



УКРАЇНА

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»  
(НУ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»)

Н А К А З

20 січня 2025 р. Запоріжжя

№ 17-А

Про затвердження інструкцій  
з охорони праці  
в НУ «Запорізька політехніка»

На виконання вимог «Положення про розробку інструкцій з охорони праці» затвердженого наказом Держнаглядохоронпраці від 29 січня 1998 року № 9, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 7 квітня 1998 року за № 226/2666, «Положення про організацію роботи з ОП та БЖД учасників освітнього процесу в установах і закладах освіти», затвердженого наказом МОНУ від 26.12.2017 р., № 1669, Положення № 5-ОП «Про розробку інструкцій з охорони праці в НУ «Запорізька політехніка» затвердженого наказом ректора від 29.07.24 р., № 142-А.,

#### НАКАЗУЮ:

1. Затвердити Інструкції з охорони праці:

##### *1.1 Кафедра фізичної терапії та ерготерапії*

- Інструкція з охорони праці № 508-ОП для викладачів кафедри ФТ та Е ;
- Інструкція з охорони праці № 509-ОП для користувачів персональних ЕОМ кафедри ФТ та Е;
- Інструкція з охорони праці № 510-ОП в навчальній лабораторії при проведенні занять з дисциплін масаж, логопедичний масаж, терапевтичні вправи, професійно – педагогічне вдосконалення, професійна майстерність ( за професійним спрямуванням), долікарська медична допомога у невідкладних станах) кафедри ФТ та Е;

##### *1.2 Кафедра управління фізичною культурою та спортом*

- Інструкція з охорони праці № 511-ОП для викладачів кафедри УФКС ;
- Інструкція з охорони праці № 512-ОП при проведенні занять з дисциплін плавання з методикою викладання, лікувальне – оздоровче плавання кафедри УФКС;
- Інструкція з охорони праці № 513-ОП при проведенні занять з дисциплін спортивні ігри з методикою викладання, оздоровчі рухливі ігри кафедри УФКС;
- Інструкція з охорони праці № 514-ОП при проведенні занять з дисциплін легка атлетика з методикою викладання оздоровчі види легкої атлетики кафедри УФКС;
- Інструкція з охорони праці № 515-ОП при проведенні занять з дисципліни атлетизм кафедри УФКС;
- Інструкція з охорони праці № 516-ОП при проведенні занять з дисциплін гімнастики з методикою викладання, основи гімнастики, лікувально – оздоровчі види гімнастики кафедри УФКС;
- Інструкція з охорони праці № 517-ОП для користувачів персональних ЕОМ кафедри УФКС;

2. Начальнику **ІОЦ** Андрію САВЧУКУ розмістити цей наказ в розділі «Охорона праці».

3. Контроль за виконанням цього наказу покладаю на проректора з АГР Миколу ЧЕЧЕЛЯ.

Ректор



Віктор ГРЕШТА

**ПОГОДЖЕНО:**

Проректор АГР



Микола ЧЕЧЕЛЬ

\_\_\_\_\_ 2025р.

Начальник юридичного відділу

Максим ДЄЄВ

\_\_\_\_\_ 2025р.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»**

**ІНСТРУКЦІЯ**  
**З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 508**

**ДЛЯ ВИКЛАДАЧІВ**  
Кафедра фізичної терапії та ерготерапії

м. ЗАПОРІЖЖЯ  
2025

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Наказ Ректора

НУ «Запорізька політехніка»

«20» січня 2025 р. № 17-А

**ІНСТРУКЦІЯ**  
**З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 508**

**ДЛЯ ВИКЛАДАЧІВ**

Кафедра фізичної терапії та ерготерапії

**1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

1.1 До роботи допускаються особи, що мають відповідну вищу освіту.

1.2 Викладачі кафедри проходять первинний інструктаж і навчання з охорони праці у відповідності до положення З-ОП «Про порядок проведення навчання і перевірки знань, інструктажів з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності працівників та здобувачів освіти в НУ «Запорізька політехніка», що діє в університеті. Повторний інструктаж з охорони праці на робочому місці викладачі проходять 1 раз в 6 місяців.

1.3 Первинний, повторний, цільовий і позаплановий інструктаж з викладачами проводить завідувач кафедри. Результати інструктажу записуються в «Журнал реєстрації ПЕРВИННОГО, ПОВТОРНОГО, ПОЗАПЛАНОВОГО, ЦІЛЬОВОГО ІНСТРУКТАЖІВ з питань охорони праці на робочому місці» для працівників.

1.4 Викладачі кафедри не повинні:

- користуватися несправними електроприладами і використовувати їх у побутових цілях;
- залишати без догляду включене електрообладнання, електричні прилади;
- захаращувати проходи;
- знаходитись на робочому місці у нетверезому стані.

1.5 Для забезпечення пожежобезпеки не палити і не користуватися відкритим вогнем.

1.6 Викладачі зобов'язані виконувати правила трудового розпорядку.

1.7 Викладачі виконують ту роботу, яка доручена їм завідувачем кафедри і передбачена посадовою інструкцією.

1.8 Викладачі повинні бути надзвичайно уважними при пересуванні як в районі університету, так і за його межами.

1.9 При озелененні робочих приміщень необхідно уникати квітів і рослин з різким запахом, не розміщувати квіти в верхній частині вікон та зверху на шафах.

## **2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ**

- 2.1 При відкритті приміщення кафедри перевірити справність замків та охоронної сигналізації.
- 2.2 Підготувати робоче місце до роботи, провітрити приміщення.
- 2.3 Перевірити роботу штучного освітлення.
- 2.4 Перевірити наявність первинних засобів пожежогасіння.
- 2.5 При виявленні недоліків повідомити завідувача кафедрою та відповідні служби.

## **3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС РОБОТИ**

- 3.1 Постійно підтримувати своє робоче місце в належному стані та чистоті.
- 3.2 Знати місце знаходження аптечки.
- 3.3 При необхідності вміти надати першу медичну допомогу.

## **4. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ РОБОТИ**

- 4.1 Відключити всі електроспоживачі.
- 4.2 Привести в порядок робоче місце.
- 4.3 Закрити вікна, кватирки, відключити освітлення.
- 4.4 Закрити приміщення кафедри, здати його під охорону.
- 4.5 В разі виявлення недоліків повідомити про них у відповідні служби (головного енергетика т. 3-57 , службу охорони та зв'язку т. 3-10).

## **5. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ**

- 5.1 При виникненні аварійної ситуації, нещасного випадку, пожежі і т.п. викладач зобов'язаний повідомити про це завідувача кафедри і діяти відповідно ситуації, що склалася, не піддаватися паніці.
- 5.2 При наявності ознак горіння (дим, запах гарі) діяти відповідно «Інструкції № 15-ПБ про заходи пожежної безпеки у службових приміщеннях в НУ «Запорізька політехніка», тобто:
  - повідомити про пожежу, загоряння пожежно-рятувальну службу по телефону 9-101, назвавши адресу, поверх і номер кімнати, своє прізвище;
  - повідомити про аварійну ситуацію завідувача кафедри, служба охорони та зв'язку т. 764-19-21, т. 3-10;
  - приступити до гасіння пожежі, загоряння засобами пожежогасіння, а при неможливості здійснення даних дій, вийти з приміщення, щільно закривши за собою двері й діяти відповідно до розпоряджень завідувача кафедри або командира поста ДПД, що організує гасіння пожежі.

5.3 В разі нещасного випадку надати першу допомогу потерпілому, при необхідності викликати швидку медичну допомогу т. 9-103, повідомити про випадок завідувача кафедри.

Завідувач кафедри ФТтаЕ


 Ольга КОВАЛЬОВА

ПОГОДЖЕНО:

Провідний інженер з ОП

Тетяна УДОВЕНКО

Начальник юридичного відділу



Максим ДЄЄВ

В.о. декана УФКС

Світлана КОКАРЕВА

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»**

**ІНСТРУКЦІЯ**  
**З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 509**

**КОРИСТУВАЧІВ ПЕРСОНАЛЬНИХ ЕОМ**  
Кафедра фізичної терапії та ерготерапії

м. ЗАПОРІЖЖЯ  
2025

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Наказ Ректора  
НУ «Запорізька політехніка»  
«20» січня 2025 р. № 17-А

**ІНСТРУКЦІЯ**  
**З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 509**

**КОРИСТУВАЧІВ ПЕРСОНАЛЬНИХ ЕОМ**  
Кафедра фізичної терапії та ерготерапії

**1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

1.1 Інструкцією розроблено відповідно до Методичних рекомендацій Київського НДІ гігієни праці і профзахворювань для створення сприятливих умов праці користувачів ЕОМ, що працюють із дисплеями, а також Правил охорони праці при експлуатації електронно – обчислювальних машин. Вимоги цієї інструкції поширюються на всі комп'ютерні класи і робочі місця, обладнані персональним ЕОМ в університеті.

1.2 Особи, що працюють з електронно – обчислювальними машинами, крім цієї інструкції, повинні знати:

- а) інструкцію з протипожежної безпеки;
- б) правила особистої гігієни;
- в) правила надання першої (медичної) допомоги тим, хто постраждав від нещасного випадку (у тому числі і при ураженні електричним струмом).

1.3 Знання перевіряє особа, що проводила інструктаж. Про проведення інструктажу і допуск до роботи особа, що проводила інструктаж, робить записи в журналі. При цьому обов'язковий підпис особи, яка інструктується, і того, хто інструктує. Журнали інструктажів повинні бути пронумеровані, прошнуровані і скріплені печаткою.

1.4 При роботі на ПЕОМ можуть виникнути такі небезпечні і шкідливі виробничі умови:

- небезпечні значення напруги, що живить електроприлади, замикання якої може відбутися через тіло людини у випадку дотику до відкритих струмопровідних частин, або електроустаткування й електродротів із ушкодженою ізоляцією;
- статична електрика на конструктивних елементах пристроїв ПЕОМ;
- перенапруження зору при роботі з екранними пристроями (дисплей), особливо при нераціональному розташуванні екрана відносно очей і ненормальної освітленості робочих поверхонь у зоні відео терміналів (ВДТ);
- наявність позитивних іонів, що виникають внаслідок іонізації повітря елементами високовольтної схеми блоку живлення відео терміналу;



– рентгенівське, радіочастотне, інфрачервоне випромінювання.

1.8 Безпека користувача при експлуатації пристроїв ПЕОМ і зниження рівня впливу несприятливих умов до струмопровідних частин:

- а) захистом від можливого дотику до струмопровідних частин;
- б) застосуванням заземлення пристроїв ПЕОМ;
- в) раціональним розташуванням відео моніторів відносно джерел освітленості (як штучних, так і природніх);
- г) провітрюванням приміщень і щоденного вологого прибирання приміщень;
- д) навчанням працівника правилам безпечної роботи з відео терміналом ПЕОМ;
- е) неухильним дотриманням заходів безпеки, викладених у наступних пунктах цієї інструкції.

1.9 Приміщення з ПЕОМ повинні мати сонцезахисні пристрої для зниження перепадів яскравостей між природнім світлом і екранами моніторів. Всі оздоблювальні матеріали приміщень повинні бути матовими (напівматовими).

1.10 Найбільшу небезпеку при роботі дисплея мають низькочастотні електромагнітні поля, утворювані рядковим трансформатором. Для зниження впливу електромагнітного поля необхідно:

- а) користувачу перебувати не ближче 0,5 м від екрана власного дисплея і не ближче 1,2 від задніх стінок інших дисплеїв;
- б) у приміщеннях із дисплеями проводити щоденне вологе прибирання і не рідше одного разу за зміну витирати екран.

