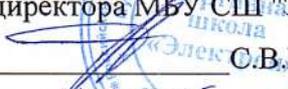


Согласованно:

Представитель трудового
коллектива МБУ СШ "Электрон"

А.Е.Фролов
" 15 " 02 2022г.

Утверждаю:

И.о. директора МБУ СШ "Электрон"

С.В.Поволяко

Приказ № 41 от " 15 " 02 2022г.



Инструкция по охране труда для специалиста (тренера по видам спорта) по физической культуре и спорту

ИОТ - № 18

Настоящая инструкция по охране труда разработана на основании требований законодательных и иных нормативных правовых актов в области охраны труда с учетом ТОИ Р-45-048-97 "Инструкция по охране труда при работе на персональных электронно-вычислительных машинах", "Правил противопожарного режима в Российской Федерации", утвержденных постановлением Правительства РФ от 16.09.2020 N 1479, постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации "Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда" и предназначена для специалиста (тренера по видам спорта) по физической культуре и спорту при выполнении им работ согласно профессии и квалификации.

1. Общие требования охраны труда

1.1.К работе специалистом по физической культуре и спорту (тренером) допускаются лица, прошедшие медицинское освидетельствование в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 28 января 2021 года N 29н "Об утверждении Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров работников, предусмотренных частью четвертой статьи 213 Трудового кодекса Российской Федерации, перечня медицинских противопоказаний к осуществлению работ с вредными и (или) опасными производственными факторами, а также работам, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры" и приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации и Министерства здравоохранения Российской Федерации от 31 декабря 2020 года N 988н/1420н "Об утверждении перечня вредных и (или) опасных

производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные медицинские осмотры при поступлении на работу и периодические медицинские осмотры" и не имеющие медицинских противопоказаний, проверку знаний требований охраны труда в установленном порядке и получившие допуск к самостоятельной работе.

1.2. Специалист по физической культуре и спорту (далее - тренер), независимо от квалификации и стажа работы, не реже одного раза в шесть месяцев должен проходить повторный инструктаж по охране труда; в случае нарушения специалистом требований охраны труда, а также при перерыве в работе более чем на 60 календарных дней, он должен пройти внеплановый инструктаж.

1.3. Тренер, не прошедший своевременно обучение и инструктажи по охране труда, к самостоятельной работе не допускается.

1.4. Тренер, допущенный к самостоятельной работе должен знать: законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие физкультурно-спортивную, оздоровительную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; педагогику и психологию; возрастную физиологию, анатомию; санитарию и гигиену; методику обучения на спортивных снарядах и приспособлениях; методику обучения игровым видам спорта, плаванию; правила поведения на воде; правила безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий; основы коррекционно-оздоровительной работы и соответствующие методики (при работе с детьми, имеющими отклонения в развитии); современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода; методы установления контакта с обучающимися, воспитанниками разного возраста, их родителями (лицами, их заменяющими), педагогическими работниками; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; основы работы текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего распорядка (трудового распорядка) образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности. Правила, нормы и инструкции по охране труда и пожарной безопасности. Правила пользования первичными средствами пожаротушения. Способы оказания первой помощи при несчастных случаях. Правила внутреннего трудового распорядка организации.

1.5. Тренер, направленный для участия в выполнении несвойственных его должности работах, должен пройти целевой инструктаж по безопасному выполнению предстоящих работ.

1.6. Тренеру запрещается пользоваться инвентарем и оборудованием, безопасному обращению с которым он не обучен.

1.7. Во время работы на тренера могут оказывать неблагоприятное воздействие в основном следующие опасные и вредные производственные факторы:

- повышенный уровень напряженности электрического и магнитного полей в широком диапазоне частот;
- не соответствующие санитарным нормам визуальные параметры дисплеев; повышенный уровень прямой и отраженной блескости; повышенная яркость светового изображения; повышенный уровень пульсации светового потока; неравномерность распределения яркости в поле зрения и др.;
- избыточные энергетические потоки сине-фиолетового света от экрана дисплея в видимом диапазоне длин электромагнитных волн, снижающие четкость восприятия изображения глазом;
- пониженный или повышенный уровень освещенности;
- повышенный уровень напряженности статического электричества; -
повышенный уровень загазованности воздуха (в первую очередь - по углекислому газу и аммиаку, которые образуются при выдыхании), особенно в плохо вентилируемых помещениях;
- повышенный уровень запыленности воздуха рабочей зоны от внешних источников; - не соответствующие нормам параметры микроклимата: повышенная температура из-за постоянного нагрева деталей ПК, пониженная влажность, пониженная или повышенная скорость движения (подвижность) воздуха рабочей зоны;
- нарушение норм по аэроионному составу воздуха;
- повышенный уровень шума от работающих вентилятора охлаждения ПК и принтера, от неотрегулированных источников люминесцентного освещения и др.;
- повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может пройти через тело человека;
- повышенные зрительные нагрузки;
- монотонность труда;
- повышенное умственное напряжение из-за большого объема перерабатываемой и усваиваемой информации;
- физическое перенапряжение из-за нерациональной организации рабочего места;
- нервно-психические перегрузки.

1.8. Травмоопасные факторы для специалиста могут возникнуть в результате следующих причин:

- неудовлетворительное состояние физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, площадок;
- использование неисправного спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря; - низкий уровень теоретической, методической и практической подготовленности специалиста;
- отсутствие или недостаточная разминка, либо чрезмерно интенсивная разминка;
- технически неправильное исполнение приемов и упражнений при проведении занятий.

1.9. Для предупреждения возможности возникновения пожара специалист должен соблюдать требования пожарной безопасности сам и не допускать нарушения этих требований другими работниками и посетителями.

1.10. Курить разрешается только в специально отведенных для этого местах.

1.11. Тренер обязан соблюдать трудовую и производственную дисциплину, правила внутреннего трудового распорядка.

1.12. Если тренер оказался свидетелем несчастного случая, то пострадавшему необходимо оказать первую помощь, а при необходимости доставить в ближайшую медицинскую организацию; при этом по возможности следует сохранить обстановку происшествия, если это не создает опасности для окружающих.

1.13. Тренер, при необходимости, должен уметь оказать первую помощь пострадавшему, пользоваться аптечкой для оказания первой помощи.

1.14. Тренер, допустивший нарушение или невыполнение требований инструкции по охране труда, рассматривается, как нарушитель производственной дисциплины и может быть привлечен к дисциплинарной ответственности, а в зависимости от последствий - и к уголовной; если нарушение связано с причинением материального ущерба, то виновный может привлекаться к материальной ответственности в установленном порядке.

2. Требования охраны труда перед началом работы

1. Прежде чем приступать к проведению тренировочных занятий, необходимо осмотреть спортивный зал (плоскостное сооружение), если он загроможден посторонними предметами, мешающими проведению занятий, необходимо принять меры к его очистке.

2.2. Перед началом работы следует тщательно проветрить спортивный зал.

2.3. Перед началом работы нужно убедиться в достаточности освещения спортивного зала, тренажеров, спортивного инвентаря.

2.4. Проверить исправность и надежность установки и крепления тренажеров.

2.5. Убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии.

2.6. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с подошвой, исключающей скольжение, плотно облегающей ногу и не затрудняющей кровообращение. Спортивная форма должна быть удобной и свободной, чтобы не стеснять движений специалиста.

2.7. Снять с себя предметы, представляющие опасность для занимающихся (часы, украшения и т.д.).

2.8. Освободить карманы спортивной формы от колющих и других посторонних предметов.

2.9. Тренер должен лично убедиться в том, что все меры, необходимые для обеспечения безопасности занимающихся выполнены.

2.10. Перед началом работы необходимо проверить состояние рабочего места и подготовить его к работе:

- отрегулировать освещенность на рабочем месте, убедиться в отсутствии отражений (бликов) на экране и клавиатуре, а также встречного светового потока; - проверить правильность подключения оборудования к электросети;

- проверить исправность розетки, вилки сетевого шнура, проводов питания на отсутствие оголенных участков проводов;

- проверить правильность расположения оборудования:

- кабели электропитания (включая переноски и удлинители) должны находиться с тыльной стороны рабочего места;

- источники бесперебойного питания для исключения вредного влияния его повышенных магнитных полей должны быть максимально удалены от рабочего места;

- проверить надежность подключения к системному блоку разъемов экранного проводника и периферийного оборудования;

- протереть антистатической салфеткой поверхность экрана монитора;

- проверить правильность установки стола, кресла, подставки для ног и бумаг (пюпитра), угла наклона экрана, положение клавиатуры; при необходимости произвести регулировку рабочего стола и кресла, а также расположение элементов компьютера в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.

