

**КІРОВОГРАДСЬКА ОБЛАСНА РАДА
ОЛЕКСАНДРІЙСЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

ЗАТВЕРДЖЕНО

наказом директора

від 04.02.2014 р. за № 11-РД

**ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 8-ФК
З ОХОРОНИ ПРАЦІ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ІЗ
ТУРИЗМУ**

1. Загальні положення

Підготовка до турпоходу проводиться викладачем фізичного виховання, виконується згідно з планом робочої програми.

2. Вимоги з охорони праці перед початком занять

- Під час підбору групи враховувати віковий склад, рівень фізпідготовки, стан здоров'я студентів.
- Одержати від органів охорони здоров'я відомості про санітарно-епідеміологічну обстановку на шляху просування.
- Прискіпливо підбирати відповідний одяг і взуття, спорядження з урахуванням часу, року, клімату і погодних умов.
- Підбираючи продукти харчування, визначають ті, що беруться з собою і ті, які будуть придбані по дорозі. Продукти повинні мати малий об'єм і високу калорійність.

3. Вимоги з охорони праці під час занять

У поході харчування триразове. За калорійністю - сніданок 35%, обід 40%, вечеря 25%. Воду краще всього мати кип'ячену. Пити під час привалу. Для привалів вибирають сухі, захищені від вітру і пилу місця, розташовані неподалік від річки, озера, ставка, на поляні в лісі. Під час походу студенти повинні виконувати правила особистої гігієни (фіззарядку з загартуванням, догляд за станом ніг, вести профілактику проти теплового та сонячного ударів, обмороження). Загальна тривалість руху в день - 6 ходових годин. У кінці кожної години зупинка 10-15 хвилин зі зняттям рюкзака. Під час походу не допускати перекосів лямок рюкзака, потертості спини.

По небезпечних місцях рухатись в колону по одному на малій дистанції. Під час походу:

- не стрибати у воду з берега в незнайомих місцях;
- обережно працювати з ріжучим та колючим інструментом;

**КІРОВОГРАДСЬКА ОБЛАСНА РАДА
ОЛЕКСАНДРІЙСЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

ЗАТВЕРДЖЕНО

наказом директора

від 08.02.2024 р. за № 11-170

**ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 8-ФК
З ОХОРОНИ ПРАЦІ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ІЗ
ТУРИЗМУ**

1. Загальні положення

Підготовка до турпоходу проводиться викладачем фізичного виховання, виконується згідно з планом робочої програми.

2. Вимоги з охорони праці перед початком занять

- Під час підбору групи враховувати віковий склад, рівень фізпідготовки, стан здоров'я студентів.
- Одержати від органів охорони здоров'я відомості про санітарно-епідеміологічну обстановку на шляху просування.
- Прискіпливо підбирати відповідний одяг і взуття, спорядження з урахуванням часу, року, клімату і погодних умов.
- Підбираючи продукти харчування, визначають ті, що беруться з собою і ті, які будуть придбані по дорозі. Продукти повинні мати малий об'єм і високу калорійність.

3. Вимоги з охорони праці під час занять

У поході харчування триразове. За калорійністю - сніданок 35%, обід 40%, вечеря 25%. Воду краще всього мати кип'ячену. Пити під час привалу. Для привалів вибирають сухі, захищені від вітру і пилу місця, розташовані неподалік від річки, озера, ставка, на поляні в лісі. Під час походу студенти повинні виконувати правила особистої гігієни (фіззарядку з загартуванням, догляд за станом ніг, вести профілактику проти теплового та сонячного ударів, обмороження). Загальна тривалість руху в день - 6 ходових годин. У кінці кожної години зупинка 10-15 хвилин зі зняттям рюкзака. Під час походу не допускати перекосів лямок рюкзака, потертості спини.

По небезпечних місцях рухатись в колону по одному на малій дистанції. Під час походу:

- не стрибати у воду з берега в незнайомих місцях;
- обережно працювати з різучим та колючим інструментом;

- обережно працювати з ріжучим та колючим інструментом;
- суворо дотримуватися правил протипожежної безпеки під час руху і на привалах;
- не ходити босоніж в місцях, де водяться змії;
- не пити сиру воду з незнайомого джерела, не їсти неякісні продукти;
- не відлучатись самотійно, без попереджень.

4. Вимоги безпеки після закінчення занять

Перевірити самопочуття студентів. Очистити інвентар від бруду та здати його викладачу, відповідальній особі. Очистити одяг і взуття, вимити руки та обличчя з милом.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях


5.1. Якщо студент втомився, погіршилось самопочуття, вийшло з ладу спорядження — відправити до школи в супроводі дорослого чи старшого товариша.

5.2. При отриманні травми, надати учневі першу медичну допомогу.

5.3. У випадку одержання важкої травми викликати швидку медичну допомогу за номером **103**.

5.4. Після закінчення походу перевірити самопочуття студентів. Зібрати спортивний інвентар. Учасникам походу, відчувши слабкість або недугу після походу, звернутися до лікаря.

Інструкцію склав:



Сергій ТКАЧЕНКО

Погоджено:

провідний фахівець (інженер з ОП)



Ірина ЛІНОК