

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»**

**624096 Свердловская область г. Верхняя Пышма
улица Машиностроителей, 6
тел./факс 8/34368/5-37-42/; E-mail: mou_soh3@list.ru**

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома
 Торгашева А.Н.

«19» 06 2020г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ «СОШ №3»
 Т.В.Шингарова

Приказ № 04 от "19" 06.2020г.



**Инструкция №34
по охране труда для инструктора по физкультуре**

1. Общие положения инструкции

1.1. Настоящая инструкция разработана в соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"; Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации № 12-1077 от 25 августа 2015 года «Рекомендации по созданию и функционированию системы управления охраной труда и обеспечением безопасности образовательного процесса в образовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность»; Трудовым Кодексом Российской Федерации и иными нормативно правовыми актами по охране труда.

1.2. Данная инструкция устанавливает требования охраны труда перед началом, во время и по окончании работы педагогического работника, выполняющего обязанности инструктора по физической культуре, а также порядок его действий и требования по охране труда в аварийных ситуациях.

1.3. К выполнению функций инструктора по физкультуре допускаются педагогические работники в возрасте не моложе 18 лет, имеющие необходимую квалификацию, прошедшие обязательный предварительный медицинский осмотр, инструктаж и обучение по охране труда, проверку знаний требований охраны труда.

1.4. Инструктор по физкультуре образовательного учреждения должен знать и соблюдать свою должностную инструкцию, Правила внутреннего трудового распорядка, установленные режимы труда и отдыха, регулярно, 1 раз в год, проходить обязательный медицинский профилактический осмотр.

1.5. Инструктор по физической культуре должен знать правила и порядок действий при возникновении пожара, иной ЧС и эвакуации, уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения, знать приемы оказания первой помощи пострадавшим при несчастном случае, а также место расположения аптечки первой помощи.

1.6. Инструктор по физкультуре в целях выполнения требований охраны труда должен:

- иметь четкое представление об опасных и вредных факторах, связанных с выполнением работ и знать основные способы защиты от их воздействия;
- заботиться о личной безопасности и личном здоровье, а также о безопасности окружающих в процессе проведения спортивных мероприятий либо во время нахождения на территории школы;
- знать требования электро- и пожаробезопасности и уметь пользоваться

- средствами пожаротушения;
- соблюдать режимы труда и отдыха, установленные в общеобразовательном учреждении;
- знать санитарно-гигиенические условия труда и соблюдать требования производственной санитарии;
- соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка, трудовую дисциплину, а также правила поведения на территории и в помещениях общеобразовательного учреждения. При передвижении по территории и в помещениях следует пользоваться только установленными проходами;
- соблюдать правила личной гигиены;
- немедленно сообщать заместителю директора по административно-хозяйственной работе обо всех неисправностях спортивного и электрооборудования, обнаруженных в процессе работы, директору школы - о ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае или об ухудшении своего здоровья.

1.7. Вредные и опасные факторы, воздействующие на инструктора по физкультуре:

- физические перегрузки;
- травмирование в процессе детских шалостей, при использовании спортивных снарядов, имеющих дефекты, поломки и не прошедших испытаний;
- пониженная температура воздуха при организации спортивных мероприятий на улице;
- повышенная температура воздуха при проведении спортивных мероприятий в спортзале и на улице;
- недостаточная освещенность рабочей зоны;
- поражение электрическим током при использовании неисправного электрооборудования;
- психоэмоциональное перенапряжение.

1.8. Занятия на воздухе (спортивных площадках, стадионе) инструктор физической культуры проводит с учётом погодных условий, температурного режима с соответствующими требованиями к спортивной форме учащихся.

1.9. В процессе работы инструктор по физкультуре должен применять безопасные методы и приемы труда в соответствии с правилами, нормами и утвержденными инструкциями по охране труда, а также иметь I группу допуска по электробезопасности.

1.10. Педагогический работник должен быть обучен и иметь навыки оказания первой помощи пострадавшим в объеме инструкции по оказанию первой помощи, действующей в общеобразовательном учреждении.

1.11. Работник, допустивший невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекается к дисциплинарной ответственности в соответствии с Уставом и Правилами внутреннего трудового распорядка школы, Трудовым Кодексом Российской Федерации и, при необходимости, подвергается внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Осмотреть инструкторскую (тренерскую) комнату, убедиться в исправности электроосвещения. Проверить работоспособность электрической розетки и других электрических приборов.

2.2. Перед началом работ инструктор по физкультуре общеобразовательного учреждения должен проверить безопасность рабочего места на предмет стабильного положения и исправности мебели, стабильного положения находящихся в сгруппированном положении документов.

2.3. Проверить наличие аптечки первой помощи и ее укомплектованность, а также наличие и доступность средств пожаротушения. При окончании срока годности огнетушителя

необходимо сдать его для перезарядки заместителю директора по административно-хозяйственной работе и получить перезаряженный огнетушитель.

2.4. Перед началом работы с использованием компьютера, принтера необходимо их осмотреть и убедиться в полной исправности, в том числе визуально проверить исправность электрического шнура, вилки и розетки, с помощью которых осуществляется питание этого оборудования.

2.5. Перед проведением спортивных мероприятий в спортивном зале инструктор по физкультуре школы должен проверить санитарное состояние спортивного зала.

2.5.1. Включить полностью освещение в спортивном зале, убедиться в исправной работе светильников, наличии защитных решеток на них. Освещенность в спортивном зале должна быть не менее 200 лк (13 Вт/кв. м) на полу.