1.11 Робоче місце користувача ПЕОМ повинно бути обладнане з урахуванням вимог ДСТУ 8604:2015 «Робоче місце при виконанні робіт у положенні сидячі. Загальні економічні вимоги»:

- а) конструкція робочих меблів повинна забезпечувати можливість індивідуального регулювання відповідно до росту працівника і створювати зручну позу;
- б) часто використовувані предмети праці й органи керування повинні знаходитися в оптимальній робочій зоні;
- в) під стільницею робочого столу повинен бути вільний простір для ніг із розмірами по висоті не менше 600 мм, по ширині – 500 мм, по глибині – 650 мм;
- г) на поверхні робочого столу для документів рекомендується мати спеціальну підставку, відстань якої від очей повинна бути аналогічною відстані від очей до клавіатури, що дозволяє знижувати зорову втому;
- д) поверхня сидіння і спинки повинні бути напівм'якими із покриттям, що не ковзає, не електризується і добре пропускає повітря.

1.13 Монітори ПЕОМ повинні розташовуватись на відстані не менше 1 м від стін і не менше 1.5 між собою. Забороняється розташування моніторів екранами один до другого.

1.14 На одного працюючого з ПЕОМ повинно припадати не менше 6,0 кв. м. площі і не менше 19,5 куб. м. об'єму робочого приміщення.

1.15 Система освітлення може бути загального або локального переважно відбитого або розсіяного світлорозподілу. Розташування джерел світла повинне виключати попадання в очі прямого світла.

1.16 Електропостачання повинно здійснюватись через окреме розведення й окремий контур робочого заземлення. Електророзетки і вилки повинні бути тільки трьох контактні.

1.17 Забороняється експлуатація ПЕОМ без заземлення і при наявності вологи на елементах устаткування.

1.18 Користувач ПЕОМ зобов'язаний:

- а) виконувати тільки доручення йому керівником роботи;
- б) виконувати правила внутрішнього трудового розпорядку підрозділу і повсякденні вказівки керівника робіт;
- в) пам'ятати про особисту відповідальність за дотримання правил охорони праці і безпеки співробітників;
- г) помітивши порушення інструкції іншими робітниками або небезпеку для навколишнього середовища, не залишатися байдужими, попередити робітника і повідомити свого керівника про необхідність дотримання вимог, що забезпечують безпеку робіт;
- д) протягом усього робочого часу утримувати в порядку робоче місце, не захаращувати його і проходи до нього;
- ж) знати місце розташування засобів пожежогасіння на робочому місці і вміти користуватись ними, знати місця збереження медикаментів.

1.19 Користувачу ПЕОМ забороняється:

- а) виконувати розпорядження адміністрації, якщо воно суперечить правилам охорони праці і може призвести до нещасного випадку;
- б) вмикати і вимикати (крім аварійних випадків) устаткування і механізми, роботи на яких не доручена;
- в) відволікатися сторонніми справами і розмовами, відволікаючи інших;
- г) працювати на несправному устаткуванні;
- д) торкатися частин механізмів, що перебувають у русі, торкатися до струмопровідних частин, електричних дротів (навіть ізольованих), кабелів, клем, наступати на лежачі на підлозі переносні дроти.

1.20 За невиконання вимог, що містяться в цій інструкції, винні залучаються до адміністративної, дисциплінарної відповідальності у встановленому законодавством порядку в залежності від характеру порушень і їхніх наслідків.

## **2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ**

2.1 Оглянути робоче місце. Упорядкувати робоче місце, переконавшись, що на робочому місці відсутні сторонні предмети, всі пристрої і блоки ПЕОМ під'єднанні до системного блоку за допомогою роз'ємів кабелів відповідно до монтажної схеми.

2.2 Перевірити:

- справність роз'ємів кабелів, електроживлення і блоків пристроїв;
- відсутність зламів і ушкоджень ізоляції дротів, розеток, вилок;
- відсутність відкритих струмоведучих частин в пристроях ПЕОМ;
- відсутність вологи на елементах у всіх пристроях.

2.3. Підготувати робоче місце для роботи з пристроями типу «Дисплей».

- розташувати крісло так, щоб відстань до екрана була 400–800 мм;
- вжити заходів, щоб при нормальній освітленості робочого місця пряме світло не падало на екрани приладів;
- після вмикання дисплея відрегулювати яскравість і контрастність монітора; мерехтіння екрана не допускається;

– при наявності відблисків на екрані монітора змінити місце його розташування, або засіб освітлення приміщення.

Протерти злегка зволоженою серветкою (із бязі або марлі), клавіатуру (для зниження рівня статичної електрики), зовнішньої поверхні екрана дисплея.

### **3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ РОБОТИ**

3.1 Перед вмиканням штепсельної вилки кабелю електроживлення в розетку 220V переконатися в тому, що всі вимикачі мережі на всіх пристроях ПЕОМ знаходяться в положенні «виключено», а корпуси пристроїв заземлені (занулені).

3.2 Після підключення пристрів ПЕОМ до електромережі встановити яскравість і фокус зображення на екран ручками регулювання відповідно до особливостей свого зору.

3.3 Забороняється залишати ПЕОМ під напругою без нагляду, за винятком працюючого в автоматичному режимі устаткування.

3.4 Забороняється від'єднання (приєднання) будь-яких пристроїв кабелів ПЕОМ увімкнутому в електромережу комп'ютері.

3.5 Подавати напругу на пристрої й окремі блоки ПЕОМ тільки після ретельної перевірки надійності кріплення провідників заземлення (занулення), справності кабелів і роз'ємів в мережі електроживлення.

3.6 Вимкнути ВТ (відео термінал) і повідомити про несправність, якщо при його ввімкненні на екрані ВТ не з'являється ніяка інформація (екран порожній), або в центрі екрана висвічується яскрава біла смуга.

3.7 При виявленні запаху гару в пристроях ПЕОМ негайно вимкнути апаратуру, у друге не включати і звернутися до фахівця з технічного обслуговування ПЕОМ.

3.8 Режим праці і відпочинку користувачів (операторів), безпосередньо працюючих із ВТ, повинен залежати від характеру виконуваної роботи: при введенні даних, редагуванні програм, читанні інформації з екрану, безупинна тривалість роботи з ВТ не повинна перевищувати 4 години при 8-годинному робочому дні. Щогодини необхідно проводити перерву на 5-10 хвилин, а через 2 години – на 15 хвилин.

3.9 Кількість мікропауз (тривалістю до 1 хвилини) регулюється індивідуально.

3.10 Кількість оброблюваних символів (або знаків на ВТ) не повинна перевищувати 30 тисяч за 4 години роботи.

3.11 Форми й зміст перерв можуть бути різні: виконання альтернативної допоміжної роботи, проведення гімнастики для очей, загальної гімнастики, тощо.

### **4. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ РОБОТИ**

4.1 Встановити у положення «виключено» всі вимикачі пристроїв, з якими ви працювали.

4.2 Зробити вологе прибирання робочого місця. Витирання пилуки з апаратури роботи при вимкненому електроживленні.

4.3 Про всі несправності, виявлені під час роботи і про вжиті заходи щодо їх усунення, доповісти керівнику робіт.

4.4 Виключити загальний вимикач електроживлення всіх робочих місць.

4.5 Виключити світло на робочому місці й у приміщенні.

## 5. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ

5.1 При виявленні запаху гару в пристроях ПЕОМ припинити роботу, вимкнути апаратуру, повторно не вмикати і звернутися до фахівця з технічного обслуговування ПЕОМ.

5.2 Покинути небезпечну зону і вжити заходи щодо попередження подальшого розвитку аварії (вимкнути електроенергію шляхом вимикання загального рубильника, або пакетного вимикача на електрощиті приміщення, а у випадку пожежі – і приточно-витяжну вентиляцію).

5.3. Повідомити про те, що трапилося, завідувача кафедри, службу охорони та зв'язку – т. 3-10, 764-19-21, головного механіка – т. 3-37, головного енергетика – т. 3-57.

5.4. При нещасному випадку очевидець, робітник, що виявив факт травмування, або сам постраждалий зобов'язаний сповістити про це безпосередньо керівника робіт і вжити заходи щодо надання першої медичної допомоги постраждалим. Необхідно також зберегти до прибуття комісії з розслідування обстановку, що була на момент травмування, якщо це не загрожує життю, або здоров'ю інших людей і не призведе до більш тяжких наслідків.

5.5. При нещасних випадках викликати швидку допомогу т. 9-103 та надати долікарську допомогу постраждалому:

- усунути вплив на організм факторів, які загрожують здоров'ю або життю потерпілого (звільнити від дії електричного струму, винести із зараженої атмосфери, загасити палаючий одяг тощо);
- оцінити стан потерпілого, визначити характер і тяжкість травми;
- виконати необхідні дії щодо рятування потерпілого у передбаченому порядку (відновити прохідність дихальних шляхів, провести штучне дихання, зовнішній масаж серця, зупинити кровотечу, іммобілізувати місце перелому, накладити пов'язку тощо);
- підтримувати основні життєві функції потерпілого до прибуття медичного працівника.

Завідувач кафедри ФТтаЕ



Ольга КОВАЛЬОВА

ПОГОДЖЕНО:

Провідний інженер з ОП

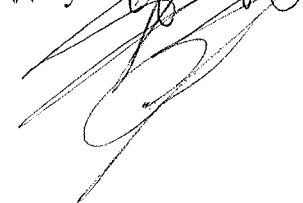
Тетяна УДОВЕНКО

Начальник юридичного відділу



Максим ДЕСЕВ

В.о. декана УФКС



Світлана КОКАРЕВА

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»**

**ІНСТРУКЦІЯ**  
**З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 510**

**НАВЧАЛЬНОЇ ЛАБОРАТОРІЇ**  
**ПРИ ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІН**  
**МАСАЖ, ЛОГОПЕДИЧНИЙ МАСАЖ,**  
**ТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ,**  
**ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ,**  
**ПРОФЕСІЙНА МАЙСТЕРНІСТЬ (ЗА ПРОФЕСІЙНИМ**  
**СПРЯМУВАННЯМ),**  
**ДОЛІКАРСЬКА МЕДИЧНА ДОПОМОГА У НЕВІДКЛАДНИХ**  
**СТАНАХ**  
Кафедра фізичної терапії та ерготерапії

м. ЗАПОРІЖЖЯ  
2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Ректора  
НУ «Запорізька політехніка»  
«20» січня 2025 р. № 17-А

ІНСТРУКЦІЯ  
З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 590

НАВЧАЛЬНОЇ ЛАБОРАТОРІЇ  
ПРИ ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІН  
«МАСАЖ», «ЛОГОПЕДИЧНИЙ МАСАЖ»,  
«ТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ»,  
«ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ»,  
«ПРОФЕСІЙНА МАЙСТЕРНІСТЬ (ЗА ПРОФЕСІЙНИМ  
СПРЯМУВАННЯМ)»,  
«ДОЛІКАРСЬКА МЕДИЧНА ДОПОМОГА У НЕВІДКЛАДНИХ  
СТАНАХ»

Кафедра фізичної терапії та ерготерапії

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1 Дана інструкція призначена для забезпечення виконання вимог охорони праці та безпеки життєдіяльності, попередження випадків травматизму проведенні занять у навчальній лабораторії.

1.2 До занять у навчальній лабораторії допускаються:

Викладачі, які пройшли:

- попередній медичний огляд;
- відповідний інструктаж з охорони праці (первинний, цільовий, позаплановий), з обов'язковим особистим підписом в «Журнал реєстрації інструктажів з питань охорони праці та пожежної безпеки на робочому місці» для працівників;
- які знають свої функціональні обов'язки.

Здобувачі освіти, які:

- допущені до занять дозволом лікаря;
- пройшли відповідний інструктаж з обов'язковим особистим підписом в журналі «Журнал реєстрації первинного, повторного, позапланового, цільового інструктажів з питань безпеки життєдіяльності, охорони праці та пожежної безпеки для здобувачів освіти» (Додаток № 4), «Журнал реєстрації ПЕРВИННОГО, ІНСТРУКТАЖУ з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності перед виконанням практичних занять, лабораторних робіт

тощо, пов'язаних з використанням різних механізмів, приладів, інструментів, матеріалів для здобувачів освіти НУ «Запорізька політехніка» (Додаток № 5).

