

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ПОЛТАВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ В.Г. КОРОЛЕНКА

**НОРМАТИВНІ ПОЛОЖЕННЯ ТА МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ  
ДО ПРАВИЛ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ  
З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ Й СПОРТУ**

методичні рекомендації для науково-педагогічних працівників  
і студентів університету

Полтава – 2013

УДК 796:331.456/.458(072)

ББК 74.581.267.8я73

**Н 83**

*Рекомендовано до друку вченою радою Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка (протокол № 4 від 25.11.2013)*

Нормативні положення та методичні вказівки до правил безпеки  
**Н 83** під час занять з фізичного виховання й спорту : метод. реком.для наук.-  
пед. працівників і студентів ун-ту / уклад. Жалій Т. В., Момот О. О. –  
ПНПУ імені В. Г. Короленка. – 57 с.

У методичних рекомендаціях для науково-педагогічних працівників і студентів університету «Нормативні положення та методичні вказівки до правил безпеки під час занять з фізичного виховання й спорту» проаналізовані основні нормативно-правові акти з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності під час навчальних і позанавчальних занять з фізичного виховання й спорту у вищих навчальних закладах України.

УДК 796:331.456/.458(072)

ББК 74.581.267.8я73

### **Рецензенти:**

**Савельєва Н.М.**, доцент кафедри соціальної і корекційної педагогіки, голова методичної ради Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

**Мороз Ю.М.**, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка

© Т. В. Жалій, О. О. Момот, 2013  
© ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2013

### **ЗМІСТ**

Перелік умовних скорочень .....	4
Термінологічний словник.....	5
Передмова.....	8
1. Нормативні положення правил безпеки під час здійснення навчально-тренувального процесу і проведення спортивних змагань.....	11
1.1. Загальні положення.....	11
1.2. Вимоги правил безпеки до місць здійснення навчально-тренувального процесу і проведення спортивних змагань. Вимоги до спортивних споруд, спортивних залів.....	13
1.3. Вимоги до відкритих спортивних майданчиків.....	18
1.4. Вимоги до спортивного інвентарю і обладнання.....	20
2. Вимоги безпеки під час проведення занять з фізичної культури й спорту.....	23
.....	
2.1. Вимоги безпеки під час проведення занять з циклічних видів спорту.....	23
.....	
2.1.1. Вимоги безпеки під час проведення занять з легкої атлетики, кросової підготовки.....	23
2.1.2. Вимоги безпеки під час проведення занять з лижної підготовки й ковзанярського спорту.....	24
2.1.3. Вимоги безпеки під час проведення занять з плавання.....	25
2.2. Вимоги безпеки під час проведення занять з спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол).....	27
2.3. Вимоги безпеки під час проведення занять з художньої та спортивної гімнастики, аеробіки.....	28
3. Відповідальність, обов'язки та права посадових осіб під час здійснення навчально-тренувального процесу і проведення спортивних змагань.....	30
.....	
4. Події і причини травм, нещасних випадків та ушкоджень.....	32
4.1. Класифікація видів подій і причин, що призводять до травм, нещасних випадків та ушкоджень.....	33
4.2. Причини травм, нещасних випадків та ушкоджень.....	36
4.3. Порушенням правил медико-педагогічного контролю за здоров'ям осіб, які займаються ФВЙС.....	38
4.4. Недостатня виховна робота.....	38
4.5. Неприятливі метеорологічні умови.....	39
Перелік використаних джерел та літератури.....	40
Додаток А. Витяги з нормативно-правових актів України з питань охорони праці.....	42
Додаток Б. Правила проведення туристських походів, експедицій та екскурсій з учнівською і студентською молоддю України.....	46

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ВНЗ	-	вищий навчальний заклад
ПНПУ	-	Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка
ФВйС	-	фізичне виховання й спорт
БЖ	-	безпека життєдіяльності
ДНАОП	-	державний нормативний акт про охорону праці
НАОП	-	нормативний акт про охорону праці
ГОСТ	-	міждержавний стандарт системи стандартів про охорону праці
ДСТУ	-	державний стандарт України з питань безпеки праці
ДСанПіН	-	державні санітарні правила й норми
НПП	-	науково-педагогічні працівники (викладачі ВНЗ III - IV рівня акредитації)

## ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

**Державні міжгалузеві й галузеві нормативні акти про охорону праці** – це правила, стандарти, норми, положення, інструкції та інші документи, яким надано чинності правових норм, обов'язкових до виконання.

**Навчально-виховний процес** – система організації навчально-виховної, навчально-виробничої діяльності, визначеної навчальними, науковими, виховними планами (уроки, лекції, лабораторні заняття, час відпочинку між заняттями, навчальна практика, заняття з трудового, професійного навчання і професійної орієнтації, виробнича практика, походи, екскурсії, спортивні змагання, перевезення чи переходи до місця проведення заходів тощо).

**Учасники навчально-виховного процесу** – науково-педагогічні працівники, допоміжний персонал, студенти, котрі здобувають освітньо-кваліфікаційні рівні «бакалавр», «спеціаліст», «магістр».

**Охорона праці** – це система правових, соціально-економічних, організаційно-технічних, санітарно-гігієнічних, лікувально-профілактичних заходів і засобів, спрямованих на збереження здоров'я та працездатності людини в процесі праці.

**Безпека життєдіяльності** – це галузь знання та науково-практична діяльність, спрямована на вивчення загальних закономірностей виникнення небезпек, їхніх властивостей, наслідків їхнього впливу на організм людини, основ захисту здоров'я та життя людини й середовища її проживання від небезпек, а також на розробку та реалізацію відповідних засобів і заходів щодо створення й підтримки здорових та безпечних умов життя та діяльності людини як у повсякденних умовах побуту й виробництва, так і в умовах надзвичайних ситуацій.

**Здоров'я** – стан фізичного та психічного благополуччя людини, в тому числі відсутність хвороб та фізичних вад.

**Працездатність** – стан людини, при якому сукупність фізичних, розумових і емоційних можливостей дозволяє працюючому виконувати конкретну кількість роботи заданої якості за необхідний інтервал часу.

**Небезпека** – потенційне джерело шкоди, кількісна оцінка рівня якої відображається за допомогою ризику.

**Ризик** – імовірність заподіяння шкоди з урахуванням її тяжкості.

**Професійний ризик** – величина ймовірності порушення (ушкодження) здоров'я з урахуванням тяжкості наслідків у результаті впливу чинників виробничого середовища й трудового процесу.

**Виробниче середовище** – це сукупність фізичних, хімічних, біологічних, соціальних та інших чинників, що діють на людину під час виконання нею трудових обов'язків.

**Виконання трудових обов'язків** – трудова діяльність за встановленими нормами, правилами та інструкціями.

**Важкість праці** – це характеристика трудового процесу, що відображає переважне навантаження на опорно-руховий апарат і функціональні системи організму (серцево-судинну, дихальну та ін.), що забезпечують його діяльність.

**Напруженість праці** – це характеристика трудового процесу, що відображає навантаження переважно на центральну нервову систему, органи чуттів, емоційну сферу працівника.

**Умови праці** – сукупність чинників виробничого середовища й трудового процесу, які впливають на здоров'я і працездатність людини під час виконання нею трудових обов'язків.

**Безпечні умови праці** – стан умов праці, за якого вплив на працівника небезпечних і шкідливих виробничих чинників не перевищує гранично допустимих значень.

**Роботодавець** – власник підприємства, установи, організації або уповноважений ним орган, незалежно від форми власності, виду діяльності, господарювання, і фізична особа, яка використовує найману працю.

**Працівник** – особа, яка працює на підприємстві, в організації, установі та виконує обов'язки або функції згідно з трудовим договором (контрактом).

## ПЕРЕДМОВА

Після проголошення незалежності України розпочався закономірний процес створення власного нормативно-правового поля. Одні з перших норм, які були прийняті, стосувалися охорони праці. Так, Закон України «Про охорону праці» створив необхідну правову базу в організації роботи й контролю за станом охорони праці в усіх сферах діяльності, в тому числі, в сфері з фізичного виховання та спорту.

Сьогодні в Україні діє більш ніж 1,5 тисячі нормативно-правових, інструктивних документів загальнодержавного й галузевого значення про охорону праці. Станом на 1 січня 2003 року вони систематизовані в Державному реєстрі міжгалузевих і галузевих нормативних актів про охорону праці (Реєстр ДНАОП) в напрямках: ДНАОП – державні нормативні акти, НАОП – нормативні акти, ГОСТ – міждержавні стандарти системи стандартів про охорону праці, ДСТУ – державні стандарти України з питань безпеки праці, ДСанПіН – державні санітарні правила й норми та ін.

Для забезпечення виконання рішень профільного міністерства «Про стан та перспективи розвитку фізичної культури й спорту у вищих навчальних закладах України» від 28 червня 1995 року, «Про координацію роботи з фізичного виховання й спорту в навчально-виховних закладах галузі Міносвіти України» від 25 лютого 1995 року, Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації», затвердженої Указом Президента України від 1 вересня 1998 року для оновлення змісту, форм, методичних та нормативно-правових документів з фізичного виховання було видано Наказ Міністерства освіти і науки України від 14 листопада 2003 року № 757 «Про затвердження навчальних програм з фізичного виховання для ВНЗ України I - II, III - IV рівнів акредитації».

У п. 6.4 наказу затверджено обов'язкове виконання санітарно-гігієнічних норм і вимог техніки безпеки, вказані наповнюваності навчальних та фізкультурно-оздоровчих груп в кількості 10 - 15 осіб, а в навчальній програмі



в розділі 4 «Забезпечення процесу фізичного виховання» виділено п. 4.6 «Забезпечення безпеки фізичного виховання».

Виникла нагальна необхідність забезпечити виконання оновлених законодавчих, нормативно-правових й інструктивних документів у практичній діяльності вищої школи.

А оскільки навчання у вищому навчальному закладі є найскладнішою формою розумової діяльності студента, яке характеризується великим обсягом інтелектуальної роботи, значним щоденним навантаженням, необхідністю постійного виконання плану організації режиму робочого дня, тижня й необхідністю перспективного річного та чотирирічного планування життя. Це призводить до стрімкого зростання впливу на студента психоемоційних, фізіологічних і техногенних факторів зовнішнього середовища. У зв'язку з цим студентству необхідна обґрунтована рекреація (відновлення, активний відпочинок).

