 осіб.

2. Вимоги до безпеки перед початком занять

2.1. Одяг для занять на лижах повинен бути легким, теплим, не заважати рухам.

2.2. Взуття необхідно підібрати за розміром ноги і стежити, щоб воно було сухим. Перед заняттям із лижної підготовки при морозі нижчому за -10°C або сильному вітрові необхідно одягнути шерстяні шкарпетки; вуха закрити шапкою чи навушниками, на руки обов'язково одягнути рукавиці. .

2.3. Лижний інвентар треба підбирати відповідно до зросту й ваги здобувача освіти та підганяти індивідуально.

2.4. Одержавши інвентар, кожен студент повинен перевірити його справність і підігнати кріплення лиж до взуття у приміщенні закладу. Кріплення лиж до взуття повинно бути міцним та надійним, зручним у користуванні.

2.5. Палки повинні бути легкими, міцними й зручними, мати петлі для захвату руками, вістря для упору й обмежувальне кільце; поверхня лиж не повинна мати перекосів і бічних викривлень, тріщин, задирок і відходів, ковзна поверхня має бути просмолена і змащена спеціальною маззю відповідно до погодних умов.

2.6. Перед виходом до місця занять керівник практики повинен пояснити правила переміщення з лижами в умовах, які можуть бути на шляху переміщення – рух у строю з лижами та ін. Під час переміщення до місця занять і назад, повинні бути спеціально призначені здобувачі освіти, які очолюють і замикають колону. Групу дозволяється водити з лижами тільки по тротуару або по лівому узбіччю дороги, не більше ніж у два ряди. Попереду й позаду колони повинні бути особи, які супроводжують, із червоними прапорцями.

3. Вимоги до безпеки під час проведення занять

3.1. Кожен здобувач освіти має стежити за товаришами і в разі появи ознак

обмороження (побіління шкіри, втрати чутливості відкритих частин, тіла, вух, носа, щік) негайно розтирати поверхню тіла поряд з обмороженим місцем до почервоніння, після чого злегка розтерти безпосередньо обморожене місце.

3.2. Щоб уникнути потертостей ніг, необхідно ходити на лижах у тісному або вільному взутті. Відчувши біль, потрібно послабити лижні кріплення, розшнурувати черевики і, отримавши дозвіл керівника практики, спокійно йти до закладу освіти. Якщо під час занять здобувач із якихось причин зійшов із дистанції, то повинен обов'язково попередити керівника практики (особисто або через товариша). Якщо студент утомився або погіршилось його самопочуття, його треба відправити до закладу тільки в супроводі дорослого або старшого товариша.

3.3. Спускатися з гір треба тільки з дозволу відповідно до черги та за сигналом викладача. Між лижниками, які спускаються, необхідно додержуватися таких інтервалів часу, які виключають будь-яку можливість наїзду лижників один на одного.

3.4. Необхідно дослухатися до пояснення викладача, витримувати інтервал під час руху на лижах на дистанції 3-4 м під час спусків не менше, як на 30 м. Під час спусків не виставляти лижних палок уперед, не зупинятися біля підніжжя гори, пам'ятати, що за одним лижником може бути інший лижник.

3.5. Стрибати з лижного трампліна можна тільки після спеціальної підготовки на стрибкових лижах.

4. Вимоги до безпеки після закінчення занять

4.1. Перевірити самопочуття здобувачів освіти.

4.2. Очистити лижі від снігу, льоду і здати вчителю. Очистити одяг і взуття, вимити руки та обличчя з милом.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

5.1. Здобувачам освіти негайно повідомити керівника практики у випадках:

- погіршення особистого стану здоров'я;
- отримання здобувачем освіти травми;
- виникнення несправностей у роботі обладнання, що використовуються здобувачем освіти для виконання завдань практики.

5.2. Для усунення аварійної ситуації здобувач освіти повинен виконувати вказівки керівника практики.

5.3. Про аварійну ситуацію необхідно обов'язково сповістити директора коледжу або, за його відсутності, – іншу посадову особу.

5.4. Під час сигналу «Повітряна тривога» діяти відповідно до Інструкції з дотримання правил поведінки в умовах воєнного стану в Україні під час організації освітнього процесу в Коледжі та Алгоритму дій для здобувачів освіти та викладачів Коледжу при отриманні сигналу «ПОВІТРЯНА ТРИВОГА».

5.5. Керівник практики повинен вміти надавати першу долікарську допомогу потерпілим.