1.3 Всі викладачі і здобувачі освіти повинні піклуватися про власну безпеку, пам'ятати про особисту відповідальність за дотримання правил охорони праці та безпеки життєдіяльності. За невиконання цих правил винні залучаються до дисциплінарної відповідальності у встановленому законодавством порядку в залежності від характеру порушень і їх наслідків.

## **2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ЗАНЯТЬ**

2.1 Перед початком занять у навчальній лабораторії необхідно удосконалитись в готовності навчальної лабораторії до проведення занять, тобто:

- проходити і виходити з навчальної лабораторії повинні бути вільними;
- впевнитись у відсутності зайвого майна, сміття та інших непотрібних речей;
- ретельно провести огляд масажних кушеток, надійності їх закріплення;
- провести огляд масажних засобів, наявності засобів дезінфекції, паперових рушників тощо;
- проходити першим і останнім покидати навчальну лабораторію;
- враховувати самопочуття здобувачів освіти під час занять;
- припиняти заняття при несприятливих погодних умовах або умовах навколишнього середовища;
- суворо дотримуватись правил проведення занять;
- перевірити чи відповідають одяг і взуття здобувачів освіти особливостям виду занять і сезонних умов, при яких проводиться заняття;
- підлога та килим мають бути чистими та сухими;
- підтримувати дисципліну, домагатися чіткого виконання своїх зауважень здобувачами освіти.

2.2 Перевірити доступність до первинних засобів пожежогасіння, їх наявності і терміну їх здатності.

2.3 При наявності недоліків сповістити завідувача кафедрою, головного енергетика (тел. 3-57), служба охорони та зв'язку(тел. 3-10, 764-19-21) і не приступати до занять до їх усунення і повторної перевірки.

2.4 Здобувачам освіти заходити в навчальну лабораторію тільки за дозволом викладача у змінній чистій формі та змінному взутті.

2.5 Перед виконанням завдань на масажних кушетках оглянути кушетки, прибрати всі зайві предмети, що заважають.

## **3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ**

3.1 Масажне обладнання навчальної лабораторії повинно використовуватись тільки за їх прямим призначенням.

3.2 Заняття у навчальній лабораторії проводяться з дозволу викладача.

3.3 Група здобувачів освіти повинна бути розташована під час проведення занять так, щоб викладач по можливості міг постійно тримати всіх в полі свого зору.

3.4 Вправи виконувати в присутності викладача.

3.6 Вивчення та виконання вправ на килимі можливо при наступних умовах:

- знання техніки виконання конкретної вправи;
- при виконанні складнокоординаційних або вправ з використанням предметів та інвентарю можливо з урахуванням відстані між тими, хто займається;
- при наявності партнера, або викладача для забезпечення страховки або допомоги.

3.7 В процесі виконання вправ викладач постійно контролює фізичне навантаження здобувачів освіти, яке визначається і регулюється кількістю вправ, числом повторів їх, часом виконання, формою та характером рухів, координаційною складністю, умовами виконання. Стан студентів контролюється по зовнішнім признакам (зміни дихання, вираз і колір обличчя, поведінка), опитуванню самопочуття, вимірами пульсу.

#### **4. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ**

4.1 Після проведення занять здобувачі освіти прибирають спортивний та масажний інвентар і обладнання на відведені для нього місця.

4.2 Здобувачі освіти виходять з навчальної лабораторії за дозволом викладача.

#### **5. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ**

5.1 Аварійними випадками в навчальній лабораторії можуть бути:

- поломка масажних кушеток;
- виникнення пожежі;
- ураження електричним струмом;
- нещасний випадок при роботі на спортивному знарядді та при виконанні вправ тощо.

5.2 Дії в аварійних ситуаціях:

- у всіх без винятку випадках необхідно негайно припинити заняття;
- організувати вихід здобувачів освіти з приміщення;
- в разі необхідності надати потерпілому першу долікарську допомогу;
- при необхідності викликати швидку медичну допомогу (тел. 103);
- сповістити завідувача кафедри, головного енергетика (тел. 3-57), службу охорони та зв'язку (тел. 3-10, 764-19-21), службу ЦЗ, П, ТБ, ОП та ВО (тел. 3-58, 2-25).

5.3. При виникненні пожежі ліквідувати її самостійно підручними засобами, а якщо це є неможливим, то викликати пожежно-рятувальну службу (тел. 9-101). При цьому вказати точну адресу і місце пожежі, що горить, наявність у приміщенні людей та приблизну їх чисельність, кількість поверхів, а також своє прізвище.

5.4. При нещасному необхідно також зберегти до прибуття комісії з розслідування обстановку, що була на момент травмування, якщо це не загрожує життю, або здоров'ю інших людей і не призведе до більш тяжких наслідків.

5.5. Послідовність надання першої долікарської допомоги:



- усунути вплив на організм небезпечних та шкідливих чинників, які погрожують здоров'ю та життю постраждалого (звільнити від впливу електричного струму, винести із зараженої атмосфери, погасити одяг, що горить, тощо);
  - визначити характер та тяжкість травми, найбільшу загрозу для життя постраждалого та заходів щодо його врятування;
  - виконати необхідні заходи щодо врятування постраждалого за порядком терміновості (відновити прохідність дихальних шляхів, провести штучне дихання, зовнішній масаж серця, зупинити кровотечу, іммобілізувати місце перелому, накладити пов'язку тощо);
  - підтримувати основні життєві функції постраждалого до прибуття медичного працівника;
  - викликати швидку медичну допомогу (тел. 9-103).
- Допомога постраждалому, яка надається не медичними працівниками, не повинна замінювати допомогу з боку медичного персоналу та повинна надаватися лише до прибуття швидкої медичної допомоги.

Завідувач кафедри ФТгаЕ



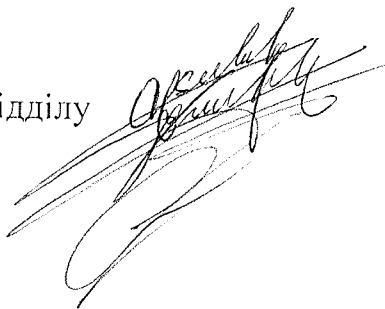
Ольга КОВАЛЬОВА

ПОГОДЖЕНО:

Провідний інженер з ОП

Тетяна УДОВЕНКО

Начальник юридичного відділу



Максим ДЕСЕВ

В.о. декана УФКС

Світлана КОКАРЕВА

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

ІНСТРУКЦІЯ  
З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 511

ДЛЯ ВИКЛАДАЧІВ  
Кафедра управління фізичною культурою та спортом

м.ЗАПОРІЖЖЯ  
2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Наказ Ректора  
НУ «Запорізька політехніка»  
«20» січня 2025 р. № 17-А

**ІНСТРУКЦІЯ**  
З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 511

**ДЛЯ ВИКЛАДАЧІВ**

Кафедра управління фізичною культурою та спортом

**1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

1.1 До роботи допускаються особи, що мають відповідну вищу освіту, відповідний стаж роботи.

1.2 Викладачі кафедри проходять первинний інструктаж і навчання з охорони праці у відповідності до «Положення № 3-ОП «Про порядок проведення навчання і перевірки знань, інструктажів з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності працівників та здобувачів освіти» за наказом ректора НУ «Запорізька політехніка» від 31.12.2021р №270-А, що діє в університеті. Повторний інструктаж з охорони праці на робочому місці викладачі проходять один раз на 6 місяців.

1.3 Первинний, повторний, цільовий і позаплановий інструктаж з викладачами проводить завідувач кафедри. Результати інструктажу записуються в «Журнал реєстрації інструктажів з питань охорони праці та пожежної безпеки на робочому місці» для працівників.

1.4 Викладачі кафедри не повинні:

- користуватися несправними електроприладами і використовувати їх у побутових цілях;
- залишати без догляду включене електрообладнання, електричні прилади;

- захищати проходи;
- знаходитись на робочому місці у нетверезому стані.

1.5 Для забезпечення пожежобезпеки не палити і не користуватися відкритим вогнем на території НУ «Запорізька політехніка».

1.6 Викладачі зобов'язані виконувати правила трудового розпорядку.

1.7 Викладачі виконують ту роботу, яка доручена їм завідувачем кафедри і передбачена посадовою інструкцією.

1.8 Викладачі повинні бути надзвичайно уважними при пересуванні як на території університету, так і за його межами.

1.9 При озелененні робочих приміщень необхідно уникати квітів і рослин з різким запахом, не розміщувати квіти в верхній частині вікон та зверху на шафах.

## **2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ**

2.1 При відкритті приміщення кафедри перевірити справність замків та охоронної сигналізації.

2.2 Підготувати робоче місце до роботи, провітрити приміщення.

2.3 Перевірити роботу штучного освітлення.

2.4 Перевірити наявність первинних засобів пожежегасіння.

2.5 При виявленні недоліків повідомити:

- при порушенні цілісності центрального опалення, сантехнічного обладнання тощо, повідомити завідувача кафедрою, головного механіка та чергового сантехніка (тел. 3-37, 2-94), службу ЦЗ, П, ТБ, ОП та ВО (тел. 2-25);

- при виявленні запаху гару в пристроях ПЕОТ повідомити завідувача кафедрою і звернутися до фахівця інформаційно-обчислювального центру (тел. 2-14, 5-17), службу ЦЗ, П, ТБ, ОП та ВО (тел. 2-25);

- при виникненні пожежі повідомити завідувача кафедрою, головного енергетика (тел. 3-57), службу охорони та зв'язку (тел. 3-10, 764-19-21), служби

ЦЗ, П, ТБ, ОП та ВО (тел. 2-25), а якщо це є неможливим, то викликати пожежно-рятувальну службу (тел. 9-101);

- при виникненні нещасного випадку повідомити завідувача кафедрою, службу УЗ, П, ТБ, ОП та ВО (тел. 3-58, 2-25), службу охорони та зв'язку (тел. 3-10, 764-19-21), за необхідністю повідомити до швидкої медичної допомоги (тел. 9-103)

### **3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС РОБОТИ**

3.1 Постійно підтримувати своє робоче місце в належному стані та чистоті.

3.2 Знати місце знаходження аптечки.

3.3 При необхідності вміти надати першу долікарську допомогу.

### **4. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ РОБОТИ**

4.1 Вимкнути всі електроприлади.

4.2 Про всі несправності, виявлені під час роботи і про вжиті заходи щодо їх усунення, доповісти завідувачу кафедрою та у відповідні служби, що зазначені у пункті 2.5.

4.3 Закрити вікна, кватирки.

4.4 Навести порядок на робочому місці.

4.5 Вимкнути світло у приміщенні.

4.6 Ключ від приміщення здати на пост охорони корпусу.

## 5. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ

5.1 Аварійна ситуація може статися в разі: ураження електричним струмом, загорання апаратури, нещасного випадку тощо.

5.2 При виявленні запаху гару в електроприладах негайно вимкнути апаратуру, у друге не включати, вжити заходи щодо попередження подальшого розвитку аварії (вимкнути електроенергію шляхом вимикання пакетного вимикача на електрощиті приміщення). Покинути небезпечну зону згідно плану евакуації приміщення.

5.3. Повідомити про те, що трапилося, завідувача кафедрою, головного енергетика (тел. 3-57), службу охорони та зв'язку (тел. 3-10, 764-19-21). При виникненні пожежі ліквідувати її самостійно підручними засобами, а якщо це є неможливим, то викликати пожежно-рятувальну службу (тел. 9-101). При цьому вказати точну адресу і місце пожежі, що горить, наявність у приміщенні людей та приблизну їх чисельність, кількість поверхів, а також своє прізвище.