Головна складова рекреації надається студентству у вигляді навчальних занять з «Фізичного виховання». А майбутнім фахівцям у сфері фізичного виховання й спорту, підготовку яких здійснює колектив факультету фізичного виховання за галуззю знань «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини» на пряму підготовки «Фізичне виховання», необхідним для організації рекреації за фахом опанування практично-прикладних фахових дисциплін: «Адаптивна фізична культура», «Спортивні ігри в оздоровчих групах», «Плавання в оздоровчих групах», «Теорія й методика викладання плавання», «Літня педагогічна практика у НВЗ». Протягом усього терміну навчання проводиться постійний контроль рівня психофізіологічного стану студентів НПП, медичними працівниками ПНПУ, медперсоналом Обласного лікувально-фізкультурного диспансеру.

Інтереси суспільства вимагають від майбутнього фахівця високого рівня особистої фізичної культури, вміння регулювати рівень своєї професійної працездатності, зміцнювати біологічний потенціал своєї життєдіяльності. Усі ці

функції реалізуються через систему дисциплін: «Теорія і методика викладання плавання», «Плавання в оздоровчих групах», «Теорія і методика викладання легкої атлетики», «Теорія і методика викладання спортивних ігор», «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика викладання лижного спорту».

У цих методичних вказівках наведені витяги, відповідні коментарі й роз'яснення, які знайдуть практичне використання у навчанні студентів, діяльності науково-педагогічних працівників факультету фізичного виховання та інших працівників, виконання трудової функції якими передбачає забезпечення та контроль за виконанням вимог Конституції України, Кодексу Цивільного захисту України, Законів України «Про охорону праці», «Про освіту» та інших норм з питань безпеки життєдіяльності та правил безпеки.

Укладачі сподіваються, що ці методичні рекомендації нададуть реальну допомогу в ході навчальних та позанавчальних занять для викладачів і студентів ПНПУ й дозволять попередити можливі ушкодження й травми при активних заняттях фізкультурною та спортивною діяльністю в ПНПУ.

# **НОРМАТИВНІ ПОЛОЖЕННЯ ПРАВИЛ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗДІЙСНЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ І ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ**

## **1.1. Загальні положення**

1.1.1. Правила безпеки під час здійснення навчально-тренувального процесу і проведення спортивних змагань у вищих навчальних закладах поширюються на всіх учасників навчально-виховного процесу під час організації та проведення занять із ФВйС (на навчальних заняттях груп загальної фізичної підготовки, спортивного вдосконалення, у гуртках оздоровчої фізичної культури, спортивних секціях), спортивних змагань у навчальних закладах системи освіти й науки України.

Нормативні положення встановлюють вимоги безпеки, що є обов'язковими для виконання керівними, медичними працівниками, НПП ПНПУ та особами, які проводять навчальну, фізкультурно-масову, спортивну (тренування та змагання), оздоровчу роботу під час навчання й відпочинку у навчальних та позанавчальних закладах, установах освіти, в оздоровчих таборах тощо.

1.1.2. Заняття з ФВйС у навчальних закладах проводяться відповідно до базової програми з фізичної культури, затвердженої Міністерством освіти і науки України. Навчальні заняття, заняття в секціях повинні проводитися тільки НПП, вчителем-тренером фізичної культури або особами, які мають належну освіту та кваліфікацію.

1.1.3. Дозвіл на введення в експлуатацію спортивних споруд і проведення занять з ФВйС дає комісія, створена у складі представників: адміністративно-господарської частини, навчальної частини, служби нагляду за охороною праці, пожежного нагляду ПНПУ.

1.1.4. Переобладнання спортивних споруд та установка додаткового обладнання дозволяються тільки за погодженням з представниками організацій, зазначених у п. 2.2.2.

1.1.5. Відповідно до Положення про організацію охорони праці й порядок розслідування нещасних випадків у навчально-виховних закладах до занять з ФВйС допускаються студенти, які пройшли медичний огляд і не мають протипоказань щодо стану здоров'я. Керівництво організацією лікарського контролю за станом здоров'я студентів, які займаються ФВйС у навчальних закладах, здійснюють органи охорони здоров'я відповідно до нормативних документів та інструкції про роботу медичного персоналу загальноосвітніх шкіл, затвердженої наказом Міністерства охорони здоров'я СРСР і Міністерства освіти СРСР від 14.09.76 №885/143, які діють і по цей час. Медичне обслуговування студентів виконують закріплені за навчальним закладом лікарі, медичний персонал 4-ї обласної студентської лікарні.

Висновок про стан здоров'я та всі лікарські вказівки щодо допустимого навантаження для кожного студента, записані в лікарській контрольній карті, медперсонал доводить до відома: медсестри ПНПУ, заступників деканів, декана та викладачів факультету фізичного виховання, які проводять заняття з ФВйС.

1.1.6. Під час проведення занять з ФВйС як на заняттях, так і в позанавчальний час студенти користуються спеціальним спортивним одягом (спортивний костюм) та спортивним взуттям, що визначаються правилами проведення змагань з окремих видів спорту. Проводити заняття без спортивного одягу і спортивного взуття не дозволяється.

1.1.7. У спортивних спорудах повинна бути аптечка (на відкритих спортивних майданчиках – переносна аптечка) з набором медикаментів, перев'язувальних засобів і приладів, та інструкція щодо надання першої долікарської допомоги в разі травм та пошкоджень.

1.1.8. Під час проведення спортивних змагань у навчальних закладах (місцевих, регіональних, республіканських) необхідно проводити заходи щодо забезпечення безпеки їх учасників відповідно до постанови Кабінету Міністрів

України від 18.12.98, №2025 "Про порядок підготовки спортивних споруд та інших спеціально відведених місць для проведення масових культурно-видовищних заходів" і нормативних актів НАОП 9.1.70-4.01.83, "Положення про заходи щодо забезпечення порядку і безпеки, а також евакуації та оповіщення учасників і глядачів при проведенні масових спортивних заходів", НАОП 9.1.70-5.01.81, "Інструкції з техніки безпеки при експлуатації спортивних споруд" та ін.

## **1.2. Вимоги правил безпеки до місць здійснення навчально-тренувального процесу й проведення спортивних змагань. Вимоги до спортивних споруд, спортивних залів**

1.2.1. Приміщення спортивних залів, розміщення в них обладнання повинні задовольняти вимогам будівельних норм: ДБН В.2.2-3-97 «Будинки і споруди навчальних закладів», ДБН 360-92 «Містобудування, планування міських і сільських поселень», ВСН 46-86 «Спортивные и культурно-оздоровительные сооружения. Нормы проектирования», санітарних норм і правил: ДСанПіН 5.2.2.008-98 «Санітарні правила і норми влаштування, утримання загальноосвітніх навчально-виховних спортивних споруд та організації навчально-виховного процесу», СП 1567-76 «Санитарные правила устройства й содержания мест занятий по физической культуре и спорта», «Типовые правила эксплуатации спортивных залов при проведении учебно-тренировочных занятий», а також ДНАОП 0.00-1.21-98 «Правила безпечної експлуатації електроустановок споживачів», Правил влаштування електроустановок і НАПБ В.01.050-98/920 «Правила пожежної безпеки для закладів, установ та організацій системи освіти України».

1.2.2. Відповідно до ДСанПіН 5.5.2.008-98 «Санітарні правила і норми влаштування, утримання загальноосвітніх навчально-виховних закладів та організації навчально-виховного процесу» кількість місць у спортивному залі

під час проведення занять слід встановлювати з розрахунку 2,8 м<sup>2</sup>/студента. Заповнювати зал понад установлену норму не дозволяється.

При влаштуванні тільки одного фізкультурно-спортивного залу його розміри приймаються не менше як 24x12 м незалежно від кількості студентів.

1.2.3. Підлоги спортивних залів повинні бути пружними, без щілин і застругів, мати рівну, горизонтальну й неслизьку поверхню. Матеріали, що використовуються для обладнання й оздоблення спортивних залів, повинні відповідати вимогам чинних документів, узгоджених з Міністерством охорони здоров'я України.

Підлоги не повинні деформуватися від миття й до початку занять мають бути сухими й чистими.

1.2.4. Дозволяється у підлозі спортивного залу обладнувати місце приземлення після стрибків і зіскоків.

1.2.5. Стіни спортивних залів повинні бути рівними, гладенькими, пофарбованими в світлі тони на всю висоту панелей, що дає змогу легко виконувати вологе прибирання приміщення.

Пофарбування має бути стійким проти ударів м'яча, не обсіпатися і не забруднюватися у разі доторкування до стін.

Стеля залу повинна мати пофарбування, що не обсіпається, стійке проти ударів м'яча.

1.2.6. На вікнах спортивних залів і на світильниках слід встановлювати захисну огорожу від ударів м'яча; вікна повинні мати фрамуги, які можна відчинити з підлоги.

1.2.7. Приміщення горища спортивного залу потрібно утримувати в чистоті й замикати на замок. Ключі від приміщень горища повинні зберігатися у певному місці, доступному для одержання їх у будь-який час доби. У приміщеннях горища не дозволяється влаштовувати склади спортивного інвентарю та навчального обладнання.

1.2.8. Освітленість спортивного залу має відповідати вимогам СНиП 11-4-79 «Естественное и искусственное освещение» і СП 1567-76 «Санитарные

правила устройства и содержания мест занятий по физической культуре и спорта».

1.2.9. Коефіцієнт природної освітленості спортивних залів, який показує, у скільки разів освітленість у приміщенні менше освітленості ззовні будівлі, повинен бути не нижче 1,5%.

1.2.10. Штучне освітлення закритих спортивних споруд має відповідати вимогам СНиП 11-4-79 «Естественное и искусственное освещение», що наведені у табл. 2.3.1.

1.2.11. Як джерело світла для залів треба використовувати люмінесцентні світильники типу стельових плафонів, що мають безшумні пускорегулювальні апарати, або світильники з лампами розжарювання повністю відбитого чи переважно відбитого світлорозподілу. Застосовувати світильники із захисними кутами менше як  $30^\circ$  не дозволяється.

1.2.12. Вентиляція спортивних споруд повинна здійснюватися природним наскрізним способом провітрювання залу через вікна й фрамуги, а також за допомогою спеціальних вентиляційних припливно-витяжних пристроїв.

1.2.13. Вентиляція та опалення повинні забезпечувати повітрообмін під час занять ФВЙС до  $80 \text{ м}^3/\text{год.}$  на одну людину, температуру повітря не нижчу за  $15^\circ\text{C}$  відповідно до ДСанПіН 5.5.2.008-98 «Державні санітарні правила і норми на створення, утримання температури в загальноосвітніх навчально-виховних закладах та організація навчально-виховного процесу».

1.2.14. Електрична мережа, що забезпечує спортивний зал електричною енергією, повинна бути обладнана рубильниками або двополюсними вимикачами відповідно до ДНАОП 0.00-1.21-98 «Правила безпечної експлуатації електроустановок споживачів».

Рубильники повинні встановлюватися поза приміщенням - у коридорі, на сходовій площадці тощо.