2.11. При включении компьютера работник обязан соблюдать следующую последовательность включения оборудования: - включить блок питания, - включить

периферийные устройства (принтер, монитор, сканер и др.), - включить системный блок (процессор).

2.12. Перед началом работы установить оптимальные значения эргономических визуальных параметров (яркость, внешняя освещенность экрана и др.).

2.13. Обо всех недостатках, а также неисправностях оборудования и защитных средств, обнаруженных при осмотре на рабочем месте, доложить руководителю для принятия мер по их полному устранению или замене.

3. Требование охраны труда во время работы

3.1. Во время работы необходимо соблюдать порядок в тренерской, спортивном зале и инвентарной (снарядной), не загромождать выходы из помещений и подходы к первичным средствам пожаротушения.

3.2. При изучении спортсменами новых тем по программе спортивной подготовки, выполнения впервые упражнений на спортивных снарядах провести со спортсменами соответствующие инструктажи, записью в журнале регистрации инструктажей, обучить безопасным правилам выполнения упражнений.

3.3. Поддерживать дисциплину и порядок во время проведения тренировочных занятий, не разрешать спортсменам отделения самовольно уходить из спортивного зала или плоскостного сооружения без разрешения тренера, не оставлять спортсменов одних без контроля.

3.4. Следить за правильным и безопасным выполнением упражнений спортсменами, исключать конфликтные ситуации во время тренировочных занятий, возможность столкновения спортсменов друг с другом во время разминки.

3.5. Спортивные снаряды и спортивный инвентарь применять только в исправном состоянии, соблюдая правила безопасности и утвержденные методики.

3.6. При выполнении демонстрационных упражнений на спортивных снарядах соблюдать осторожность, использовать исправное спортивное оборудование.

3.7. Использовать спортивные снаряды, спортивный инвентарь, тренажеры и вспомогательное оборудование только по их прямому назначению, в строгом соответствии с инструкциями по эксплуатации.

3.8. После каждого тренировочного занятия в отсутствие спортсменов проветрить спортивный зал, руководствуясь показателями продолжительности, указанными в СанПиН 2.1.3685-21:

3.9. Персональный компьютер или ноутбук в тренерской, принтер необходимо использовать в соответствии с инструкцией по эксплуатации и техническим паспортом.

3.10. При использовании электронного оборудования, в том числе клавиатуры и мыши ежедневно дезинфицировать их в соответствии с рекомендациями производителя либо с использованием растворов или салфеток на спиртовом растворе, содержащих не менее 70% спирта.

3.11. Не использовать в помещениях переносные отопительные приборы с инфракрасным излучением, а также кипятильники, плитки, электрочайники, несертифицированные удлинители.

3.12. При использовании персонального компьютера, оргтехники и иных электроприборов, тренеру запрещается:

- включать в электросеть и отключать от нее электроприборы мокрыми и влажными руками;
- нарушать последовательность включения и выключения компьютера, оргтехники и иных электроприборов;
- размещать на электроприборах предметы (бумагу, ткань, вещи и т.п.);
- разбирать включенные в электросеть приборы;
- прикасаться к оголенным или с поврежденной изоляцией провода и кабелем питания;
- сгибать и заземлять кабели питания;
- оставлять без присмотра включенные электроприборы.

3.13. Осуществлять контроль ежедневной обработки спортивного инвентаря и оборудования в спортивном зале с использованием мыльно - содового раствора.

3.14. Тренеру необходимо соблюдать правила передвижения в помещениях и на территории спортивной школы:

- во время ходьбы быть внимательным и контролировать изменения окружающей обстановки;
- ходить по коридорам и лестничным маршам, придерживаясь правой стороны;
- при передвижении по лестничным пролетам следует соблюдать осторожность и внимательность, не перепрыгивать через ступеньки и ходить осторожно, не спеша;
- не подходить ближе 1,5 м. от стен здания спортивной школы;
- не наступать на люки.