5.4. При нещасному випадку очевидець, робітник, що виявив факт травмування, або сам постраждалий зобов'язаний сповістити про це завідувача кафедрою і вжити заходи щодо надання першої медичної допомоги постраждалим. Необхідно також зберегти до прибуття комісії з розслідування обстановку, що була на момент травмування, якщо це не загрожує життю, або здоров'ю інших людей і не призведе до більш тяжких наслідків.

5.5. Послідовність надання першої долікарської допомоги:

- усунути вплив на організм небезпечних та шкідливих чинників, які погрожують здоров'ю та життю постраждалого (звільнити від впливу електричного струму, винести із зараженої атмосфери, погасити одяг, що горить, тощо);
- визначити характер та тяжкість травми, найбільшу загрозу для життя постраждалого та заходів щодо його врятування;
- виконати необхідні заходи щодо врятування постраждалого за порядком терміновості (відновити прохідність дихальних шляхів, провести штучне

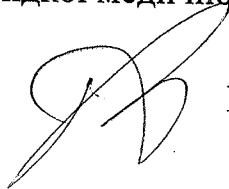
дихання, зовнішній масаж серця, зупинити кровотечу, іммобілізувати місце перелому, накласти пов'язку тощо);

- підтримувати основні життєві функції постраждалого до прибуття медичного працівника;

- викликати швидку медичну допомогу (тел. 9-103).

Допомога постраждалому, яка надається не медичними працівниками, не повинна замінювати допомогу з боку медичного персоналу та повинна надаватися лише до прибуття швидкої медичної допомоги.

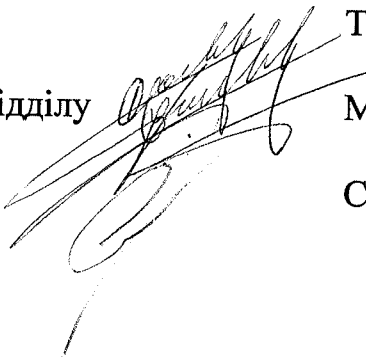
В.о. завідувача кафедри УФКС



Василь МАЗІН

Погоджено:

Провідний інженер з ОП



Тетяна УДОВЕНКО

Начальник юридичного відділу

Максим ДЄЄВ

В.о. декана ФУФКС

Світлана КОКАРЕВА

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»**

**ІНСТРУКЦІЯ**  
**З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 512**

**ПРИ ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІН**  
**ПЛАВАННЯ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ,**  
**ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧЕ ПЛАВАННЯ**  
Кафедра управління фізичною культурою та спортом

м. ЗАПОРІЖЖЯ  
2025



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Наказ Ректора  
НУ «Запорізька політехніка»  
«20» січня 2025 р. № 17-А

**ІНСТРУКЦІЯ**  
**З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 512**

**ПРИ ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІН**  
**ПЛАВАННЯ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ,**  
**ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧЕ ПЛАВАННЯ**  
Кафедра управління фізичною культурою та спортом

**1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

1.1 Дана інструкція призначена для забезпечення виконання вимог охорони праці та безпеки життєдіяльності, попередження випадків травматизму при проведенні занять з плавання.

1.2 До занять в басейні та у відкритому водоймищі допускаються:

Викладачі, які пройшли:

- попередній медичний огляд;
- необхідне навчання, відповідний інструктаж з охорони праці (первинний, цільовий, позаплановий), з обов'язковим особистим підписом в журналі «Журнал реєстрації первинного, повторного, позапланового, цільового інструктажів (стажувань) з питань охорони праці та пожежної безпеки на робочому місці» (Додаток № 2);
- які знають свої функціональні обов'язки.

Здобувачі освіти, які:

- допущені до занять з плавання дозволом лікаря;
- пройшли відповідний інструктаж з обов'язковим особистим підписом в журналі «Журнал реєстрації первинного, повторного, позапланового, цільового інструктажів з питань безпеки життєдіяльності, охорони праці та пожежної безпеки для здобувачів освіти» (Додаток № 4), «Журнал реєстрації ПЕРВИННОГО ІНСТРУКТАЖУ з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності перед виконанням практичних занять, лабораторних робіт тощо, пов'язаних з використанням різних механізмів, приладів, інструментів, матеріалів для здобувачів освіти НУ «Запорізька політехніка» (Додаток № 5).

1.3 Всі викладачі і здобувачі освіти повинні піклуватися про власну безпеку, пам'ятати про особисту відповідальність за дотримання правил охорони праці та безпеки життєдіяльності. За невиконання цих правил винні залучаються до

дисциплінарної відповідальності у встановленому законодавством порядку в залежності від характеру порушень і їх наслідків.

## **2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ЗАНЯТЬ**

2.1. Місце для плавання в басейні та у відкритому водоймищі перед початком занять необхідно перевірити на готовність до занять, тобто:

- наявність обладнання та інвентарю, терміново усунути недоліки;
- проходити першим і останнім покидати місце заняття, змагання;
- наявність засобів рятування, що підтримують плавця на воді;
- забезпечити обов'язкову присутність лікаря;
- перевірити кількість тих, хто буде займатися, до входу у воду;
- вхід у воду дозволяти тільки за командою викладача;
- під час перевірки початкової плавательної підготовленості у воді повинно знаходитись не більше одного студента, що займається;
- на перших заняттях розподіляти студентів, що навчаються, по парам для догляду один за одним.

2.2 При проведенні групових занять в умовах відкритого водоймища необхідно:

- ретельно перевірити і очистити дно від коряг, свай та інших предметів;
- проводити заняття в місцях з прозорою водою, швидкістю течії не більше 1 км/год та температурою вище 20°C;
- проводити заняття в місцях з твердим та рівним ґрунтом;
- обов'язково огородити місце для занять з плавання;
- для догляду за тими, хто навчається, в місцях для занять призначити 2-3 плавці та виділити їм лодку з рятувними засобами.

## **3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ**

3.1 Перевіряти кількість тих, хто займається, під час знаходження у воді.

3.2 Під час проведення занять забороняти запливати за огороження, що встановлено.

3.3 При проведенні занять всі вправи та спроби самостійно пливти повинні бути тільки в бік берегу, мілкої частини.

3.4 В процесі занять викладач постійно контролює фізичне навантаження здобувачів освіти, яке визначається і регулюється кількістю вправ, числом повторів їх, часом виконання, формою та характером рухів, координаційною складністю, умовами виконання. Стан здобувачів освіти контролюється по зовнішнім ознакам (зміни дихання, вираз і колір обличчя, поведінка), опитуванню самопочуття, вимірами пульсу.

3.5 Під час занять вимагати найсуворішої дисципліни. За допущені порушення, хибні крики «Тону», «Допоможіть», запливання за кордон місця купання негайно карати винного, видаляючи його з води.

## **4. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ**

4.1 Закінчувати заняття видиханням у воду для відновлення організму після навантаження.

4.2 Вихід з води дозволяти тільки за командою викладача.

4.3 Перевіряти кількість тих, займався, після виходу з води.

## **5. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ**

5.1. Аварійна ситуація може статися в разі: утоплення, ураження електричним струмом, пожежі, нещасного випадку тощо.

Для запобігання аварійних ситуацій необхідно дотримуватись мір застереження:

- не бігати у приміщенні душових та басейну;
- не вносити їжу та напої до приміщення басейну;
- не брати участь у заняттях одразу після прийому їжі;
- не заходити у воду у надто розігрітому чи охолодженому стані;
- не перепливати за огороження доріжок;
- не пірнати без команди викладача;
- не користуватись електроприладами;
- не залишатися у басейні після закінчення занять.

При проведенні занять у відкритому водоймищі:

- не пірнати у воду з берега в невідомому місці чи на мілководді;
- не відпливати від берега і не підпливати до паракатів, катерів, барж і т.п., що плывуть чи стоять на якорі;
- запобігати місць, де є водорості, коловороти, холодні та швидкі течії.

5.2 Припинити заняття у воді, якщо у тих, хто займається, з'явилися ознаки сильного охолодження (озноб, «гусяча шкіра», синюшність губ).

5.3 При виникненні пожежі ліквідувати її самостійно підручними засобами, а якщо це є неможливим, то викликати пожежно-рятувальну службу (тел. 101).

При цьому вказати точну адресу і місце пожежі, що горить, наявність у приміщенні людей та приблизну їх чисельність, кількість поверхів, а також своє прізвище.

5.4. При нещасному необхідно також зберегти до прибуття комісії з розслідування обстановку, що була на момент травмування, якщо це не загрожує життю, або здоров'ю інших людей і не призведе до більш тяжких наслідків.

5.5. Послідовність надання першої долікарської допомоги:

- усунути вплив на організм небезпечних та шкідливих чинників, які погрожують здоров'ю та життю постраждалого (звільнити від впливу електричного струму, винести із зараженої атмосфери, погасити одяг, що горить, тощо);
- визначити характер та тяжкість травми, найбільшу загрозу для життя постраждалого та заходів щодо його врятування;
- виконати необхідні заходи щодо врятування постраждалого за порядком терміновості (відновити прохідність дихальних шляхів, провести штучне

дихання, зовнішній масаж серця, зупинити кровотечу, іммобілізувати місце перелому, накласти пов'язку тощо);

- підтримувати основні життєві функції постраждалого до прибуття медичного працівника;

- викликати швидку медичну допомогу (тел. 9-103).

Допомога постраждалому, яка надається не медичними працівниками, не повинна замінювати допомогу з боку медичного персоналу та повинна надаватися лише до прибуття швидкої медичної допомоги.

В.о. завідувача кафедри УФКС



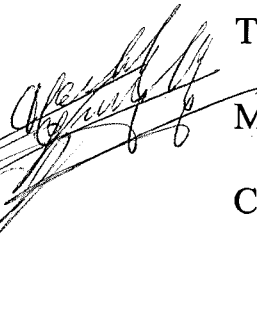
Василь МАЗІН

Погоджено:

Провідний інженер з ОП

Тетяна УДОВЕНКО

Начальник юридичного відділу



Максим ДЄЄВ

В.о. декана ФУФКС

Світлана КОКАРЕВА

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

ІНСТРУКЦІЯ  
З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 513

ПРИ ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІН  
СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ,  
ОЗДОРОВЧІ РУХЛИВІ ІГРИ  
Кафедра управління фізичною культурою та спортом

м. ЗАПОРІЖЖЯ  
2025

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Наказ Ректора  
НУ «Запорізька політехніка»  
«20» січня 2025 р. № 17 А

**ІНСТРУКЦІЯ  
З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 513**

**ПРИ ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІН  
СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ  
ОЗДОРОВЧІ РУХЛИВІ ІГРИ**

Кафедра управління фізичною культурою та спортом

**1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

1.1 Дана інструкція призначена для забезпечення виконання вимог охорони праці та безпеки життєдіяльності, попередження випадків травматизму проведенні занять у спортивних залах.

1.2 До занять у спортивній залі допускаються:

Викладачі, які пройшли:

- попередній медичний огляд;
- відповідний інструктаж з охорони праці (первинний, цільовий, позаплановий), з обов'язковим особистим підписом в журналі «Журнал реєстрації інструктажів з питань охорони праці на робочому місці» для працівників;
- які знають свої функціональні обов'язки.

Здобувачі освіти, які:

- допущені до занять дозволом лікаря;
- пройшли відповідний інструктаж з обов'язковим особистим підписом в журналі «Журнал реєстрації первинного, повторного, позапланового, цільового інструктажів з питань безпеки життєдіяльності, охорони праці та пожежної безпеки для здобувачів освіти» (Додаток № 4), «Журнал реєстрації ПЕРВИННОГО ІНСТРУКТАЖУ з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності перед виконанням практичних занять, лабораторних робіт тощо, пов'язаних з використанням різних механізмів, приладів, інструментів, матеріалів для здобувачів освіти НУ «Запорізька політехніка» (Додаток № 5).