На всіх штепсельних розетках мають бути встановлені запобіжні заглушки і зроблені написи про величину напруги.

1.2.15. Відповідно до ДСанПіН 5.5.2.008-98 «Державні санітарні норми і правила влаштування, утримання температури в загальноосвітніх навчально-виховних закладах та організації навчально-виховного процесу» температура в роздягальнях має бути не нижче 18 - 20°C, у душових приміщеннях - 25°C.

1.2.16. У приміщеннях основних спортивних споруд на видному місці повинен бути розміщений план евакуації студентів на випадок пожежі згідно із НАПБ В.01.050-98/920 «Правила пожежної безпеки для закладів, установ і організацій системи освіти України». План евакуації має передбачати безпечне виведення студентів з території спортивного комплексу та всіх допоміжних приміщень й місць проведення занять або змагань.



**Таблиця 1.** Норми штучної освітленості в закритих спортивних спорудах

<i>Найменування виду спорту</i>	<i>Освітленість тп, лк</i>	<i>Площа і зона, в яких нормується освітленість</i>	<i>Примітка</i>
1	2	3	4
Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол: а) люмінесцентні лампи	200	Горизонтальна на рівні підлоги	Потрібно передбачити захист світильників від ударів м'яча
	75	Вертикальна на висоті від підлоги до 2м	
б) лампи розжарювання	100	Горизонтальна на рівні підлоги	Вертикальна освітленість на площині, що проходить через поздовжню вісь залу з обох його боків
	50	Вертикальна на висоті від підлоги до 2м	
Гімнастика спортивна і художня, боротьба, легка атлетика: а) люмінесцентні лампи	150	Горизонтальна на рівні підлоги, килима, помосту	
	100	б) лампи розжарювання Горизонтальна на поверхні підлоги	
Навчальні заняття: а) люмінесцентні лампи	200	Вертикальна на висоті від підлоги до 2м	
	75	Горизонтальна на поверхні підлоги	
б) лампи розжарювання	100-50	Вертикальна на висоті від підлоги до 2м	

1.2.17. Двері евакуаційних виходів у спортивних залах дозволяється замикати тільки зсередини за допомогою засувок, гачків або засувів, що легко відкриваються. Не дозволяється забивати наглухо або захарашувати двері запасних виходів із спортивного залу.

1.2.18. Відповідно до НАПБ В.01.050-98/920 «Правила пожежної безпеки для закладів, установ й організацій системи освіти України» спортивний зал у

прилеглих до нього приміщеннях має бути обладнаний пінними або порошковими вогнегасниками в кількості не менше двох на приміщення.

### **1.3. Вимоги до відкритих спортивних майданчиків**

1.3.1. Відкриті спортивні майданчики повинні бути розміщені в спортивній зоні на відстані не менше 25 м від навчальних та навчально-допоміжних приміщень і відповідати вимогам ВСН 46-86 «Спортивные и физкультурно-оздоровительные сооружения. Нормы проектирования», СП 1567-76 «Санитарные правила устройства и содержания мест занятий по физической культуре и спорта» та ДБН В 2.2-3-97 «Будинки та споруди навчальних закладів».

1.3.2. Майданчики для рухливих ігор повинні бути встановлених розмірів, що визначаються правилами проведення змагань з різних видів спорту, затвердженими національними спортивними федераціями.

1.3.3. Відповідно до СП 1567-76 «Санитарные правила устройства и содержания мест занятий по физической культуре и спорта» відкриті майданчики повинні мати покриття з рівною й неслизькою поверхнею, яка не має механічних включень, що приводять до травмування.

1.3.4. Майданчики не можна огороджувати канавами, влаштовувати дерев'яні або цегляні бровки. Не менше ніж на 2 м від майданчика не повинно бути дерев, стовпів, парканів та інших предметів, що можуть спричинити травму.

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

1.3.6. Ями для стрибків мають бути заповнені піском, розпушеним на глибину 20 - 40 см. Пісок повинен бути чистим, розрівняним. Перед кожним стрибком пісок слід розрихлити й вирівняти.

1.3.7. Метання спортивних приладів (спис, м'яч, граната, молот) має проводитися з дотриманням заходів безпеки, що унеможливають попадання спортивних приладів за межі майданчика. Довжина секторів для приземлення спортивних приладів повинна бути не менше 60 м.

1.3.8. Місце проведення занять з лижної підготовки - профіль схилів, рельєф місцевості, дистанцію та умови проведення треба вибирати відповідно до вікових особливостей й фізичної підготовленості студентів.

1.3.9. Навчальний майданчик для початкового навчання катання на лижах повинен бути захищений від вітру, мати ухил не більше 0,015.

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

1.3.10. Навчальні й тренувальні схили повинні мати ущільнений сніг без будь-яких схованих під ним каменів, пеньків, дерев, глибоких ям і вибоїн, що утворюють трампліни. Схил не повинен мати обмерзань та оголених ділянок землі.

1.3.11. Освітленість відкритих спортивних майданчиків згідно із СНиП 11-4-79 «Естественное и искусственное освещение» має відповідати показникам, наведеним у табл. 2.4.1.

1.3.12. Катки із штучним льодовим покриттям повинні мати товщину льоду не менше 15 см. Ухил має бути не більше 0,015.

1.3.13. Катки й ковзанярські доріжки повинні мати рівну поверхню, без тріщин і вибоїн. Усі пошкодження поверхні льоду, що виникають, негайно огорожують палицями із червоними прапорцями на кінцях. На катках і ковзанярських доріжках на одного студента має припадати не менше 8 м<sup>2</sup> площі.

**Таблиця 2.** Норми освітленості на відкритих спортивних майданчиках

Вид спорту	Освітленість мін, лк	Площа і зона, в яких нормується освітленість	Примітка
1	2	3	4
Баскетбол, волейбол, гандбол (7x7), футбол Гімнастика	50	Горизонтальна на поверхні майданчика Вертикальна на висоті від 1 до 5 м над поверхнею майданчика Горизонтальна на поверхні майданчика	Потрібно передбачити захист світильників від ударів м'яча
спортивна і художня, боротьба, легка атлетика	30		
а) стрибки в довжину	30	Горизонтальна на поверхні ями	
б) стрибки у висоту	50	Горизонтальна в зоні відштовхування й приземлення	Вертикальна освітленість на площині, що проходить через
в) штовхання ядра	50	Горизонтальна в зоні кільця й сектора	поздовжню вісь майданчика з обох його боків
г) метання гранати, диска	30	Горизонтальна на поверхні доріжки для розбігу	
У секторі для приземлення спортивних приладів	50	Горизонтальна на поверхні доріжки	
Бігова доріжка	30	Горизонтальна на поверхні доріжки	
	50	Вертикальна на висоті від підлоги до 2м	

#### 1.4. Вимоги до спортивного інвентарю та обладнання

1.4.1. Усі спортивні прилади й обладнання, що використовуються під час проведення занять з ФВЙС згідно з навчальними програмами та типовими

переліками навчально-наочних посібників та технічних засобів навчання для навчальних закладів, затвердженими Міністерством освіти і науки України, повинні бути справними й надійно закріпленими.

1.4.2. Експлуатація спортивних приладів у спортивних залах та відкритих майданчиках повинна відповідати вимогам НАОП 9.1.70-5.01-81 "Інструкція з техніки безпеки при експлуатації спортивних споруд" [7].

Надійність установки й результати випробувань інвентарю та обладнання відповідно до правил проведення змагань, затверджених національними спортивними федераціями з окремих видів спорту, фіксуються НППІ та майстром з спортивного обладнання у спеціальному журналі.

1.4.3. Жердини брусів перед початком навчального року необхідно перевіряти по всій довжині. У разі виявлення тріщини жердину треба замінити.

1.4.4. Робоча поверхня перекладини, брусів повинна бути гладенькою. Пластини для кріплення гаків розтяжок перекладини повинні бути щільно пригвинчені до підлоги й заглиблені врівень з нею.

Перед виконанням вправ на перекладині й після їх закінчення необхідно протирати сухою тканиною гриф перекладини й зачищати наждачним полотном у разі необхідності.

1.4.5. Колода гімнастична не повинна мати тріщин і задирок на брусі, помітного викривлення.

1.4.6. Опори гімнастичного козла міцно закріплюють в коробках корпусу.

Під час висування ніжки козла повинні вільно встановлюватися й міцно закріплюватися у заданому положенні.

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

1.4.8. Місток гімнастичний має бути підбитий гумою, щоб запобігти ковзанню під час відштовхування.

1.4.9. М'ячі набивні використовують за номерами та вагою відповідно до віку, статі й фізичної підготовленості студентів.

1.4.10. Маса й розміри спортивних приладів для метання повинні відповідати віку й статі студента відповідно до Правил змагань з легкої атлетики, затверджених Федерацією легкої атлетики України.

1.4.11. Для стрибків у висоту допускається використання стояків будь-якого типу за умови їх достатньої жорсткості. Планка має бути виготовлена із деревини, металу чи іншого матеріалу, мати круглий поперечний переріз.

1.4.12. Лижний інвентар необхідно підбирати відповідно до зросто-вікових даних студентів й відповідно до Правил проведення змагань з лижного спорту, затверджених Федерацією лижного спорту України. Поверхня лиж має бути без перекосів і бічних викривлень, тріщин, задирок і відколів. Палиці повинні бути легкими, міцними й зручними, мати петлі для захвату руками, вістря для упору й обмежувальне кільце або сектор.

1.4.13. Стояки, які прикріплюють сітку для гри у волейбол до поверхні ігрового поля, не повинні мати пристроїв, небезпечних для гравців. Стояки вкривають запобіжним кожухом.

1.4.14. Ворота для гри у футбол, ручний м'яч мають бути закріплені за рахунок забезпечення вертикальної стійкості.

## **2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Й СПОРТУ**

### **2.1. Вимоги безпеки під час проведення занять з циклічних видів спорту**

#### **2.1.1. Вимоги безпеки під час проведення занять з легкої атлетики, кросової підготовки**

2.1.1.1. У разі прохолодної погоди під час проведення занять з легкої атлетики, кросової підготовки треба збільшувати час, відведений на розминку перед виконанням легкоатлетичних вправ, вправ кросової підготовки (розминка повинна бути інтенсивнішою).

2.1.1.2. Взуття студентів має бути на підошві, що виключає ковзання. Взуття повинно щільно облягати ногу й не заважати кровообігу. На підошві й каблуці спортивного взуття дозволяється мати шипи.

2.1.1.3. Під час проведення занять із метання не можна перебувати в зоні кидка, що визначається Правилами проведення змагань з легкої атлетики. Перебуваючи поблизу зони метання, не можна повертатися спиною до напрямку польоту об'єкта метання.