3.15. Соблюдать во время работы настоящую инструкцию по охране труда для тренеров и иные инструкции по охране труда при выполнении работ, установленный режим рабочего времени и времени отдыха в спортивной школе.

3.16. При длительной работе с журналом "учета работы", документами, за компьютером, (ноутбуком) с целью снижения утомления зрительного анализатора, предотвращения развития познотонического утомления через 1 час работы делать перерыв на 10-15 минут, во время которого следует выполнять комплекс упражнения для глаз, физкультурные паузы.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

4.1. В случае возникновения технических неисправностей спортивных снарядов тренировочного спортивного инвентаря, тренер должен остановить занятие и изъять данное оборудование или ограничить к нему доступ и не использовать в тренировочном процессе до полного устранения неисправностей и получения разрешения на эксплуатацию заместителя директора по АХЧ (специалиста по охране труда).

4.2. При проведении тренировочных занятий на плоскостных сооружениях при изменении метеорологических ситуаций (дождь, снег, резкое похолодание и т.п) нарушении санитарно гигиенических норм, тренер должен остановить и перенести занятие в спортивный зал спортивной школы.

4.3. В случае появления задымления или возгорания в спортивном зале, раздевалке, тренерской, инвентарной, тренер обязан немедленно прекратить работу, принять меры по эвакуации спортсменов в безопасное место, оповестить голосом о пожаре и в ручную задействовать АПС, вызвать пожарную бригаду по телефону 01 (101,112), сообщить директору спортивной школы. При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара с начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения.

4.4. В случае получения травмы или плохого самочувствия тренер обязан прекратить работу, позвать на помощь, воспользоваться аптечкой первой помощи, поставить в известность директора (при отсутствии- иное должностное лицо) и обратиться в медицинский пункт. при плохом самочувствии или получении травмы иным работником или спортсменом необходимо оказать ему первую помощь. вызвать медицинского работника школы, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 03 (103) и сообщить о происшествии директору (при отсутствии- иному должностному лицу). Обеспечить до начала расследования сохранность обстановки на месте происшествия, а если это невозможно (существует угроза жизни и здоровью окружающих), фиксировать обстановку путем фотосъемки или иным методом.

4.5. Тренер должен немедленно известить директора (или заместителя директора по СР)

- о любой ситуации угрожающей жизни и здоровью спортсменов и работников;

- о фактах возникновения групповых инфекционных и неинфекционных заболеваний;
- о каждом произошедшем несчастном случае;
- об ухудшении состоянии своего здоровья, в том числе и проявлении признаков ОРВИ и отравлении.

4.6. При аварии (прорыве) системы отопления в спортивном зале необходимо вывести спортсменов из помещения, оперативно сообщить о произошедшем директору (при отсутствии- иному должностному лицу).

4.7. В случае угрозы или возникновения очага опасного воздействия техногенного характера угрозы или приведения в исполнение террористического акта следует руководствоваться планом эвакуации, инструкцией о порядке действия в случае угрозы и возникновения ЧС террористического характера.

5. Требования охраны труда по окончании работы.

5.1. Собрать у спортсменов спортивный инвентарь, проверить на целостность и разместить в инвентарной.

5.2. Провести осмотр санитарного состояния спортивного зала (раздевалок) после ухода спортсменов.

5.3. Убедиться в свободности выхода сиз спортивного зала и раздевалок

5.4. проветрить спортивный зал и раздевалку.

5.5. Отключить персональный компьютер (ноутбук, оргтехнику) в тренерской. другие имеющие приборы от электросети.

5.6. Удостовериться в противопожарной безопасности спортивного зала, инвентарной, тренерской и раздевалок. Удостовериться, что противопожарные правила в помещениях соблюдены, огнетушители находятся в установленных местах. при окончании срока эксплуатации огнетушители передать лицу ответственному за пожарную безопасность в спортивной школе, для перезарядки.

5.7. проконтролировать проведение влажной уборки, обработку спортивного инвентаря и оборудования с использованием мыльно - содового раствора, а также вынос мусора из помещений.

5.8. Закрыть окна, вымыть руки, перекрыть воду и выключить свет.

5.9. Сообщить директору (при отсутствии- иному должностному лицу) обо всех неисправностях спортивного оборудования, о поломках в водопроводной, канализационной