1.3 Всі викладачі і здобувачі освіти повинні піклуватися про власну безпеку, пам'ятати про особисту відповідальність за дотримання правил охорони праці та безпеки життєдіяльності. За невиконання цих правил винні залучаються до дисциплінарної відповідальності у встановленому законодавством порядку в залежності від характеру порушень і їх наслідків.

## **2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ЗАНЯТЬ**

2.1 Перед початком занять у спортивній залі необхідно удосконалитись в готовності спортивної зали до проведення занять, тобто:

- проходи і виходи з місця занять повинні бути вільними;
- впевнитись у відсутності зайвого майна, сміття та інших непотрібних речей;
- ретельно провести огляд знаряддя: баскетбольні щити, стійки воріт, волейбольні стійки повинні бути надійно закріплені, сітки слід добре натягнути;
- проходити першим і останнім покидати місце заняття, змагання;
- враховувати самопочуття здобувачів освіти під час занять;
- припиняти заняття при несприятливих погодних умовах або умовах навколишнього середовища;
- суворо дотримуватися правил проведення занять, прийому нормативів;
- перевірити чи відповідають одяг і взуття здобувачів освіти особливостям виду занять і сезонних умов, при яких проводиться заняття;
- підлога має бути чистою, сухою і не слизькою;
- підтримувати дисципліну, домагатися чіткого виконання своїх зауважень здобувачами освіти.

2.2 Перевірити доступність до первинних засобів пожежогасіння, їх наявності і терміну їх здатності.

2.3 При наявності недоліків сповістити завідувача кафедрою, керівництво спортивного закладу і не приступати до занять до їх усунення і повторної перевірки.

2.4 Здобувачам освіти заходити в залу тільки за дозволом викладача у змінній чистій спортивній формі та спортивному взутті.

## **3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ**

3.1 Спортивне обладнання та інвентар спортивної зали повинні використовуватись тільки за їх прямим призначенням.

3.2 Заняття у спортивній залі проводяться з дозволу викладача за наявності достатнього страхування.

3.3 Група здобувачів освіти повинна бути розташована під час проведення занять так, щоб викладач по можливості міг постійно тримати всіх в полі свого зору.

3.4 Під час занять здобувачі освіти повинні точно виконувати вимоги та вказівки викладача, допомагати товаришам у виконанні вправ та не порушувати встановлених норм поведінки.

3.5 Під час проведення занять у залах не дозволяється проведення заборонених рухливих ігор, що можуть призвести до травм та інших негативних для здоров'я наслідків.

3.6 В процесі виконання вправ викладач постійно контролює фізичне навантаження здобувачів освіти, яке визначається і регулюється кількістю вправ, числом повторів їх, часом виконання, формою та характером рухів, координаційною складністю, умовами виконання. Стан студентів контролюється по зовнішнім признакам (зміни дихання, вираз і колір обличчя, поведінка), опитуванню самопочуття, вимірами пульсу.

#### **4. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ**

4.1 Після проведення занять здобувачі освіти прибирають спортивний інвентар.

4.2 Здобувачі освіти виходять з зали за дозволом викладача.

#### **5. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ**

5.1 Аварійними випадками в спортивній залі можуть бути:

- поломка спортивного знаряддя;
- виникнення пожежі;
- ураження електричним струмом;
- нещасний випадок при роботі на спортивному знарядді та при виконанні вправ тощо..

5.2 Дії в аварійних ситуаціях:

- у всіх без винятку випадках необхідно негайно припинити заняття;
- організувати вихід здобувачів освіти з приміщення;
- в разі необхідності надати потерпілому першу долікарську допомогу;
- при необхідності викликати швидку медичну допомогу (тел. 103);
- сповістити завідувача кафедри, службу ЦЗ, Т, ТБ, ОП та ВО (тел. 2 -25).

5.3. При виникненні пожежі ліквідувати її самостійно підручними засобами, а якщо це є неможливим, то викликати пожежно-рятувальну службу (тел. 101).

При цьому вказати точну адресу і місце пожежі, що горить, наявність у приміщенні людей та приблизну їх чисельність, кількість поверхів, а також своє прізвище.

5.4. При нещасному необхідно також зберегти до прибуття комісії з розслідування обстановку, що була на момент травмування, якщо це не загрожує життю, або здоров'ю інших людей і не призведе до більш тяжких наслідків.

5.5. Послідовність надання першої долікарської допомоги:

- усунути вплив на організм небезпечних та шкідливих чинників, які погрожують здоров'ю та життю постраждалого (звільнити від впливу електричного струму, винести із зараженої атмосфери, погасити одяг, що горить, тощо);
- визначити характер та тяжкість травми, найбільшу загрозу для життя постраждалого та заходів щодо його врятування;



- виконати необхідні заходи щодо врятування постраждалого за порядком терміновості (відновити прохідність дихальних шляхів, провести штучне дихання, зовнішній масаж серця, зупинити кровотечу, іммобілізувати місце перелому, накласти пов'язку тощо);
- підтримувати основні життєві функції постраждалого до прибуття медичного працівника;
- викликати швидку медичну допомогу (тел. 9-103).

Допомога постраждалому, яка надається не медичними працівниками, не повинна замінювати допомогу з боку медичного персоналу та повинна надаватися лише до прибуття швидкої медичної допомоги.

В.о. завідувача кафедри УФКС



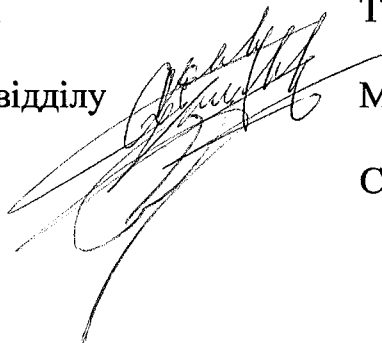
Василь МАЗІН

Погоджено:

Провідний інженер з ОП

Тетяна УДОВЕНКО

Начальник юридичного відділу



Максим ДЄЄВ

В.о. декана ФУФКС

Світлана КОКАРЕВА

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»**

**ІНСТРУКЦІЯ**  
З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 514

**ПРИ ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІН**  
**ЛЕГКА АТЛЕТІКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ,**  
**ОЗДОРОВЧІ ВИДИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТІКИ**  
Кафедра управління фізичною культурою та спортом

м.ЗАПОРІЖЖЯ  
2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Наказ Ректора

НУ «Запорізька політехніка»

«20» січня 2025 р. № 17-А

**ІНСТРУКЦІЯ**  
З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 514

**ПРИ ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІН  
ЛЕГКА АТЛЕТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ,  
ОЗДОРОВЧІ ВИДИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

Кафедра управління фізичною культурою та спортом

**1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

1.1 Дана інструкція призначена для забезпечення виконання вимог охорони праці та безпеки життєдіяльності, попередження випадків травматизму при проведенні вправ з легкої атлетики.

1.2 Заняття з легкої атлетики проводяться в манежі, на стадіоні.

1.3 До занять з легкої атлетики допускаються:

Викладачі, які пройшли:

- попередній медичний огляд;
- інструктаж з охорони праці (первинний, цільовий, позаплановий), з обов'язковим особистим підписом в журналі «Журнал реєстрації інструктажів з питань охорони праці на робочому місці» для працівників;
- які знають свої функціональні обов'язки.

Здобувачі освіти, які:

- допущені до занять дозволом лікаря;
- пройшли відповідний інструктаж з обов'язковим особистим підписом в журналі «Журнал реєстрації первинного, повторного, позапланового, цільового інструктажів з питань безпеки життєдіяльності, охорони праці та пожежної безпеки для здобувачів освіти» (Додаток № 4), «Журнал реєстрації ПЕРВИННОГО ІНСТРУКТАЖУ з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності перед виконанням практичних занять, лабораторних робіт тощо, пов'язаних з використанням різних механізмів, приладів, інструментів, матеріалів для здобувачів освіти НУ «Запорізька політехніка» (Додаток № 5).

1.4 Всі викладачі і здобувачі освіти повинні піклуватися про власну безпеку, пам'ятати про особисту відповідальність за дотримання правил охорони праці та безпеки життєдіяльності. За невиконання цих правил винні залучаються до

дисциплінарної відповідальності у встановленому законодавством порядку в залежності від характеру порушень і їх наслідків.

## **2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ЗАНЯТЬ**

2.1 Перед початком занять в манежі, на стадіоні необхідно впевнитись в готовності їх до проведення занять, тобто:

- проходи і виходи з місця занять повинні бути вільними;
- впевнитись у відсутності зайвого майна, сміття та інших непотрібних речей;
- ретельно провести огляд знаряддя та впевнитись у надійності його закріплення, засобів страхування (пояси, рукавички, наколінники, лямки тощо);
- проходити першим і останнім покидати місце заняття, змагання;
- враховувати самопочуття здобувачів освіти під час занять.
- припиняти заняття при несприятливих погодних умовах або умовах навколишнього середовища.
- у складних метеорологічних умовах уникати великих фізичних навантажень; здійснювати надійну страховку, при необхідності застосовувати захисні пристосування;
- суворо дотримуватися правил проведення занять, прийому нормативів;
- перевірити чи відповідають одяг і взуття здобувачів освіти особливостям виду занять і погодних умов, при яких проводиться заняття.
- підтримувати дисципліну, домагатися чіткого виконання своїх зауважень здобувачами освіти.

2.2 Перевірити доступність до первинних засобів пожежогасіння, їх наявності і терміну їх здатності.

2.3 При наявності недоліків сповістити завідувача кафедрою, керівництво спортивного закладу і не приступати до занять до їх усунення і повторної перевірки.

2.4 Здобувачам освіти заходити в залу тільки за дозволом викладача у змінній чистій спортивній формі та спортивному взутті.

2.5. Перед виконанням:

- бігових вправ оглянути трасу, прибрати всі зайві предмети з бігової доріжки;
- вправ зі стрибків в довжину на стадіоні перевірити яму для стрибків, яка повинна бути достатньо глибоко скопана і вирівняна з достатньою кількістю піску;
- вправ зі стрибків у висоту перевірити місце для відштовхування та розбігу, як укладені мати;
- вправ з метання перевірити зону падіння предметів.

### **3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ**

3.1 Спортивне обладнання та інвентар манежу, стадіону повинні використовуватись тільки за їх прямим призначенням.

3.2 Заняття в манежі, стадіоні та на спортивному знарядді проводяться з дозволу викладача за наявності достатнього страхування.

3.3 Група здобувачів освіти повинна бути розташована під час проведення занять так, щоб викладач по можливості міг постійно тримати всіх в полі свого зору.

3.4 Вправи з бігу проводити тільки в одному напрямку. При проведенні вправ з бігу з бар'єрами користуватися навчальними (низькими) бар'єрами.

3.5 При виконанні вправ з метання розміщати групи так, щоб між ними була достатньо велика відстань. Групи розташовуються проти сонця. Чітко встановлюється черга по метанню знарядь.

3.6 В процесі виконання вправ викладач постійно контролює фізичне навантаження здобувачів освіти, яке визначається і регулюється кількістю вправ, числом повторів їх, часом виконання, формою та характером рухів, координаційною складністю, умовами виконання. Стан студентів контролюється по зовнішнім признакам (зміни дихання, вираз і колір обличчя, поведінка), опитуванню самопочуття, вимірами пульсу.

### **4. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ**

4.1 Після проведення занять здобувачі освіти прибирають спортивний інвентар.

4.2 Здобувачі освіти виходять з манежу, стадіону за дозволом викладача.

### **5. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ**

5.1 Аварійними випадками в манежі, стадіоні можуть бути:

- поломка спортивного знаряддя;
- виникнення пожежі;
- ураження електричним струмом;
- нещасний випадок при роботі на спортивному знарядді та при виконанні вправ тощо..