2.1.1.4. Студент, який виконує метання диску чи штовхає ядро, не повинен виходити за межі кола до приземлення приладу.

2.1.1.5. Не дозволяється виконувати довільні кидання, залишати без нагляду спортивний інвентар для штовхання й метання, зокрема інвентар, який не використовується в даний час на заняттях.

2.1.1.6. Назад до кола метання спортивний прилад слід переносити, а ні в якому разі не кидати. Зберігати й переносити спортивний інвентар для метання треба в спеціальних укладках або ящиках.

2.1.1.7. Перед кожним заняттям НПП повинен перевіряти стан кросової траси.

### **2.1.2. Вимоги безпеки під час проведення занять з лижної підготовки й ковзанярського спорту**

2.1.2.1. Заняття з лижної підготовки, ковзанярського спорту треба проводити в тиху погоду або при слабкому (із швидкістю не більше 1,5 - 2 м/с) вітрі при температурі не нижче -20 °С.

2.1.2.2. Одяг для занять на лижах або ковзанах має відповідати погодним умовам, бути легким, теплим, не заважати рухам, що визначається правилами проведення змагань із зимових видів спорту.

2.1.2.3. У разі морозної погоди необхідно доручати студентам стежити один за одним і повідомляти НПП про перші ознаки обморожування.

2.1.2.4. При погіршенні самопочуття студента його необхідно відправити на базу в супроводі дорослого або старшого за віком товариша.

2.1.2.5. Перед кожним заняттям НПП повинен перевіряти стан лижні або ковзанярської траси.

2.1.2.6. Кріплення лиж до взуття має бути зручним для користування, міцним і надійним.

2.1.2.7. Перед виходом з бази до місця занять НПП повинен пояснити студентам правила переміщення на лижах, рух у строю тощо. Під час переміщення до місця занять і назад повинні бути спеціально призначені студенти, які ведуть й замикають колону. Групу студентів дозволяється водити з лижами тільки по тротуару або лівому узбіччю дороги не більше ніж як у два ряди. Попереду й позаду колони мають бути супроводжуючі. Вони повинні мати червоні прапорці, а з настанням темряви і в тумані - запалені ліхтарі: попереду - білого кольору, позаду - червоного.

2.1.2.8. Спускатися з гір треба за сигналом НПП, строго по черзі. Між лижниками, які спускаються, необхідно додержувати таких інтервалів часу, що виключають будь-яку можливість наїзду лижників один на одного.



2.1.2.9. Під час руху по ковзанярській доріжці студентам не дозволяється різко зупинятися, а також відпочивати, стоячи на біговій доріжці, щоб не створювати умови для травмування інших.

2.1.2.10. Під час навчання на льоду треба використовувати бар'єри, поручні, а також страхувати кожного, хто виконує перші самостійні рухи.

### **2.1.3. Вимоги безпеки під час занять з плавання**

2.1.3.1. Допуск студентів у воду (видача пропусків у басейн) проводиться в присутності тільки того НПП, викладача-тренера, прізвище якого зазначено у розкладі занять. Будь-яка заміна одного НПП, викладача-тренера іншим здійснюється тільки з дозволу завідувача кафедри. Якщо заняття із навчання плаванню проводять викладачі-тренери басейна, то НПП у цьому разі стають безпосередніми помічниками викладачів-тренерів, виконують різні організаційні функції й беруть участь у самому процесі навчання.

2.1.3.2. Проводити заняття у природних водоймищах дозволяється тільки в спеціально відведених й обладнаних місцях, що відповідають санітарним вимогам і "Правилам охорони життя й здоров'я людей на внутрішніх водоймищах і береговій частині морів України", затвердженим постановою Кабінету Міністрів України від 29.02.92 № 3802/54. Місця купання (навчання із плавання) студентів, обладнання місць купання повинні бути до початку занять узгоджені з районними (міськими) органами санітарного нагляду.

Вибираючи місце для навчання плаванню у природних водоймищах, треба керуватися такими вимогами:

- природне дно водоймища в місці, виділеному для купання, або днище купальні, обладнаної на природному водоймищі, повинне бути рівним, піщаним або з дрібною галькою та очищеним від корчів, каміння, водоростей, металевих та інших предметів, небезпечних для людей;
- глибина води в них має бути не більше 1,2м;
- швидкість течії (руху) води - не більше 0,3 м/с;

- місця купання повинні бути огорожені по берегу;
- огорожа по периметру акваторії виконується за допомогою тросу із закріпленими на ньому прапорцями на поплавцях (пінопластових, дерев'яних, коркових пластини) з таким розрахунком, щоб вони були помітні із суден, що проходять по водоймищу;
- оптимальні кліматичні умови для проведення занять: безвітряна сонячна погода з температурою повітря 22°C і води 18°C;
- під час проведення занять треба мати рятувальні засоби (рятувальні круги, мотузки, жердини, в необхідних випадках рятувальні човни) тощо;
- присутність на заняттях медичного працівника з медичними препаратами першої необхідності є обов'язковою.

2.1.3.3. Склад груп, які навчаються плаванню у відкритих водоймищах - 8 - 10 осіб, для під страхівки групи розбивають на підгрупи по двоє осіб в кожній підгрупі.

2.1.3.4. У разі наявності факторів, які заважають проведенню занять із плавання, НПП повинен вжити заходів щодо їх усунення, а в разі неможливості зробити це - відмінити заняття.

2.1.3.5. Під час проведення занять із плавання у закритому або відкритому штучному басейні слід виконувати такі вимоги:

- у глибокій частині басейну глибина його повинна бути: для дітей 11-16 років - не більше 1,05 м, у мілкій частині басейну - відповідно 0,6 і 0,8 м;
- температура води у басейні - 23 - 28°C;
- під час навчання плаванню необхідно мати відповідно до віку на одного студента 4 м<sup>2</sup>;
- склад групи з тими, що не вміють плавати, не повинна перевищувати 10 - 12 осіб на одного НПП, викладача-тренера;
- загальна освітленість горизонтальної поверхні води:
  - у закритих басейнах - не менше 150 лк, у відкритих басейнах - не менше 100 лк;
  - бактеріологічний контроль проводиться не менше 2 разів на місяць при безперервному знезаражуванні, постійна концентрація у воді остаточного хлору

відповідно до СП 1567-76 «Санитарные правила устройства и содержания мест занятий по физической культуре и спорта» - не менше 0,3 - 0,5 мг/л;

- швидкість повітря не повинна перевищувати 0,2 м/с.

## **2.2. Вимоги безпеки під час проведення занять з спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол)**

2.2.1. Під час занять, тренування та змагань студенти мають виконувати вказівки НПП, викладача-тренера, судді, дотримуватись встановлених правил проведення й послідовності занять, поступово давати навантаження на м'язи з метою запобігання травматизму.

2.2.2. Перед початком гри слід відпрацювати техніку: удари й прийоми захоплення м'яча, правильну стійку під час приймання м'яча, персональний захист.

2.2.3. Одяг студентів, які займаються спортивними іграми, має бути легкий, не утруднювати рухів, взуття у гравців - баскетболістів, волейболістів, гандболістів - на гнучкій підошві типу кедів, кросівок, у футболістів дозволяється мати взуття на більш жорсткій підошві. Гравцям не слід носити на собі будь-які предмети, небезпечні для себе та інших гравців.

2.2.4. Студентам, які грають у футбол, слід мати індивідуальні захисні пристрої: наколінники, захисні щитки під гетри; воротарям - рукавички.

2.2.5. Вага, розміри й якість м'ячів, що використовуються у спортивних іграх, відповідно до правил змагань з окремих видів, повинні складати:

<i>Спортігри</i>	<i>Довжина кола м'яча, м</i>	<i>Вага м'яча, г</i>
Волейбол	0,660	270-280
Баскетбол	0,75-0,78	600-650

Гандбол	0,54-0,6	325-475
Футбол	0,68-0,71	396-453

2.2.6. Висота сітки для гри у волейбол залежить від вікових груп учнів ЗОШ і студентів ПНПУ має бути:

Стать	до 14 років	до 16 років	до 18 років й більше
для хлопчиків та юнаків	2 м	2,35 м	2,43 м
для дівчаток і дівчат	2,1 м	2,2 м	2,34 м

2.2.7. Висоту встановлення сітки вимірюють посередині майданчика за допомогою вимірювальної планки. На кінцях майданчика висота сітки над боковими лініями має бути однаковою й не перевищувати нормативів на 2 см.

2.2.8. На майданчику для гри в гандбол слід створити безпечну зону в 1 м уздовж бокових ліній, але не менше як на 2 м за лицьовими лініями.

2.2.9. Кільця для гри у баскетбол закріплюють на висоті 3,05 м від підлоги спортивного залу або поверхні спортивного майданчика. Довжина сітки на баскетбольних кільцях має становити 0,4 м.

### **2.3. Вимоги безпеки під час проведення занять з художньої та спортивної гімнастики, аеробіки**

2.3.1. Гімнастичний зал має бути підготовлений для занять відповідно до завдань, що впливають з вимог робочої навчальної програми.

2.3.2. Обладнання необхідно розміщувати так, щоб навколо кожного гімнастичного приладу була безпечна зона, що визначається Правилами проведення змагань із спортивної гімнастики, затвердженими Федерацією спортивної гімнастики України.

2.3.3. Для запобігання травматизму під час занять з гімнастики слід дотримуватись таких вимог:

- треба виконувати гімнастичні вправи на приладах тільки в присутності НПП, вчителя-тренера або його помічника;
- укладати гімнастичні мати слід таким чином, щоб їх поверхня була рівною;
- важкі гімнастичні прилади необхідно перевозити за допомогою спеціальних пристроїв і візків;
- складні елементи й вправи слід виконувати тільки із страхуванням, застосовуючи методи й засоби страхування відповідно до вправи;
- слід змінювати висоту брусів, піднімаючи одночасно обидві жердини;
- потрібно висовувати ніжки у стрибкових приладах по черзі з кожного боку, нахиливши прилад.

2.3.4. Під час занять у гімнастичному залі для змащення рук треба використовувати магнезію або каніфоль, які зберігаються у спеціальних укладках або ящиках, що виключають розпилювання.

2.3.5. Під час виконання студентами гімнастичних вправ потоком (один за одним), треба дотримуватись необхідних інтервалів, що визначаються Правилами проведення змагань з гімнастики.

