



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ПЕРМИ
КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского
резерва по самбо и дзюдо «Витязь»
имени И.И. Пономарева» г. Перми
(МБУ ДО «СШОР по самбо и дзюдо «Витязь»
имени И.И. Пономарева» г. Перми)

Утверждено
Приказом директора
МБУ ДО «СШОР по самбо и
дзюдо «Витязь»
имени И.И. Пономарева»
г. Перми от 09.01.2023 № 4-од

(наименование работодателя)

**Инструкция по охране труда
тренера-преподавателя**

09.01.2023

№

б/н

(дата)

(номер)

Вступает в действие
с «01» января 2023 года

г. Пермь, 2023 г.

Настоящая инструкция разработана с учетом Основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем (утв. Приказом Минтруда России от 29.10.2021 N 772н), требований законодательных и иных нормативных правовых актов, содержащих требования охраны труда, а также правил по охране и предназначена для тренера-преподавателя при выполнении работ согласно профессии и квалификации с учетом условий работы в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва по самбо и дзюдо «Витязь» имени И.И. Пономарева» г. Перми.

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция по охране труда тренера-преподавателя разработана с учетом условий его работы в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва по самбо и дзюдо «Витязь» имени И.И. Пономарева» г. Перми (далее - Учреждение).

1.2. К самостоятельной работе тренером-преподавателем допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет, имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы, прошедшие соответствующую подготовку, инструктаж и проверку знаний по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.3. При работе в организации тренер-преподаватель-преподаватель должен соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленные режимы труда и отдыха.

1.4. При проведении занятий в спортивном зале возможно воздействие на тренера-преподавателя следующих опасных и вредных производственных факторов:

- значительные физические перегрузки;
- опасность поражения электрическим током при пользовании электроприборами и оборудованием;
- повышенная или пониженная температура воздуха рабочей зоны;
- повышенная или пониженная относительная влажность воздуха;
- недостаточная освещенность рабочей зоны;
- повышенное нервное и эмоциональное напряжение;
- психофизиологические нагрузки.

1.5. В тренировочном зале должен быть вывешен комнатный термометр для контроля температурного режима.

1.6. Тренер-преподаватель обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре.

1.9. При несчастном случае немедленно сообщить об этом администрации

Учреждения.

1.10. В процессе работы соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место.

1.11. О каждом случае травмирования работников, неисправности оборудования, приспособлений и инструмента тренер-преподаватель обязан немедленно поставить в известность непосредственного руководителя. В случае получения травмы (микротравмы) тренер-преподаватель обязан обратиться за медицинской помощью.

2. Требования охраны труда перед началом работ

2.1. Перед началом работы тренер-преподаватель должен:

2.1.1. Включить полностью освещение зала для тренировочных занятий убедиться в исправной работе светильников.

2.1.2. Убедиться в исправности электрооборудования зала для тренировочных занятий: светильники должны быть надежно подвешены к потолку и иметь светорассеивающую арматуру; электрические коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, а электророзетки - фальшвилками; корпуса и крышки выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

2.1.3. При использовании на занятиях электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов убедиться в их исправности и целостности подводящих кабелей и электровилок.

2.1.4. Проверить санитарное состояние зала для тренировочных занятий и проветрить его, открыв окна или фрамуги и двери. Окна в открытом положении фиксировать крючками, а фрамуги должны иметь ограничители. Проветривание закончить за 30 минут до прихода обучающихся.

2.1.5. Убедиться в том, что температура воздуха в зале для занятий не ниже 19 °С.

2.1.6. Во избежание падения и травмирования обучающихся убедиться в том, что ковры и дорожки надежно прикреплены к полу, а спортивный инвентарь исправен и надежно закреплен.

2.2. Обо всех обнаруженных недостатках в работе тренер-преподаватель обязан сообщить непосредственному руководителю.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Поддерживать дисциплину и порядок во время занятий, следить за тем, чтобы обучающихся выполняли все указания.

3.2. Не разрешать обучающимся самовольно покидать место проведения занятия.

3.3. Перед началом тренировки обязательно провести с обучающимися небольшую разминку.

3.4. При выполнении упражнений на шведской лестнице, других спортивных снарядах на высоте от пола страховать обучающихся от падения,

не разрешать им самостоятельно без разрешения подниматься на высоту.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы между обучающимися, чтобы не было столкновений.

3.6. При выполнении прыжков и соскоков следить за тем, чтобы обучающиеся приземлялись мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.7. При проведении подвижных игр и соревнований следить за тем, чтобы не было столкновений между обучающимися, толчков и ударов по рукам и ногам.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренировочного зала, сообщить о пожаре администрации Учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшую медицинскую организацию и сообщить об этом администрации Учреждения.

4.3. При поражении электрическим током немедленно отключить напряжение и в случае отсутствия у пострадавшего дыхания и пульса сделать ему искусственное дыхание или провести непрямой (закрытый) массаж сердца до восстановления дыхания и пульса и отправить пострадавшего в ближайшую медицинскую организацию.

4.4. О каждой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, и о каждом произошедшем несчастном случае тренер-преподаватель обязан немедленно известить своего непосредственного руководителя.

4.5. При оказании первой помощи пострадавшим при травмировании, отравлении и других повреждениях здоровья необходимо действовать в соответствии с Инструкцией по оказанию первой помощи при несчастных случаях.

5. Требования охраны труда по окончании работ

5.1. По окончании работы тренер-преподаватель обязан:

5.1.1. Выключить электрические звуковоспроизводящие аппараты.

5.1.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

5.1.3. Проветрить зал для тренировочных занятий, закрыть окна, фрамуги и выключить свет.

5.2. Вымыть руки и лицо с мылом, по возможности принять душ.

5.3. Сообщить непосредственному руководителю о неисправностях оборудования, инвентаря, приспособлений, иных недостатках, влияющих на безопасность труда, обнаруженных во время работы.