5.2 Дії в аварійних ситуаціях:

- у всіх без винятку випадках необхідно негайно припинити заняття;
- організувати вихід здобувачів освіти з приміщення;
- в разі необхідності надати потерпілому першу долікарську допомогу;
- при необхідності викликати швидку медичну допомогу (тел. 103);
- сповістити завідувача кафедри, службу ЦЗ, Т, ТБ, ОП та ВО (тел. 2 -25).

5.3. При виникненні пожежі ліквідувати її самостійно підручними засобами, а якщо це є неможливим, то викликати пожежно-рятувальну службу (тел. 101). При цьому вказати точну адресу і місце пожежі, що горить, наявність у приміщенні людей та приблизну їх чисельність, кількість поверхів, а також своє прізвище.

5.4. При нещасному необхідно також зберегти до прибуття комісії з розслідування обстановку, що була на момент травмування, якщо це не загрожує життю, або здоров'ю інших людей і не призведе до більш тяжких наслідків.

5.5. Послідовність надання першої долікарської допомоги:

- усунути вплив на організм небезпечних та шкідливих чинників, які погрожують здоров'ю та життю постраждалого (звільнити від впливу електричного струму, винести із зараженої атмосфери, погасити одяг, що горить, тощо);
- визначити характер та тяжкість травми, найбільшу загрозу для життя постраждалого та заходів щодо його врятування;
- виконати необхідні заходи щодо врятування постраждалого за порядком терміновості (відновити прохідність дихальних шляхів, провести штучне дихання, зовнішній масаж серця, зупинити кровотечу, іммобілізувати місце перелому, накласти пов'язку тощо);
- підтримувати основні життєві функції постраждалого до прибуття медичного працівника;
- викликати швидку медичну допомогу (тел. 9-103).

Допомога постраждалому, яка надається не медичними працівниками, не повинна замінювати допомогу з боку медичного персоналу та повинна надаватися лише до прибуття швидкої медичної допомоги.

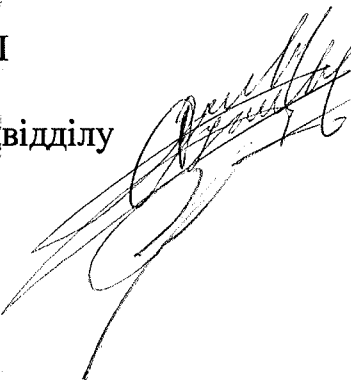
В.о. завідувача кафедри УФКС



Василь МАЗІН

Погоджено:

Провідний інженер з ОП



Тетяна УДОВЕНКО

Начальник юридичного відділу

Максим ДЄЄВ

В.о. декана ФУФКС

Світлана КОКАРЕВА

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»**

**ІНСТРУКЦІЯ**  
з охорони праці № 515

**ПРИ ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ**  
**АТЛЕТИЗМ**  
Кафедра управління фізичною культурою та спортом

м.ЗАПОРІЖЖЯ  
2025

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Наказ Ректора

НУ «Запорізька політехніка»

«20» січня 2025 р. № 17-А

**ІНСТРУКЦІЯ**  
З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 515

**ПРИ ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ**  
**АТЛЕТИЗМ**

Кафедра управління фізичною культурою та спортом

**1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

1.1 Дана інструкція призначена для забезпечення виконання вимог охорони праці та безпеки життєдіяльності при проведенні вправ з атлетизму.

1.2 Заняття з атлетизму проводяться в тренажерній залі.

1.3 До занять з атлетизму допускаються:

Викладачі, які пройшли:

- попередній медичний огляд;

- необхідне навчання, відповідний інструктаж з охорони праці (первинний, цільовий, позаплановий), з обов'язковим особистим підписом в журналі «Журнал реєстрації інструктажів з питань охорони праці на робочому місці» для працівників;

- які знають свої функціональні обов'язки.

Здобувачі освіти, які:

- допущені до занять дозволом лікаря;

- пройшли відповідний інструктаж з обов'язковим особистим підписом в журналі «Журнал реєстрації первинного, повторного, позапланового, цільового інструктажів з питань безпеки життєдіяльності, охорони праці та пожежної безпеки для здобувачів освіти» (Додаток № 4), «Журнал реєстрації ПЕРВИННОГО ІНСТРУКТАЖУ з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності перед виконанням практичних занять, лабораторних робіт тощо, пов'язаних з використанням різних механізмів, приладів, інструментів, матеріалів для здобувачів освіти НУ «Запорізька політехніка» (Додаток № 5).

1.4 Всі викладачі і здобувачі освіти повинні піклуватися про власну безпеку, пам'ятати про особисту відповідальність за дотримання правил охорони праці та безпеки життєдіяльності. За невиконання цих правил винні залучаються до дисциплінарної відповідальності у встановленому законодавством порядку в залежності від характеру порушень і їх наслідків.



## **2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ЗАНЯТЬ**

2.1 Перед початком занять у тренажерній залі необхідно удосконалитись в готовності спортивної зали до проведення занять, тобто:

- проходи і виходи з місця занять повинні бути вільними;
- впевнитись у відсутності зайвого майна, сміття та інших непотрібних речей;
- ретельно провести огляд зняття тренажерних пристроїв та станків надійності його закріплення, наявності індивідуальних засобів захисту (особливу увагу приділити цілісності тросів блочних пристроїв, штоків, відповідності нормам зносу блоків, проушин, карабінів, страхувальних засобів (пояси, рукавички, наколінники, лямки і т.п.);
- проходити першим і останнім покидати місце заняття, змагання;
- враховувати самопочуття здобувачів освіти під час занять;
- припиняти заняття при несприятливих погодних умовах або умовах навколишнього середовища;
- суворо дотримуватися правил проведення занять, прийому нормативів;
- перевірити чи відповідають одяг і взуття здобувачів освіти особливостям виду занять і сезонних умов, при яких проводиться заняття;
- підлога має бути чистою, сухою і не слизькою;
- підтримувати дисципліну, домагатися чіткого виконання своїх зауважень здобувачами освіти.

2.2 Перевірити доступність до первинних засобів пожежегасіння, їх наявності і терміну їх здатності.

2.3 При наявності недоліків сповістити завідувача кафедрою, керівництво спортивного закладу і не приступати до занять до їх усунення і повторної перевірки.

2.4 Здобувачам освіти заходити в залу тільки за дозволом викладача у змінній чистій спортивній формі та спортивному взутті.

2.5 Перед виконанням:

- вправ на тренажерних пристроях оглянути пристрій, прибрати всі зайві предмети, що заважають руху блоку вантажів по напрямним, впевнитись у надійності закріплення штоку на карабіні;
- вправ з використанням вільних обтяжень (штанги, гантелі, гирі) впевнитись в наявності вільних зон для виконання вправи, при необхідності використовувати пояси, лямки, страховку за допомогою партнера;
- загально розвиваючих вправ вийти у вільні зони тренажерного залу, де в даний час не виконуються вправи з обтяженнями, або на тренажерних пристроях.

## **3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ**

3.1 Спортивне обладнання тренажерної зали повинно використовуватись тільки за їх прямим призначенням.

3.2 Заняття тренажерній залі та на спортивному зняття проводиться з дозволу викладача за наявності достатнього страхування.

3.3 Група здобувачів освіти повинна бути розташована під час проведення занять так, щоб викладач по можливості міг постійно тримати всіх в полі свого зору.

3.4 Вправи з вільним обтяженням значної ваги виконувати виключно при наявності партнера, або викладача для забезпечення страховки.

3.5 При виконанні вправ з вільним обтяженням значної ваги при наявності навантаження на хребет (вертикальний жим, присідання, станова тяга, тощо) використовувати спеціальні фіксуючі пояси. При необхідності використовувати також фіксуючі лямки та напульсники. Дотримуватися послідовності завантаження грифу штанги на стійках, використовувати фіксуючі замки на грифі. Група розташовується на робочих місцях у відповідності до індивідуальних та групових учбових завдань. Чітко додержуватися черги при виконанні вправ в підгрупі та під час переходу між робочими станціями.

3.6 При роботі на тренажерних пристроях не намагатися змінити навантаження безпосередньо під час виконання вправи партнером, надійно закріплювати фіксуєчий чоп на блоці вантажів. У разі виявлення несправності пристрою, розриву тросу, або зносу провудин, карабінів, штоків негайно припинити виконання вправи, повідомити викладача.

3.6 В процесі виконання вправ викладач постійно контролює фізичне навантаження здобувачів освіти, яке визначається і регулюється кількістю вправ, числом повторів їх, часом виконання, формою та характером рухів, координаційною складністю, умовами виконання. Стан студентів контролюється по зовнішнім признакам (зміни дихання, вираз і колір обличчя, поведінка), опитуванню самопочуття, вимірами пульсу.

#### **4. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ**

4.1 Після проведення занять здобувачі освіти прибирають спортивний інвентар і обладнання на відведені для нього місця. Всі обтяження повинні бути розміщені на стійках. Забороняється залишати на стійках не розібрані штанги, ставити обтяження на лави, сидіння, валики та інші деталі тренажерних пристроїв, що мають захисне покриття з поролону.

4.2 Здобувачі освіти виходять з зали за дозволом викладача.

#### **5. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ**

5.1 Аварійними випадками в спортивній залі можуть бути:

- поломка спортивного знаряддя;
- виникнення пожежі;
- ураження електричним струмом;

- нещасний випадок при роботі на спортивному знарядді та при виконанні вправ тощо.

#### 5.2 Дії в аварійних ситуаціях:

- у всіх без винятку випадках необхідно негайно припинити заняття;
- організувати вихід здобувачів освіти з приміщення;
- в разі необхідності надати потерпілому першу долікарську допомогу;
- при необхідності викликати швидку медичну допомогу (тел. 103);
- сповістити завідувача кафедри, керівництво спортивного закладу, відділ охорони праці та техніки безпеки (тел. 769-83-58, 769-82-25).

5.3. При виникненні пожежі ліквідувати її самостійно підручними засобами, а якщо це є неможливим, то викликати пожежно-рятувальну службу (тел. 101). При цьому вказати точну адресу і місце пожежі, що горить, наявність у приміщенні людей та приблизну їх чисельність, кількість поверхів, а також своє прізвище.

5.4. При нещасному необхідно також зберегти до прибуття комісії з розслідування обстановку, що була на момент травмування, якщо це не загрожує життю, або здоров'ю інших людей і не призведе до більш тяжких наслідків.

#### 5.5. Послідовність надання першої долікарської допомоги:

- усунути вплив на організм небезпечних та шкідливих чинників, які погрожують здоров'ю та життю постраждалого (звільнити від впливу електричного струму, винести із зараженої атмосфери, погасити одяг, що горить, тощо);
- визначити характер та тяжкість травми, найбільшу загрозу для життя постраждалого та заходів щодо його врятування;
- виконати необхідні заходи щодо врятування постраждалого за порядком терміновості (відновити прохідність дихальних шляхів, провести штучне дихання, зовнішній масаж серця, зупинити кровотечу, іммобілізувати місце перелому, накладити пов'язку тощо);
- підтримувати основні життєві функції постраждалого до прибуття медичного працівника;
- викликати швидку медичну допомогу (тел. 9-103).

Допомога постраждалому, яка надається не медичними працівниками, не повинна замінювати допомогу з боку медичного персоналу та повинна надаватися лише до прибуття швидкої медичної допомоги.

В.о. завідувача кафедри УФКС

Василь МАЗІН

Погоджено:

Провідний інженер з ОП

Тетяна УДОВЕНКО

Начальник юридичного відділу

Максим ДЄЄВ

В.о. декана ФУФКС

Світлана КОКАРЕВА

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

**ІНСТРУКЦІЯ**  
З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 516

**ПРИ ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІН  
ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ,  
ОСНОВИ ГІМНАСТИКИ,  
ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ**  
Кафедра управління фізичною культурою та спортом

м.ЗАПОРІЖЖЯ  
2025

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Наказ ректора  
НУ «Запорізька політехніка»  
«20» січня 2025 р. № 17-А

**ІНСТРУКЦІЯ**  
З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 516

**ПРИ ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІН  
ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ,  
ОСНОВИ ГІМНАСТИКИ,  
ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ**  
Кафедра управління фізичною культурою та спортом

**1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

1.1 Дана інструкція призначена для забезпечення виконання вимог охорони праці та безпеки життєдіяльності, попередження випадків травматизму проведеної занять у гімнастичних залах.