### **3. ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ, ОБОВ'ЯЗКИ ТА ПРАВА ПОСАДОВИХ ОСІБ ПІД ЧАС ЗДІЙСНЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ І ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ**

3.1. НПП, викладачі-тренери ПНПУ або особи, які проводять навчальні заняття та заняття з ФВйС в позаурочний час:

- відповідно до "Положення про організацію охорони праці й розслідування нещасних випадків у навчально-виховних закладах" несуть відповідальність за безпечне проведення навчальних занять і охорону життя й здоров'я студентів;

- проводять первинний й повторний інструктажі перед початком занять кожного семестру, реєструють проведення занять з безпеки життєдіяльності та інструктажів у навчальному журналі та журналі з техніки безпеки встановленої форми. Окремо НПП проводять інструктажі під час проведення позанавчальних і позаузівських занять і змагань;

- стежать за справністю, надійністю встановлення та закріплення обладнання, організовують і своєчасно проводять випробування спортінвентаря;

- навчають студентів безпечним прийомам виконання фізичних вправ і стежать за виконанням студентами вимог безпеки з використанням принципів доступності й послідовності навчання, у разі потреби забезпечують страховку;

- за результатами медично-педагогічних оглядів визначають функціональні можливості кожного студента;

- при поганому самопочутті студента не допускають його до занять і направляють до лікаря;

- надають першу (долікарську) медичну допомогу потерпілим у разі нещасних випадків, а при необхідності організують спеціалізовану медичну допомогу;

3.2. Відповідальність за стан електрообладнання, вентиляції, водопровідної та каналізаційної мереж і сантехнічних пристроїв на спортивних спорудах ПНПУ несуть особи, призначені наказом ректора.

3.3. Рішення про неможливість проведення спортивних заходів на відкритому повітрі у зв'язку з несприятливими метеорологічними умовами вносить головний суддя, НПП, викладачі-тренери.

#### **4. ПОДІЇ І ПРИЧИНИ ТРАВМ, НЕЩАСНИХ ВИПАДКІВ ТА УШКОДЖЕНЬ**

Незважаючи на те, що адміністрація ПНПУ, факультет фізичного виховання постійно поліпшують структуру, форми, методику й умови занять, якість спортивного інвентарю, травматизм при заняттях ФВйС в ПНПУ продовжує мати місце. Ушкодження тканин організму, викликане різким чи раптовим впливом на нього умов середовища, зовнішньої сили називається травмою (травма від грецького trauma - рана). Якщо травма отримана в умовах виробництва чи занять, то ця подія називається нещасним випадком.

Травми або нещасні випадки можуть виникнути в результаті неправильної організації й методики проведення занять, незадовільного стану місць занять або змагань, неякісного стану спортивного інвентарю та одягу, порушення правил змагань та незадовільної дисципліни спортсменів, хворобливого стану чи перенапруження організму спортсмена. Травми класифікують як відкриті, з порушенням цілісності зовнішніх покривів, і закриті, коли зміна тканин чи органів відбувається при неушкодженій шкірі й слизовій оболонці.

Найбільш часті травми при заняттях ФВйС: садни, потертості, рани, забиті місця, розтягання сухожиль і м'язів, струси мозку, непритомності, теплові й сонячні удари, сонячні опіки. Рідкі травми при заняттях ФВйС: розриви зв'язково-сумкового апарату, фасції, сухожиль і м'язів, вивихи суглобів, переломи кісток і хрящів, відмороження.

Травми й нещасні випадки на навчально-тренувальних заняттях і змаганнях в ПНПУ розглядаються як надзвичайні події. Як правило, вони є результатом незадовільної профілактики, низької відповідальності НПП, викладачів-тренерів й обслуговуючого персоналу, недостатньої дисципліни студентів. Аналізу можливих причин виникнення травм, нещасних випадків й адміністративних, педагогічних, організаційних, технічних та інших заходів, присвячені ці методичні вказівки. Їх укладено з урахуванням профілактики травм у видах спорту, що культивуються факультетом фізичного виховання



ПНПУ.

#### **4.1. Класифікація видів подій та причин, що призводять до травм, нещасних випадків та ушкоджень**

Різкі чи раптові впливи на організм людини умов та сил зовнішнього середовища, що змінилися, приводять до травм або нещасних випадків, які класифікують за наведеною нижче структурою:

4.1.1. - на види подій, що призвели до нещасного випадку невиробничого характеру;

4.1.2. - на причини нещасного випадку чи травми, як: конструктивні, організаційні, психофізіологічні й порушення правил експлуатації устаткування;

4.1.3. - місце подій [3].

Розглянемо структуру класифікації детальніше.

4.1.1. До подій, що призвели до травми або нещасного випадку, відносять:

- дорожньо-транспортні випадки;
- падіння потерпілого у т.ч. падіння потерпілого з висоти;
- падіння, обвалення будівель, спортивних споруд та їх елементів;
- впливи предметів і деталей, що рухаються, розлітаються чи обертаються;
- ураження електричним струмом;
- дії екстремальних температур (крім пожеж);
- дії токсичних та шкідливих речовин;
- дії іонізуючого випромінювання;
- фізичні перевантаження у т.ч. нервово-психічні перевантаження;
- ушкодження внаслідок контакту з тваринами, комахами та іншими представниками флори і фауни;
- утоплення, удушення (асфіксія);
- навмисна травма або самопошкодження;

- стихійне лихо, пожежа, вибух та ін.

4.1.2. До головних причин нещадного випадку відносяться:

4.1.2.1. Конструктивні:

- конструктивні недоліки, недосконалість, недостатня надійність технічних засобів;
- неякісна розробка або відсутність проектної документації на будівництво, реконструкцію об'єктів, споруд, обладнання тощо;
- неякісне виконання будівельно-монтажних робіт;
- недосконалість, невідповідність вимогам безпеки технологічного процесу;
- незадовільний технічний стан об'єктів, транспортних засобів, споруд, обладнання тощо;
- порушення або недотримання норм і правил безпеки;
- особиста необережність;
- незадовільний стан виробничого середовища.

4.1.2.2. Організаційні:

- незадовільне функціонування, недосконалість або відсутність системи управління охороною праці;
- недоліки під час навчання безпечним прийомам праці, в тому числі:
- відсутність або неякісне проведення інструктажів;
- допуск до роботи без навчання та перевірки знань з охорони праці;
- неякісна розробка, недосконалість інструкцій з охорони праці або їх відсутність;
- відсутність у посадових інструкціях функціональних обов'язків з питань охорони праці;
- порушення режиму праці та відпочинку;
- відсутність або неякісне проведення медичного обстеження (професійного відбору);
- невикористання засобів індивідуального захисту через незабезпеченість ними;

- виконання робіт з відключеними, несправними засобами колективного захисту, системами сигналізації, вентиляції, освітлення тощо;
- залучення до роботи працівників не за спеціальністю (професією);
- порушення технологічного процесу;
- порушення вимог безпеки під час експлуатації устаткування, машин, механізмів тощо;
- порушення правил дорожнього руху;
- незастосування засобів індивідуального захисту (при їх наявності);
- незастосування засобів колективного захисту (при їх наявності);
- порушення трудової і виробничої дисципліни, у тому числі:
- невиконання посадових обов'язків;
- недостатня інформованість населення;
- невиконання вимог інструкцій з охорони праці.

#### 4.1.2.3. Психофізіологічні:

- алкогольне, наркотичне сп'яніння, токсикологічне отруєння;
- низька нервово-психічна стійкість;
- незадовільні фізичні дані або стан здоров'я;
- незадовільний психологічний клімат у колективі;
- травмування внаслідок протиправних дій інших осіб.

#### 4.1.2.4. Порушення правил експлуатації устаткування:

- порушення правил експлуатації устаткування, машин, механізмів, транспортних засобів, експлуатація яких призвела до нещасного випадку;
- устаткування енергетичне;
- устаткування підйомно-транспортне (крім кранів і конвеєрів);
- апарати електричні напругою до 1000 В;
- комплектне обладнання напругою до 1000 В;
- порушення правил експлуатації світлотехнічного обладнання і електроустановок, ламп електричних, виробів побутового вжитку.

#### 4.1.3. Місця подій:

- ПНПУ, спортивний заклад, спортивний табір, спортивний зал та ін. [3].

## **4.2. Причини травм, нещасних випадків та ушкоджень**

Головні причини травм при проведенні навчально-тренувальних занять і змагань систематизовані методом експертних висновків на базі представленого класифікатора, п. 5.1. До них відносяться: незадовільний стан місць занять і невідповідність умов їх проведення; недостатня організація навчально-тренувальних занять і змагань; невірна методика проведення навчальних занять, тренувань і змагань; порушення правил лікарського контролю за здоров'ям осіб, які займаються ФВЙС; недостатня виховна робота; несприятливі метеорологічні умови та ін.

### **4.2.1. Незадовільний стан місць занять і невідповідність їх умовам проведення :**

- порушення правил навчально-тренувальних занять і змагань;
- незадовільний стан і невідповідність вибору місць занять й умов їх проведення, нерівна підлога, твердий ґрунт відкритих площинних спортивних споруд, площадок, доріжок, несправна чи слизька підлога гімнастичних залів, незадовільний стан місць відштовхування, приземлення у стрибках та ін.;
- незадовільний стан, зміст і підготовка місць занять, наявність сторонніх предметів на місцях занять;
- недоліки устаткування місць занять: погана якість чи зношеність тренажерів, спортивних снарядів, матів, що заважають виконанню вправ;
- погана якість спортивного інвентарю: несправності в результаті поганого зберігання, невідповідність розмірів спортивного інвентарю, ваги, статі й віку осіб, які займаються ФВЙС;
- відсутність спеціального для даного виду спорту одягу й екіпірування, невідповідність спортивного одягу сезону;

- невідповідність розмірів взуття, тісне чи сире взуття, відсутність спеціального взуття для даного виду спорту, наявність у взутті виступаючих цвяхів, шипів та ін.;

- відсутність захисних пристроїв, прийнятих при проведенні занять з окремих видів спорту (фехтування, бокс, хокей, акробатика, гімнастика, дзю-до та ін.);

- недостатня освітленість спортзалів, ігрових майданчиків і бігових доріжок;

- неправильна організація навчально-тренувальних занять і змагань;

- неправильна методика навчально-тренувальних занять і змагань;

- порушення правил і відсутність медико-педагогічного контролю над здоров'ям осіб, які займаються ФВйС;

- недостатня виховна робота в колективі;

- несприятливі метеорологічні умови.

#### 4.2.2. Недостатня організація навчально-тренувальних занять і змагань:

- нераціональний розклад практичних занять із ФВйС, у результаті чого студенти кілька днів підряд зайняті тренуванням по 2-4 години, а потім 3-4 дні зовсім вільні від фізичного навантаження;

- незадовільна організація занять, змагань, наповнення групи (17-25 осіб замість 10-15 осіб на НПП, викладача-тренера), перевантаження спортсменами майданчиків, залів, доріжок, килиму, рингу та ін.;

- недотримання в спортивному залі норми наповнення в 2,8 м<sup>2</sup>/студента.