1.2 До занять у гімнастичній залі допускаються:  
Викладачі, які пройшли:

- попередній медичний огляд;
- інструктаж з охорони праці (первинний, цільовий, позаплановий), з обов'язковим особистим підписом в журналі «Журнал реєстрації інструктажів з питань охорони праці та пожежної безпеки на робочому місці» для працівників;
- які знають свої функціональні обов'язки.

Здобувачі освіти, які:

- допущені до занять дозволом лікаря;
- інструктаж з обов'язковим особистим підписом в журналі «Журнал реєстрації первинного, повторного, позапланового, цільового інструктажів з питань безпеки життєдіяльності, охорони праці та пожежної безпеки для здобувачів освіти» (Додаток № 4), «Журнал реєстрації ПЕРВИННОГО ІНСТРУКТАЖУ з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності перед виконанням практичних занять, лабораторних робіт тощо, пов'язаних з використанням різних механізмів, приладів, інструментів, матеріалів для здобувачів освіти НУ «Запорізька політехніка» (Додаток № 5).

1.3 Всі викладачі і здобувачі освіти повинні піклуватися про власну безпеку, пам'ятати про особисту відповідальність за дотримання правил охорони праці та безпеки життєдіяльності. За невиконання цих правил винні залучаються до дисциплінарної відповідальності у встановленому законодавством порядку в залежності від характеру порушень і їх наслідків.

## **2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ЗАНЯТЬ**

2.1 Перед початком занять у гімнастичній залі необхідно удосконалитись в готовності гімнастичної зали до проведення занять, тобто:

- проходи і виходи з місця занять повинні бути вільними;
- впевнитись у відсутності зайвого майна, сміття та інших непотрібних речей;
- ретельно провести огляд знаряддя, надійності його закріплення, наявності індивідуальних засобів захисту;
- ретельно провести огляд підвісного знаряддя (кільця, канат, шести), гімнастичні стінки, підвісні пояси для страхівки;
- перевірити укладку матів;
- проходити першим і останнім покидати місце заняття, змагання;
- враховувати самопочуття здобувачів освіти під час занять;
- припиняти заняття при несприятливих погодних умовах або умовах навколишнього середовища;
- суворо дотримуватися правил проведення занять, прийому нормативів;
- перевірити чи відповідають одяг і взуття здобувачів освіти особливостям виду занять і сезонних умов, при яких проводиться заняття;
- підлога має бути чистою, сухою і не слизькою;
- підтримувати дисципліну, домагатися чіткого виконання своїх зауважень здобувачами освіти.

2.2 Перевірити доступність до первинних засобів пожежогасіння, їх наявності і терміну їх здатності.

2.3 При наявності недоліків сповістити завідувача кафедрою, керівництво спортивного закладу і не приступати до занять до їх усунення і повторної перевірки.

2.4 Здобувачам освіти заходити в залу тільки за дозволом викладача у змінній чистій спортивній формі та спортивному взутті.

2.5 Перед виконанням:

- вправ на гімнастичних пристроях оглянути пристрій, прибрати всі зайві предмети, що заважають руху блоку;
- вправ з використанням вільних обтяжень (штанги, гантелі, гирі) впевнитись у наявності вільних зон для виконання вправи, при необхідності використовувати пояси, лямки, страхівку за допомогою партнера;
- загально розвиваючих вправ вийти у вільні зони гімнастичного залу, де в даний час не виконуються вправи з обтяженнями, або на гімнастичних пристроях.

## **3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ**

3.1 Спортивне обладнання гімнастичної зали повинно використовуватись тільки за їх прямим призначенням.

3.2 Заняття у гімнастичній залі та на спортивному знарядді проводяться з дозволу викладача за наявності достатнього страхування.

3.3 Група здобувачів освіти повинна бути розташована під час проведення занять так, щоб викладач по можливості міг постійно тримати всіх в полі свого зору.

3.4 Вправи з використанням гімнастичного знаряддя виконувати при наявності партнера, або викладача для забезпечення страховки.

3.6 Вивчення та виконання вправ на гімнастичному килимі можливо при наступних умовах:

- знання техніки виконання конкретної вправи;
- при виконанні складних акробатичних, складнокоординаційних, або вправ з використанням предметів та інвентарю можливо з урахуванням відстані між тими, хто займається;
- при наявності партнера, або викладача для забезпечення страховки або допомоги.

3.7 В процесі виконання вправ викладач постійно контролює фізичне навантаження здобувачів освіти, яке визначається і регулюється кількістю вправ, числом повторів їх, часом виконання, формою та характером рухів, координаційною складністю, умовами виконання. Стан студентів контролюється по зовнішнім признакам (зміни дихання, вираз і колір обличчя, поведінка), опитуванню самопочуття, вимірами пульсу.

#### **4. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ**

4.1 Після проведення занять здобувачі освіти прибирають спортивний інвентар і обладнання на відведені для нього місця.

4.2 Здобувачі освіти виходять з зали за дозволом викладача.

#### **5. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ**

5.1 Аварійними випадками в гімнастичній залі можуть бути:

- поломка спортивного знаряддя;
- виникнення пожежі;
- ураження електричним струмом;
- нещасний випадок при роботі на спортивному знарядді та при виконанні вправ тощо.

5.2 Дії в аварійних ситуаціях:

- у всіх без винятку випадках необхідно негайно припинити заняття;
- організувати вихід здобувачів освіти з приміщення;
- в разі необхідності надати потерпілому першу долікарську допомогу;
- при необхідності викликати швидку медичну допомогу (тел. 103);
- сповістити завідувача кафедри, служби ЦЗ, П, ТБ, ОП ТА ВО (тел.2-25).

5.3. При виникненні пожежі ліквідувати її самостійно підручними засобами, а якщо це є неможливим, то викликати пожежно-рятувальну службу (тел. 101). При цьому вказати точну адресу і місце пожежі, що горить, наявність у приміщенні людей та приблизну їх чисельність, кількість поверхів, а також своє прізвище.

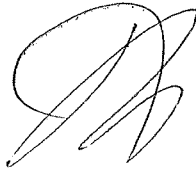
5.4. При нещасному необхідно також зберегти до прибуття комісії з розслідування обстановку, що була на момент травмування, якщо це не загрожує життю, або здоров'ю інших людей і не призведе до більш тяжких наслідків.

5.5. Послідовність надання першої долікарської допомоги:

- усунути вплив на організм небезпечних та шкідливих чинників, які погрожують здоров'ю та життю постраждалого (звільнити від впливу електричного струму, винести із зараженої атмосфери, погасити одяг, що горить, тощо);
- визначити характер та тяжкість травми, найбільшу загрозу для життя постраждалого та заходів щодо його врятування;
- виконати необхідні заходи щодо врятування постраждалого за порядком терміновості (відновити прохідність дихальних шляхів, провести штучне дихання, зовнішній масаж серця, зупинити кровотечу, іммобілізувати місце перелому, накладити пов'язку тощо);
- підтримувати основні життєві функції постраждалого до прибуття медичного працівника;
- викликати швидку медичну допомогу (тел. 9-103).

Допомога постраждалому, яка надається не медичними працівниками, не повинна замінювати допомогу з боку медичного персоналу та повинна надаватися лише до прибуття швидкої медичної допомоги.

В.о. завідувача кафедри УФКС



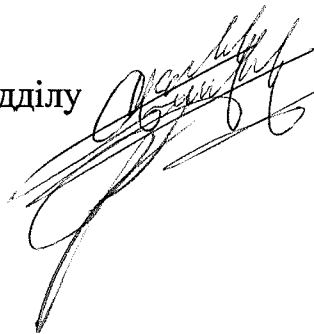
Василь МАЗІН

Погоджено:

Провідний інженер з ОП

Тетяна УДОВЕНКО

Начальник юридичного відділу



Максим ДЄЄВ

В.о. декана ФУФКС

Світлана КОКАРЕВА



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»**

**ІНСТРУКЦІЯ**

**З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 517**

**КОРИСТУВАЧІВ ПЕРСОНАЛЬНОЇ ЕОТ**  
Кафедра управління фізичною культурою та спортом

м.ЗАПОРІЖЖЯ  
2025

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Наказ ректора

НУ «Запорізька політехніка»

«20» січня 2025 р. № 17-А

**ІНСТРУКЦІЯ № 517**

**З ОХОРОНИ ПРАЦІ**

**КОРИСТУВАЧІВ ПЕРСОНАЛЬНОЇ ЕОТ**

Кафедра управління фізичною культурою та спортом

**1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

1.1 Інструкцією розроблено відповідно до Методичних рекомендацій Київського НДІ гігієни праці і профзахворювань для створення сприятливих умов праці користувачів персональною ЕОТ, що працюють із дисплеями, а також на основі ДНАОП 0.00- 4.15-98 «Положення про розробку інструкцій з охорони праці», ДНАОП 0.00- 4.12-99 «Типове положення про навчання з питань охорони праці», ДНАОП 0.00- 1.31-99 «Правила охорони праці під час експлуатації електронно-обчислювальної техніки». Вимоги цієї інструкції поширюються на всі комп'ютерні класи і робочі місця, обладнані персональною ЕОТ структурного підрозділу.

1.2 Особи, що працюють з електронно-обчислювальною технікою, крім цієї інструкції, повинні знати:

а) інструкцію з протипожежної безпеки;

б) правила особистої гігієни;

в) правила надання першої долікарської допомоги тим хто постраждав від нещасного випадку (у тому числі і при ураженні електричним струмом).

1.3 Повторний інструктаж проводиться 1 раз в 6 місяців.

Результати інструктажу заносяться в «Журнал реєстрації інструктажів з питань охорони праці на робочому місці» для працівників, в журналі після проходження інструктажу повинен бути підпис особи, яка інструктує.

Вимоги щодо безпеки та захисту здоров'я працівників під час роботи з екранними пристроями.

1.4 Основним обладнанням робочого місця користувача ПЕОТ є: монітор, системний блок, клавіатура, друкуючий пристрій (принтер), зовнішні пристрої пам'яті, сканер, «миша», блок безперервного живлення, робочий стіл, стілець та інше; допоміжним - шафи, полиці, сейф та ін.

1.5 При роботі на ПЕОТ можуть виникнути такі небезпечні і шкідливі виробничі умови:

- небезпечні впливи напруги, що живить електроприлади, замикання якої може відбутися через тіло людини у випадку дотику до відкритих струмопровідних частин, або електроустаткування й електродотів із ушкодженою ізоляцією;
- статична електрика на конструктивних елементах пристроїв ПЕОТ;
- перенапруження зорових органів і пов'язана з нею втома та побічні ефекти;
- значне навантаження на пальці та кисті рук;
- довге перебування в одному і тому самому положенні, що викликає застійні явища в організмі;
- нервово-емоційне напруження при роботі на ПЕОТ;
- механічні шуми, які виникають при роботі електромеханічного принтера та вентиляторів системного блоку.

1.6 Необхідно виконувати роботу, доручену безпосереднім керівником, та проводити її з виконанням наведених вимог.

1.7 Робоче місце для працюючих з відео терміналами необхідно розташувати таким чином, щоб до поля зору працюючого не потрапляли вікна, освітлювальні прилади, поверхні які мають властивість віддзеркалювання. Поверхня робочого столу не повинна бути полірованою. Для попередження відблисків на екрані відео моніторів, особливо влітку та у сонячні дні, екран відео монітора слід розміщувати так, щоб світло від вікна падало збоку, бажано зліва.