#### 4.2.3. Неправильна методика проведення навчальних занять, тренувань та змагань. Відсутність:

- поступовості в підвищенні навантаження тренувань, особливо після перерви в заняттях;

- послідовності в оволодінні руховою навичкою;

- індивідуального підходу до кожного студента;

- відповідності фізичної й технічної підготовленості студентів щодо складності структури вправ.

4.2.3.1. Участь студентів у змаганнях без достатнього рівня підготовки по даному виду спорту, що в ряді випадків може призвести до перенапруження або травми.

4.2.3.2. Відсутність «розминки» або її недостатність, великі навантаження перед виконанням складних вправ, а також перед змаганнями.

4.2.3.3. Порушення правил змагань, інструкцій, положень, методичних вказівок з виду спорту, з якого проходять заняття або змагання.

4.2.3.4. Відсутність або неправильна, несвоєчасна страховка й незнання правил самостраховки, відсутність рятувальних засобів.

### **4.3. Порушенням правил медико-педагогічного контролю за здоров'ям осіб, які займаються ФВйС:**

4.3.1. Допуск до занять і змагань студентів без медичного обстеження, хворих, травмованих або після тривалої перерви у заняттях.

4.3.2. Відсутність обліку стану здоров'я, статі, віку, ступеня підготовленості студентів, вагових й розрядних категорій спортсменів при комплектуванні груп.

4.3.3. Наявність перевтоми, перетренування студентів і відсутність у НПП викладача-тренера індивідуального підходу до медико-педагогічного визначення ступеня навантаження таким студентам.

### **4.4. Недостатня виховна робота:**

4.4.1. Відсутність контролю НПП, викладача-тренера за студентами під час навчально-тренувальних занять і змагань. Наприклад, виконання студентами вправ після того, як дана команда заняття припинити, снаряди та інвентар забрати.

4.4.2. Неуважність НПП, викладача-тренера до порушень дисципліни, грубого ставлення студентів один до одного, а тим більше до НПП, викладача-тренера.

4.4.3. Неуважне ставлення або невиконання студентами вказівок і пояснень НПП, викладача-тренера або старости групи.

4.4.4. Застосування заборонених прийомів, наприклад, «підніжок», «коробочки», «накладок», контактних неспортивних ударів і т.п. при заняттях ігровими та іншими видами спорту.

4.4.5. Відсутність у студентів товариського відношення один до одного, до суперників по змаганню.

#### **4.5. Неприятливі метеорологічні умови**

4.5.1. Відсутність обліку та врахування при заняттях і змаганнях факторів зовнішнього середовища, високої температури повітря, вище +30-35°C – чи нижче встановлених норм - 18-20° морозу, а також температури води нижче +16°C.

4.5.2. Наявність високої відносної вологості (близько 85-100%), великої швидкості руху повітря (понад 7-8 балів), зливи, граду, завірюхи, бурану або грози.

4.5.3. Недоліки в освітленні (недостатнє чи дуже яскраве), що б'є в очі.

4.5.4. Погане опалення, низька температура у спортивних приміщеннях.

4.5.5. Відсутність вентиляційних засобів, пристроїв для провітрення або погано обладнана проточна й витяжна вентиляція.

## ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Васильчук М. В. Збірник нормативних документів з безпеки життєдіяльності / М. В. Васильчук, М. К. Медмідь, Л. С. Сачков. – К. : Фенікс, 2000. – С. 84-120.
2. Державний реєстр міжгалузевих і галузевих нормативних актів про охорону праці. – Харків. : Форт, 2003. – 192 с.
3. Конституція України від 28 червня 1998 року // [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua>.
4. НАОП 9.1.70-4.01-83. Положення про заходи щодо забезпечення порядку і безпеки, а також евакуації та оповіщення учасників і глядачів при проведенні масових спортивних заходів // Держкомспорт СРСР. – М : ВЦРПС, 1983. – 16 с.
5. НАОП 9.1.70-5.01.81. Інструкція з техніки безпеки при експлуатації спортивних споруд / Держкомспорт СРСР, М. : ВЦРПС, 1981. – 18 с.
6. НАОП 9.1.70-5.02.81. Інструкція про організаційно-профілактичні заходи щодо забезпечення безпеки та зниження травматизму при здійсненні навчально-тренувального процесу і проведенні спортивних змагань // Держкомспорт СРСР. – М. : ВЦРПС, 1981. – 12 с.
7. Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і навчальних закладах, затверджене Наказом МОН №563 від 01.08.2001 року. // [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0969-01>.
8. Положення про порядок розслідування та ведення обліку нещасних випадків невиробничого характеру // Постанова Кабінету Міністрів України від 22 березня 2001 р. № 270. Додатки 4,5,6. – Партнер, 2001. – № 5. – С. 12 - 13.
9. Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення: Закон України від 24 лютого 1994 року // [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua>.
10. Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування від нещасного випадку на виробництві й професійного захворювання, які спричинили втрату



працевдатності: Закон України від 18 січня 2001 року // [Електронний ресурс].  
Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua>.

11. Про затвердження навчальних програм із фізичного виховання для ВНЗ України I - II, III - IV рівнів акредитації / Наказ Міністра МОНУ від 14.11.2003, № 757. – 2 с.

12. Про координацію роботи з фізичного виховання й спорту в навчально-виховних закладах галузі Міносвіти України : Наказ МОН від 25 лютого 1995 року // [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://mon.gov.ua>.

13. Про охорону праці : Закон України від від 14 жовтня 1992 року // [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua>.

14. Кодекс цивільного захисту України від 02 жовтня 2012 року // [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua>.

15. Про стан та перспективи розвитку фізичної культури й спорту у вищих навчальних закладах України : Наказ МОН від 28 червня 1995 року // [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://mon.gov.ua>.

16. Фізичне виховання : [базова навчальна програма для ВНЗ України III - IV рівнів акредитації]. – Київ : МОНУ, 2003. – 56 с.

17. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», затверджена Указом Президента України від 1 вересня 1998 року // [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://mon.gov.ua>.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### **Витяги з нормативно-правових актів України з питань охорони праці**

Законодавчі акти України визначають головні положення щодо реалізації конституційного права громадян на охорону їхнього життя й здоров'я у процесі трудової діяльності й навчання, встановлюють єдиний порядок організації законодавства в Україні. Наводимо головні з них.

#### **Конституція України (витяг):**

Стаття 43. «Кожен має право на належні, безпечні і здорові умови праці...».

Стаття 50. «Кожен має право на безпечне життя й здоров'я, довілля та на відшкодування завданої порушенням цього права шкоди».

#### **Закон України «Про освіту» (витяг):**

Стаття 26. Забезпечення безпеки і нешкідливих умов навчання, праці та виховання.

«Забезпечення безпеки і нешкідливих умов навчання, праці та виховання у закладах освіти покладається на їх власника або уповноважений ним орган, керівника закладу освіти».

#### **Кодекс законів про працю України (витяг):**

Стаття 2. Основні трудові права працівників. «...Працівники мають право на відпочинок..., право на здорові і безпечні умови праці, ...».

Стаття 13. Зміст колективного договору. «...У колективному договорі встановлюються взаємні зобов'язання сторін щодо регулювання виробничих, трудових, соціально-економічних відносин, зокрема:

- режиму роботи, тривалості робочого часу та відпочинку;
- умов і охорони праці;

-забезпечення житлово-побутового, культурного, медичного обслуговування, організації оздоровлення та відпочинку працівників...".

Стаття 153. Створення безпечних і нешкідливих умов праці.

«...Забезпечення безпечних і нешкідливих умов праці покладається на власника або уповноважений ним орган.

Умови праці на робочому місці, стан та безпека технологічних процесів, машин, механізмів, устаткування та інших засобів виробництва, колективного та індивідуального захисту, що використовується працівником, а також санітарно-побутові умови повинні відповідати вимогам нормативних актів про охорону праці.

...Працівник має право відмовитися від дорученої роботи, якщо створилася ситуація, небезпечна для його життя чи здоров'я або людей, які його оточують, і навколишнього середовища.

...На власника або уповноважений ним орган покладається систематичне проведення інструктажу (навчання) працівників з питань охорони праці, протипожежної охорони.

Трудові колективи обговорюють і схвалюють комплексні плани поліпшення умов, охорони праці та санітарно-оздоровчих заходів і контролюють виконання цих планів...».

Стаття 159. Обов'язок працівника виконувати вимоги нормативних актів про охорону праці.

«...Працівник зобов'язаний:

- знати й виконувати вимоги нормативних актів про охорону праці, правила поведінки з машинами, механізмами, устаткуванням та іншими засобами виробництва, вміти користуватися засобами колективного та індивідуального захисту;

- додержуватися зобов'язань щодо охорони праці, передбачених колективним договором (угодою, трудовим договором) та правилами внутрішнього трудового розпорядку підприємства, установи, організації;

- проходити у встановленому порядку попередні та періодичні медичні огляди;

- співробітничати з власником або уповноваженим ним органом у справі організації безпечних і нешкідливих умов праці, особисто вживати посильних заходів щодо усунення будь-якої виробничої ситуації, яка створює загрозу його життю чи здоров'ю або людей, які його оточують, і навколишньому природному середовищу, повідомляти про небезпеку свого безпосереднього керівника або іншу посадову особу...».

Стаття 248. Повноваження профспілкових органів при здійсненні ними контролю за додержанням законодавства про працю та за житлово-побутовим обслуговуванням працівників.

«...Для здійснення контролю за додержанням законодавства про працю, правил по охороні праці, за виконанням колективних договорів і за житлово-побутовим обслуговуванням працівників члени профспілкових комітетів підприємств, установ, організацій і вищестоящих профспілкових органів, а також інші повноважні представники цих органів мають право:

1) безборонно відвідувати й оглядати цехи, відділи, майстерні та інші місця роботи на підприємстві, в установі, організації...».

### **Закон України «Про охорону праці».**

Стаття 7. Права робітників на охорону праці під час роботи на підприємстві.

«...Працівник має право відмовитися від дорученої роботи, якщо створилася ситуація, небезпечна для його життя чи здоров'я або людей, які його оточують, й навколишнього середовища. Факт наявності такої ситуації підтверджується спеціалістами з охорони праці підприємства із участю представника профспілки й уповноваженого трудового колективу, а в разі

виникнення конфлікту - відповідним органом державного нагляду за охороною праці з участю представника профспілки.

За період простою з цих причин не з вини працівника за ним зберігається середній заробіток...».

Стаття 8. Соціальне страхування від нещасних випадків і професійних захворювань.

«...Усі працівники підлягають обов'язковому соціальному страхуванню власником від нещасних випадків і професійних захворювань...» .

### **Базова навчальна програма з «Фізичного виховання».**

п. 4.6. Забезпечення безпеки фізичного виховання.

«...Безпека занять ФВйС забезпечується:

- своєчасним медичним оглядом студентів;
- ознайомленням їх з правилами профілактики порушень здоров'я у процесі фізичного тренування;
- дотримання правил організації занять фізичними вправами з використанням різноманітних технічних засобів;
- оволодінням студентами навичками страховки і самостраховки;
- своєчасною перевіркою устаткування, інвентарю й техніки, що

використовується, дотриманням санітарно-гігієнічних умов;

- проведення інструктажів з техніки безпеки, безпеки життєдіяльності та протипожежної безпеки...».

**Правила проведення туристських походів, експедицій та екскурсій з  
учнівською і студентською молоддю України**

**ЗАТВЕРДЖЕНІ НАКАЗОМ МІНОСВІТИ УКРАЇНИ № 52 від 03.03.93 р.**

**I. Загальні положення**

1.1. Дані Правила визначають порядок проведення туристських походів, експедицій та екскурсій з студентською молоддю, що організуються навчально-виховними закладами освіти України.

Дія Правил поширюється на групи учнівської і студентської молоді, для яких заклад освіти виступає як організація, що проводить подорож.

1.2. Туристські походи, експедиції та екскурсії (надалі - подорожі) здійснюються групами учнівської і студентської молоді з певною метою за заздалегідь розробленими маршрутами і з використанням різноманітних способів пересування.

Туристський похід – це проходження групою туристів маршруту з метою виконання спортивно-туристських нормативів, пізнання, всебічного розвитку, змістовного відпочинку, виконання краєзнавчої та суспільної корисної праці під час подорожі.

Туристські походи проводяться з таких видів туризму: пішого, лижного, гірського, водного, велосипедного, спелео-, авто-мото. Можливе проведення комбінованих походів, що включають в себе елементи різних видів туризму, а також походів з використанням нетрадиційних засобів пересування: на конях, підводні тощо.

Експедиція – це вивчення групою туристів з певною метою маршруту, території, полігону, одного чи кількох об'єктів з використанням будь-яких

засобів пересування. Залежно від мети й напрямку роботи експедиції можуть бути спортивні, краєзнавчі, освітні, наукові тощо.

Екскурсія (туристсько-екскурсійна поїздка) – це групове відвідання одного чи кількох екскурсійних об'єктів (географічних, історичних, культурних, народногосподарських тощо) у навчально-пізнавальних, виховних та оздоровчих цілях.

1.3. Залежно від протяжності, тривалості й складності туристичні походи поділяються на походи I - V категорій складності, а також не категорійні (ступеневі та інші походи), що мають протяжність або тривалість меншу, ніж встановлено для категорійних походів.

Категорії складності визначаються відповідно до переліку класифікованих туристських маршрутів, перевалів і печер.

Категорії складності маршрутів, що не входять до діючого переліку, визначаються маршрутно-кваліфікаційними комісіями (МКК).

Тривалість активної частини походів може бути збільшена в півтора рази проти вказаної при збільшенні протяжності маршруту або проведенні додаткової краєзнавчої роботи.

Ділянки маршрутів туристських експедицій, на яких використовуються активні способи пересування, розглядаються як походи відповідного ступеня або категорії складності. Керівники, заступники керівників, учасники таких експедицій повинні мати відповідний туристський досвід. Оформлення документів і випуск групи на маршрут здійснюються на тих самих умовах, що й туристичний похід такої ж складності.

Керівництво та участь у ступеневих і категорійних походах дають підставу для присвоєння юнацьких спортивних розрядів й звання «Майстер спорту України».

1.4. Туристська група для проведення ступеневих і категорійних походів, експедицій з активними способами пересування повинна обов'язково мати позитивні висновки МКК органу (закладу) освіти.

1.5. Для проведення багатоденних екскурсій туристська група повинна мати письмову згоду закладу, організації, що приймає групу, або путівку екскурсійного закладу. Погодження з МКК освіти для проведення екскурсій та екскурсійних поїздок не потрібне.

1.6. Адміністрація закладу, організації, а також члени МКК, які дали позитивну оцінку можливості проведення групою заявленої подорожі, не несуть відповідальності за подію, що сталася в групі внаслідок неправильних дій керівника або учасників подорожі.

1.7. Інші документи, що регламентують проведення туристичних подорожей з учнівською молоддю України, не повинні суперечити даним Правилам.

## **2. Права та обов'язки адміністрації організації, які проводять туристську подорож**

2.1. Адміністрації закладів освіти та інших організацій здійснюють випуск туристських груп у походи, експедиції та екскурсії самостійно без погодження з органами державного управління освітою.

2.2. Адміністрація зобов'язана:

- видати наказ про проведення подорожі (для ступеневих і категорійних походів, а також експедицій з активними способами пересування після позитивних висновків МКК освіти), призначити керівника та заступника (помічника), затвердити персональний склад учасників, які мають медичний допуск, маршрут, терміни та кошторис подорожі;

- ознайомити керівника і заступника (помічника) керівника подорожі з їх обов'язками згідно з даними Правилами, про що вони розписуються в журналі з техніки безпеки;

- видати керівнику необхідні документи, підписані і завірені печаткою: наказ про проведення подорожі, маршрутний лист - для не категорійних походів, маршрутну книжку для категорійних походів і відповідних експедицій, екскурсійну путівку для екскурсій, посвідчення про відрядження керівника та його заступника;



- при проведенні ступеневих і категорійних походів, експедицій з активними способами пересування контролювати відправку групою повідомлення у відповідну контрольно-рятувальну службу (КРС) чи контрольно-рятувальний загін (КРЗ) не пізніше ніж за 10 днів до виїзду групи на маршрут;
- вести контроль за дотриманням групою термінів проходження маршруту;
- у випадку порушення групою контрольних строків проходження маршруту терміново встановити зв'язок з територіальними органами освіти, КРС або КРЗ для з'ясування місцезнаходження групи та надання їй необхідної допомоги;
- після завершення подорожі заслухати повідомлення керівників на педагогічній раді (зборах кафедри або трудового колективу), затвердити фінансовий звіт, розмістити кращі матеріали, зібрані в поході, в навчальних кабінетах, музеї, на виставках, представити учасників туристсько-спортивних подорожей до присвоєння їм спортивних розрядів; результати діяльності керівників врахувати при атестації і заохоченні.

### **3. Вимоги до учасників, складу груп і керівників туристських подорожей**

3.1. Групи учасників подорожей формуються із студентів, які об'єднуються на добровільних засадах спільними інтересами, мають необхідний досвід і здійснюють підготовку запланованої подорожі.

3.2. Основні вимоги до учасників і керівників подорожей, а також до складу груп наведені в розділі 4 даних вказівок. Учасники й керівники комбінованих походів, що включають ділянки маршруту з різних видів туризму, повинні мати досвід у відповідних видах туризму.

3.3. Учасники й керівники походів, що проводяться в міжсезоння, повинні мати відповідний досвід щодо участі (керівництва) в походах, здійснюваних у міжсезоння, або в походах тієї ж самої категорії складності, здійснюваних у звичайних умовах.

3.4. Учасники походів II - V категорій складності можуть мати досвід щодо участі у будь-якому виді туризму на одну категорію складності нижче від заявленого і при цьому повинні мати досвід у подоланні перешкод, характерних

для походу на одну категорію складності нижче заявленого в тому ж виді туризму.

3.5. Керівники походів II - V категорій складності повинні мати досвід щодо участі в поході тієї ж категорії складності з того ж виду туризму, а також досвід керівництва походом на одну категорію складності нижче з того ж виду туризму, при цьому повинні мати досвід участі або керівництва у подоланні перешкод, характерних для даного походу.

3.6. У походах, екскурсіях та експедиціях, що проводяться із студентами, мусить брати участь заступник керівника віком не молодше 18 років. Досвід заступника керівника повинен відповідати вимогам, які ставляться до досвіду учасників. Керівник і заступник керівника повинні мати знання і навички з надання першої долікарської допомоги.

3.7. Для учасників, які отримали теоретичну та практичну підготовку протягом не менше одного року занять в туристсько-краєзнавчих гуртках, віковий ценз для участі в категорійних походах може бути знижений на один рік за наявності медичного дозволу.

3.8. Діти можуть брати участь в поході разом із батьками чи особами, які їх замінюють, або іншими особами, які несуть відповідальність за їх життя та здоров'я. Довідка про залік походу цим дітям не видається.

3.9. Якщо більше 30 відсотків учасників походу молодші за 16 років, керівник повинен мати досвід керівництва походом на одну категорію складності вище того, що планується.

3.10. У походах III - V категорій складності (к. с.) одну третину членів групи можуть складати туристи з досвідом участі в походах на дві категорії складності нижче, в походах II к. с. – з досвідом участі в не категорійних походах. При цьому дві третини учасників повинні мати відповідний досвід і вік.

3.11. У походах вище III к. с. при можливому розподілі групи на екіпажі, штурмові групи, палатки в лижних походах і т. д. в кожній підгрупі повинен бути учасник не молодше за 18 років, який має відповідний туристський досвід.

3.12. Учасники й керівники некатегорійних походів та експедицій з активними способами пересування, що включають елементи категорійних походів, а також категорійних походів, що включають елементи більш високих категорійних походів, повинні відповідати вимогам до учасників і керівників походів тієї ж категорії складності, елементи яких включені в дану подорож.

3.13. При проведенні подорожі група повинна мати знаряддя для організації індивідуальної та групової страховки.

3.14. Всі учасники категорійних походів з усіх видів туризму повинні вміти плавати.

3.15. Кількісний склад туристської групи визначається керівником спільно з адміністрацією організації, яка проводить похід, з урахуванням умов складності походу, а також вимог даних Правил. Кількісний склад екскурсійної групи визначається туристським екскурсійним закладом, який проводить планові екскурсійні маршрути, та кількістю сидячих місць в автобусі, з урахуванням вимог даних вказівок.

3.16. У піших походах можуть брати участь туристи з досвідом участі в гірських і лижних походах на одну категорію складності нижче категорії запланованого походу.

3.17. Учасники походів, в яких передбачаються переходи через класифіковані перевали, повинні мати досвід проходження (керівник - досвід керівництва при проходженні) двох перевалів на одну півкатегорію складності нижче максимальної для даного походу. Керівник, крім того, повинен мати досвід проходження двох перевалів тієї ж категорії складності.

Одну третину членів групи в походах, які передбачають проходження перевалів II-А к. с., можуть складати туристи з досвідом проходження перевалів I-А к. с., а перевалів I-Б к. с. – без досвіду проходження перевалів.