1.8 Екран відео монітору ПЕОТ повинен знаходитись від очей користувача (надалі оператора) на відстані не менше 500 - 700 мм. Кут зору в межах 10 - 40 градусів. Найбільш раціональним є розташування екрану перпендикулярно до лінії зору оператора.

1.9 ПЕОТ повинен розташовуватися на відстані не ближче 1 метра від джерела тепла.

1.10 Клавіатура повинна розміщуватися на поверхні столу або спеціальній підставці на відстані 100- 300 мм від краю, повернутого до користувача. Кут нахилу панелі клавіатури до горизонтальної поверхні повинен бути в межах від 5 до 15 градусів.

1.11 Висота робочої поверхні стола повинна бути в межах 680- 800 мм.

1.12 Крісло повинно забезпечувати операторові зручні умови праці та фізіологічну раціональну робочу позу в процесі праці. Крісло повинно забезпечувати можливість регулювання висоти поверхні сидіння, кут нахилу спинки та висоту спинки.

1.13 Для захисту від прямих сонячних променів, які створюють відблиски на екрані відео монітора на вікнах повинні бути встановлені сонцезахисні пристрої. Екран відео монітора повинен розміщуватись так, щоб світло від вікна падало на робоче місце збоку, бажано зліва.

1.14 Як джерело штучного освітлення в приміщеннях, де встановлено ПЕОТ, бажано використовувати люмінесцентні лампи. Освітленість робочого місця у горизонтальній площині на висоті 0,8 м від рівня підлоги повинна бути не менш 400 лк. Вертикальна освітленість у площині екрану не більше 200 лк. Для зменшення напруженості зору необхідно забезпечити достатньо рівномірне

розподілення яскравості робочої поверхні відео монітора та навколишнього простору.

1.15 У приміщеннях для роботи ПЕОТ необхідно проводити щоденне вологе прибирання та регулярне провітрювання протягом робочого дня. Видалення пилу з екрану необхідно проводити не рідше 1 разу на день.

1.16 Температура навколишнього середовища повинна бути в межах 18- 22 градусів С, відносна вологість повітря близько 55 % швидкість руху повітря - 0,1-0,2 м сек.

1.17 Користувачам ПЕОТ слід носити одягу з природніх матеріалів або комбінованих природних і штучних волокон.

1.18 Електропостачання повинно здійснюватись через окреме розведення й окремий контур робочого заземлення. Електророзетки і вилки повинні бути тільки трьох контактні.

1.19 Забороняється експлуатація ПЕОТ без заземлення і при наявності вологи на елементах устаткування.

1.20 Користувач ПЕОТ зобов'язаний:

- а) виконувати тільки доручення йому керівником роботи;
- б) виконувати правила внутрішнього трудового розпорядку підрозділу і повсякденні вказівки завідувача кафедрою;
- в) пам'ятати про особисту відповідальність за дотримання правил охорони праці і безпеки співробітників;
- г) помітивши порушення інструкції іншими робітниками або небезпеку для навколишнього середовища, не залишатися байдужими, попередити робітника і повідомити свого керівника про необхідність дотримання вимог, що забезпечують безпеку робіт;
- д) протягом усього робочого часу утримувати в порядку робоче місце, не захаращувати його і проходи до нього;
- ж) знати місце розташування засобів пожежогасіння на робочому місці і вміти користуватись ними, знати місця збереження медикаментів.

1.21 Користувачу ПЕОТ забороняється:

- а) виконувати розпорядження адміністрації, якщо воно суперечить правилам охорони праці і може призвести до нещасного випадку;
- б) вмикати і вимикати (крім аварійних випадків) устаткування і механізми, роботи на яких не доручена;
- в) відволікатися сторонніми справами і розмовами, відволікаючи інших;
- г) працювати на несправному устаткуванні;
- д) торкатися частин механізмів, що перебувають у русі, торкатися до струмопровідних частин, електричних дротів (навіть ізольованих), кабелів, клем, наступати на лежачі на підлозі переносні дроти.

## **2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ**

2.1 Перед початком роботи працівник повинен зовнішнім оглядом перевірити цілісність корпусів системного блоку, відео монітора, принтера, клавіатури. Упорядкувати робоче місце, переконавшись, що на робочому місці відсутні сторонні предмети, всі пристрої і блоки ПЕОТ під'єднанні до системного блоку за допомогою роз'ємів кабелів відповідно до монтажною схемою.

2.2 Перевірити:

- справність роз'ємів кабелів, електроживлення і блоків пристроїв;
- відсутність зламів і ушкоджень ізоляції дротів, розеток, вилок;
- відсутність відкритих струмоведучих частин в пристроях ПЕОТ;
- відсутність вологи на елементах у всіх пристроях.

2.3. Підготувати робоче місце для роботи з пристроями типу «Дисплей».

- розташувати крісло так, щоб відстань до екрана була 400–800 мм;
- вжити заходів, щоб при нормальній освітленості робочого місця пряме світло не падало на екрани приладів;
- після вмикання дисплея відрегулювати яскравість і контрастність монітора; мерехтіння екрана не допускається;
- при наявності відблисків на екрані монітора змінити місце його розташування, або засіб освітлення приміщення.

Протерти злегка зволоженою серветкою (із бязі або марлі), клавіатуру (для зниження рівня статичної електрики), зовнішньої поверхні екрана дисплея.

2.4. Ввімкнути живлення ПЕОТ.

2.5. У випадку, якщо після ввімкнення ПЕОТ не проходить загрузка або комп'ютер не виходить на робочий режим, працівник повинен повідомити завідувача кафедрою, фахівця інформаційно-обчислювального центру (тел. 2-14, 5-17).

2.6. При виявленні ушкодження або яких-небудь інших недоліків повідомити завідувача кафедрою, фахівця інформаційно-обчислювального центру (тел. 2-14, 5-17). Не приступати до роботи без його вказівки.

## **3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ РОБОТИ**

3.1 Перед вмиканням штепсельної вилки кабелю електроживлення в розетку 220V переконатися в тому, що всі вимикачі мережі на всіх пристроях ПЕОТ знаходяться в положенні «виключено», а корпуси пристроїв заземлені.

3.2 Після підключення пристроїв ПЕОТ до електромережі встановити яскравість і фокус зображення на екран відповідно до особливостей свого зору.

3.3 Забороняється залишити своє робоче місце без відома завідувача кафедрою.

3.4 Забороняється залишати ПЕОТ під напругою без нагляду, за винятком працюючого в автоматичному режимі устаткування.

3.5 Забороняється від'єднання (приєднання) будь-яких пристроїв кабелів ПЕОТ увімкнутому в електромережу комп'ютері.

- 3.6 Подавати напругу на пристрої й окремі блоки ПЕОТ тільки після ретельної перевірки надійності кріплення провідників заземлення (занулення), справності кабелів і роз'ємів в мережі електроживлення.
- 3.7 Вимкнути ВТ (відео термінал) і повідомити про несправність, якщо при його ввімкненні на екрані ВТ не з'являється ніяка інформація (екран порожній), або в центрі екрана висвічується яскрава біла смуга.
- 3.8 При виявленні запаху гару в пристроях ПЕОТ негайно вимкнути апаратуру, у друге не включати, повідомити завідувача кафедрою і звернутися до фахівця інформаційно-обчислювального центру (тел. 2-14, 5-17).
- 3.9 Режим праці і відпочинку користувачів (операторів), безпосередньо працюючих із ПЕОТ, повинен залежати від характеру виконуваної роботи: при введенні даних, редагуванні програм, читанні інформації з екрану, безупинна тривалість роботи з ПЕОТ не повинна перевищувати 4 години при 8-годинному робочому дні. Щогодини необхідно проводити перерву на 5–10 хвилин, а через 2 години - на 15 хвилин.
- 3.10 Кількість мікропауз (тривалістю до 1 хвилини) регулюється індивідуально.
- 3.11. Форми й зміст мікропауз можуть бути різні: виконання гімнастики для очей, загальної гімнастики, тощо.
- 3.12 При можливості слід чергувати зміну діяльності з іншою, не пов'язаною з роботою на ПЕОТ.

#### **4. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ РОБОТИ**

- 4.1 Закінчити і зберегти в пам'яті ПЕОТ файли, які знаходились у роботі. Виконати всі дії для коректного завершення роботи в оперативній системі..
- 4.2 Вимкнути принтер та інші периферійні пристрої, вимкнути системний блок. При наявності пристрою безперебійного живлення (ПБЖ) вимкнути його живлення.
- 4.3 Зробити вологе прибирання робочого місця. Витирання пилу з апаратури робити при вимкненому електроживленні.
- 4.4 Про всі несправності, виявлені під час роботи і про вжиті заходи щодо їх усунення, доповісти завідувачу кафедрою.
- 4.4 Навести порядок на робочому місці.
- 4.5 Виключити світло на робочому місці й у приміщенні.

#### **5. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ**

- 5.1 Аварійна ситуація може статися в разі: ураження електричним струмом, загорання апаратури, нещасного випадку тощо.
- 5.2 При виявленні запаху гару в пристроях ПЕОТ негайно вимкнути апаратуру, у друге не включати, повідомити завідувача кафедрою і звернутися до фахівця інформаційно-обчислювального центру (тел. 2-14, 5-17), служби ЦЗ, П, ТБ, ОП та ВО (тел.2-25).

5.3 Вжити заходи щодо попередження подальшого розвитку аварії (вимкнути електроенергію шляхом вимикання пакетного вимикача на електрощиті приміщення). Покинути небезпечну зону згідно плану евакуації приміщення.

5.4. Повідомити про те, що трапилося, завідувача кафедрою, головного енергетика (тел. 3-57), службу охорони та зв'язку (тел. 3-10, 764-19-21), відділ охорони праці та техніки безпеки (тел. 3-58, 2-25). При виникненні пожежі ліквідувати її самостійно підручними засобами, а якщо це є неможливим, то викликати пожежно-рятувальну службу (тел. 9-101). При цьому вказати точну адресу і місце пожежі, що горить, наявність у приміщенні людей та приблизну їх чисельність, кількість поверхів, а також своє прізвище.

5.5. При нещасному випадку очевидець, робітник, що виявив факт травмування, або сам постраждалий зобов'язаний сповістити про це завідувача кафедрою, службу охорони та зв'язку (тел. 3-10, 764-19-21), служби ЦЗ, П, ТБ, ОП та ВО (тел. 2-25) і вжити заходи щодо надання першої медичної допомоги постраждалим. Необхідно також зберегти до прибуття комісії з розслідування обстановку, що була на момент травмування, якщо це не загрожує життю, або здоров'ю інших людей і не призведе до більш тяжких наслідків.

5.6. Послідовність надання першої долікарської допомоги:

- усунути вплив на організм небезпечних та шкідливих чинників, які погрожують здоров'ю та життю постраждалого (звільнити від впливу електричного струму, винести із зараженої атмосфери, погасити одяг, що горить, тощо);
- визначити характер та тяжкість травми, найбільшу загрозу для життя постраждалого та заходів щодо його врятування;
- виконати необхідні заходи щодо врятування постраждалого за порядком терміновості (відновити прохідність дихальних шляхів, провести штучне дихання, зовнішній масаж серця, зупинити кровотечу, іммобілізувати місце перелому, накладити пов'язку тощо);
- підтримувати основні життєві функції постраждалого до прибуття медичного працівника;
- викликати швидку медичну допомогу (тел. 9-103).

Допомога постраждалому, яка надається не медичними працівниками, не повинна замінювати допомогу з боку медичного персоналу та повинна надаватися лише до прибуття швидкої медичної допомоги.

В.о. завідувача кафедри УФКС



Василь МАЗІН

Погоджено:

Провідний інженер з ОП

Тетяна УДОВЕНКО

Начальник юридичного відділу



Максим ДЄСВ

В.о. декана ФУФКС



Світлана КОКАРЕВА