У гірських походах I - III к. с. можуть брати участь альпіністи, які мають третій спортивний розряд, у походах IV к. с. - другий спортивний розряд, в походах V к. с. - перший спортивний розряд.

3.18. Учасники водних походів I - III к. с. повинні мати відповідний досвід походів у будь-якому класі суден, а починаючи з IV к. с. - у тому ж класі суден або на байдарках.

У разі наявності в групі декількох класів суден на кожному з них повинен знаходитись учасник з досвідом участі в тому ж класі і не більше, ніж на категорію складності нижче того, що планується.

3.19. Керівники водних походів повинні мати досвід участі і керівництва в тих же класах суден, а в авто- і мотопоходах - на тих же транспортних засобах.

3.20. Всі учасники лижних походів II - IV к. с. повинні мати досвід організації ночівель у зимових умовах (досвід «холодних» ночівель) і вміти надати долікарську допомогу при простудних захворюваннях та обмороженнях.

3.21. Для участі в спелеопоходах I к. с. в горизонтальних не обводнених печерах допускаються учасники з 13 років;

у вертикальних печерах – з 14 років;

у спелеопоходах II к. с.: в горизонтальних печерах – з 14 років;

у вертикальних – з 15 років;

в спелеопоходах III к. с.: в горизонтальних печерах – з 15 років;

у вертикальних – з 16 років.

Проходження із студентами печер, в яких передбачається застосування апаратів автономного дихання, забороняється.

Тимчасовий поділ туристської групи студентів, які здійснюють спелеопохід будь-якої категорії складності, на підгрупи допускається тільки при роботі в одній печері. У цьому випадку кожна підгрупа повинна мати керівника, комплект життєзабезпечення, розрахований на непередбачені обставини в печері не менше ніж на 2 доби. При проходженні вертикальних печер II к. с. і горизонтальних печер III к. с. в групі має бути не менше одного керівника на чотирьох учасників. Учасники спелеоподів повинні мати досвід проходження (керівник - досвід керівництва при проходженні) печер на одну категорію складності нижче максимальної для даного походу. Керівник, крім того, повинен мати досвід проходження печер тієї самої категорії складності.

Одну третину членів групи в спелеопоходах, які передбачають проходження печер III к. с., можуть складати туристи з досвідом проходження печер I к. с., а печер II к. с. – без досвіду проходження печер.

3.22. У мотоциклетних походах одну третину учасників групи можуть складати туристи з досвідом участі в автомобільних походах не менше ніж на одну категорію складності вище тієї, що планується, а в автомобільних походах - з досвідом участі у мотоциклетних походах не більше як на одну категорію складності нижче. У групі повинен бути як мінімум один змінний водій. Авто-, і мотопоходи зараховуються тільки водіям і змінним водіям (не більше одного на транспортний засіб).

#### **4. Обов'язки і права керівника і заступника керівника подорожі**

4.1. Керівник і заступник керівника подорожі із студентською молоддю призначаються організацією, що проводить подорож. Керівником і заступником керівника туристської подорожі може бути особа, яка відповідає вимогам, указаним у розділі III даних вказівок.

Якщо в туристському поході чи експедиції беруть участь три або більше туристських груп із загальною кількістю не менше 30 учнів (для походів II - IV категорій складності - не менше 20) і їх маршрути і графіки руху в цілому збігаються, то можливе покладання загального керівництва цими групами на спеціально призначеного старшого керівника.

4.2. Керівник, його заступник, а також старший керівник несуть згідно з чинним законодавством відповідальність за життя, здоров'я студентів і безпеку проведення подорожі, а також за виконання плану заходів, правил протипожежної безпеки, зміст оздоровчої, виховної і пізнавальної роботи, охорону природи, пам'яток історії і культури.

4.3. При підготовці туристських походів та експедицій з активними засобами пересування керівник подорожі зобов'язаний:

- ознайомити учасників подорожі з Правилами проведення туристських походів, експедицій та екскурсій з молоддю України;

- забезпечити підбір членів групи за їх туристською кваліфікацією, фізичною та технічною підготовкою;
- організувати всебічну підготовку учасників подорожі, перевірити наявність необхідних знань і навичок, уміння плавати, надавати долікарську допомогу;
- ознайомитися з районом подорожі за звітами інших груп, одержати консультації по маршруту в МКК;
- ознайомити учасників з їх правами та обов'язками;
- підготувати картографічний матеріал, розробити план і графік подорожі, визначити контрольні пункти і термін проходження маршруту, заходи з техніки безпеки, ознайомити з цими матеріалами учасників подорожі;
- розробити план краєзнавчої, природоохоронної роботи та інших заходів, що проводяться туристською групою на маршруті;
- своєчасно оформити і подати у відповідну МКК документи на подорож;
- не пізніше ніж за 10 днів до виїзду на місце початку походу направити у відповідну КРС чи КРЗ повідомлення встановленого зразка, завірене МКК. Якщо маршрут проходить по території, що обслуговується кількома КРС, повідомлення повинно бути надіслане в кожен з них. Якщо активна частина походу починається в населеному пункті, де розміщена КРС чи КРЗ, то необхідне особисте прибуття сюди керівника або групи;
- у разі необхідності змінити маршрут, склад групи або запис у маршрутній книжці до вирушання групи в подорож погодити ці зміни з адміністрацією закладу і МКК, яка зробила позитивний висновок щодо проведення подорожі, та повідомити про це КРС чи КРЗ, які зареєстрували групу;
- у разі необхідності зміни терміну подорожі та чисельного складу групи після вирушання в подорож повідомити про це: адміністрацію закладу, що здійснює подорож; МКК, яка дала позитивну оцінку можливості здійснення походу; КРС або КРЗ, які зареєстрували групу;
- організувати підбір і підготовку необхідного спорядження, продуктів харчування, з'ясувати можливості поповнення запасів продуктів на маршруті, скласти кошторис витрат;

- вивчити складні ділянки маршруту, намітити способи їх подолання;
- провести збори батьків учасників подорожі.

4.4. Під час туристичних походів та експедицій з активними способами пересування керівнику подорожі необхідно:

- додержуватися затвердженого маршруту і плану роботи групи в подорожі;
- повідомляти телеграмою на адресу закладу, що проводить подорож, МКК, КРС або КРЗ про проходження групою контрольних пунктів і про початок та закінчення подорожі;
- виконувати вказівки і рекомендації МКК, КРС, КРЗ;
- вживати необхідних заходів, спрямованих на забезпечення безпеки учасників подорожі, аж до зміни маршруту, або припинення подорожі у зв'язку з появою небезпечних природних явищ та інших обставин, а також в разі необхідності надати допомогу потерпілому. При цьому ускладнення маршруту допускається в крайніх випадках і не дає підстави для зарахування більш високої категорії складності походу;
- не допускати поділу групи, відставання від групи, а також від'їзду окремих членів групи без супроводу;
- в разі нещасного випадку повідомити про це організацію, яка проводить подорож, КРС або КРЗ, медичний заклад;
- організувати у разі необхідності оперативну допомогу іншій групі, яка перебуває в даному районі і потребує допомоги.

4.5. Після закінчення походу керівник та його заступник спільно з учасниками в обумовлені строки оформляють звіт про похід і подають його в МКК та організацію, що його проводить, а після позитивної оцінки про залік походу оформляє довідку на кожного члена групи про здійснення походу.

4.6. Керівник подорожі має право:

- у разі необхідності й при наявності в групі не менше двох заступників керівника, передавати керівництво групою своєму заступникові, який відповідає вимогам, що ставляться до керівника такої подорожі, за умови, що в

наказі на проведення подорожі обумовлено, кому може передаватися керівництво в екстремальних ситуаціях. Якщо заступник керівника один - передача керівництва не допускається, про передачу керівництва при першій можливості керівник повинен повідомити в організацію, яка проводить подорож;

- звертатися у вищі відомчі й туристичні установи в разі незгоди з результатами розбору його дій в подорожі організацією, яка проводить подорож;

- враховуючи фізичний, технічний, моральний стан групи або окремих учасників, припинити подорож і зняти групу з маршруту.

## **5. Оформлення маршрутної документації на проведення туристичних походів та експедицій**

5.1. Документом на проведення походів I - V к. с. та не категорійних походів, які включають елементи походів II - V к. с., є маршрутна книжка встановленого зразка. Документом на проведення не категорійних походів є маршрутний лист встановленого зразка.

5.2. Маршрутні книжки, маршрутні листи (для подорожей тривалістю більше чотирьох днів) та довідки про залік здійснених походів видаються туристськими МКК освіти, діяльність яких регламентується спеціальним Положенням.

Маршрутні листи для здійснення не категорійних походів терміном до чотирьох днів видаються організаціями, які проводять подорож.

5.3. Документи на похід (маршрутна книжка та її копія, довідки про досвід учасників та керівника, картографічний матеріал та інші документи, необхідні для розглядання маршруту) подаються в МКК освіти з відповідними повноваженнями не пізніше ніж: I - III к. с. – за 15 діб до початку походу; I - III к. с. – за 30 діб; IV - V – за 45 діб.

5.4. Якщо МКК освіти району, міста, області не мають відповідних повноважень, документи з попереднім висновком МКК освіти (районної, міської, обласної), надсилаються до тієї МКК, що має відповідні повноваження (в



обласну, центральну); I к. с. – за 30 діб; I - III к. с. – за 45 діб; IV - V к. с. – за три місяці.

5.5. При позитивному рішенні МКК про можливість здійснення групою заявленого походу маршрутна книжка та бланк повідомлення у КРС завіряються підписом голови (заступника) МКК і штампом МКК. При необхідності в маршрутну книжку вносяться особливі вказівки і рекомендації групі, місце реєстрації групи перед виходом на маршрут у відповідній контрольно-рятувальній службі або загоні.

Документи з рішенням МКК надсилаються в організацію, яка проводить подорож.

5.6. Всі вказівки та рекомендації МКК, занесені в маршрутну книжку, є обов'язковими для виконання.

Керівник групи та адміністрація, яка проводить похід, не мають права без відома МКК вносити зміни в маршрутні документи.

5.7. Особи, які порушили вимоги цих Правил, несуть відповідальність, встановлену діючим законодавством і пунктом 4.2 даних Правил. Крім того, за порушення Правил туристсько-спортивного союзу, федерації туризму за поданням організації, що проводить похід, можуть застосувати до порушників такі заходи, як:

- не зарахування участі (керівництва) в поході;
- часткова або повна дискваліфікація - позбавлення спортивних розрядів і звань;
- заборона участі керівництва в походах відповідної категорії складності на відповідний термін;
- скасування заліку всіх або певної кількості раніше здійснених походів.