2.5.2. Убедиться в исправности спортивных снарядов и оборудования. В узлах и сочленениях спортивных снарядов не должно быть люфтов, качаний, прогибов. Жерди брусьев не должны иметь трещин и сколов. Гриф перекладины должен быть защищен, и не иметь ржавчины. Обшивка коня, козла и гимнастических матов не должна быть порвана. Наполнительный материал матов должен быть равномерно распределен по всей поверхности.

2.5.3. Убедиться в целостности стекол в окнах и провести сквозное проветривание зала. Температура воздуха в спортивном зале должна быть 17-20 С, в раздевальных – 20-22 С, душевых 25 С.

2.6. Перед занятиями, спортивными мероприятиями осмотреть или организовать осмотр беговых дорожек, спортивной площадки, стадиона с целью выявления возможных травмирующих факторов (металлические предметы, стекла и т.д.).

2.7. Перед проведением мероприятий на спортивной площадке проверить качество наземного покрытия спортивной площадки, а также количество песка, его рыхлость и отсутствие каких-либо посторонних предметов в прыжковых ямах.

2.8. При любых нарушениях требований охраны труда в спортивном зале либо на стадионе инструктор по физкультуре должен организовать устранение выявленных недостатков, угрожающих собственной жизни и здоровью, а также жизни и здоровью обучающихся.

2.9. Инструктор физического воспитания должен оперативно поставить в известность заместителя директора по учебно-воспитательной работе о причинах отмены мероприятий.

2.10. При обнаружении недостатков в работе спортивного оборудования или поломок мебели в инструкторской (тренерской) комнате инструктор по физкультуре обязан сообщить заместителю директора по административно-хозяйственной работе (завхозу) и не использовать данное оборудование и мебель до полного устранения всех выявленных недостатков.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Инструктор по физической культуре должен поддерживать дисциплину и порядок во время проведения спортивных мероприятий, уроков и дополнительных занятий в общеобразовательном учреждении.

3.2. Следить за выполнением требований охраны труда при проведении массовых спортивных мероприятий учителями физкультуры, которые принимают участие в мероприятиях.

3.3. Инструктор по физкультуре четко ставит задачу на урок и следит за правильным её исполнением, исключая конфликтные ситуации во время занятий, возможность столкновения учащихся друг с другом во время разминки, спортивных игр, перестроений.

3.4. Инструктор по физической культуре следит, чтобы учащиеся были в спортивной форме и спортивной обуви, выполняли требования личной гигиены, контролирует правильность передач мяча во время игр и спортивных мероприятий и выполнение упражнений на спортивных снарядах с учётом страховки.

3.5. Инструктор по физкультуре в процессе работы предупреждает возникновение аварийных ситуаций:

- не курит в спортивных помещениях и на территории школы;
- не приносит взрыво- и пожароопасные вещества;
- следит за исправностью электрического оборудования;
- не оставляет учащихся без присмотра;
- держит свободными аварийные выходы.

3.6. Во время работы следует быть внимательным при перемещениях по залу (спортивной площадке), при демонстрации общеразвивающих упражнений с отягощениями (гантелями, дисками, гириями) соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений.

3.7. Необходимо соблюдать правила использования спортивных снарядов, спортивного инвентаря и тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

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

3.9. При проведении спортивных соревнований, уроков, занятий в спортивных секциях в спортивном зале школы, инструктор по физкультуре обязан проследить и обеспечить:

- поддержание надлежащего порядка и чистоты в спортивном зале;
- проведение дополнительного инструктажа учеников перед началом выполнения упражнений на спортивных снарядах и (или) упражнений с их использованием;
- строгое соблюдение инструктором физической культуры и учащимися всех требований соответствующих инструкций по охране труда при выполнении упражнений на спортивных снарядах и при использовании спортивного оборудования и инвентаря;
- строгое соблюдение всех требований (СанПиН 2.4.2.2821-10) в спортивном зале общеобразовательного учреждения.

3.10. В случае возникновения технической неисправности спортивных снарядов, тренажеров, изменении метеорологической ситуации (дождь, снег, резкое похолодание, порывы ветра), нарушения санитарно-гигиенических норм, инструктор по физической культуре должен немедленно остановить занятие и принять соответствующие меры.

3.11. При недостаточной освещенности рабочего места в кабинете инструктора по физкультуре для дополнительного его освещения пользоваться настольной лампой.

3.12. При работе с оргтехникой (компьютер, ксерокс, и пр.) соблюдать меры безопасности от поражения электрическим током:

- не включать к электросети и не отключать от неё приборы мокрыми и влажными руками;
- соблюдать последовательность включения и выключения оргтехники, не нарушать технологические процессы;
- не оставлять включенные в электросеть приборы без присмотра, особенно при работе с оргтехникой.

3.13. При работе на компьютере экран монитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 600-700 мм с учётом размеров символов текста, но не ближе 500 мм.

3.14. Чтобы освещение не создавало слепящих бликов на мониторе и клавиатуре, компьютер должен быть расположен так, чтобы прямой свет не попадал на экран. Необходимо обеспечить отсутствие дополнительных бликов и сохранение чёткости, яркости и контрастности изображения на мониторе, иначе при работе с монитором будут быстро уставать глаза.

3.15. При длительной работе с документами и на компьютере с целью снижения утомления зрительного анализатора, предотвращения развития познотонического утомления через час работы делать перерыв на 10-15 минут, во время которого следует выполнять комплекс упражнений для глаз, физкультурные паузы и минутки.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. Недопустимо инструктору по физической культуре общеобразовательного учреждения приступать к выполнению работы в случае плохого самочувствия, недомогания или внезапной болезни.

4.2. В случае получения травмы инструктор по физкультуре обязан прекратить работу, позвать на помощь, воспользоваться аптечкой первой помощи, поставить в известность директора школы (при отсутствии иное должностное лицо) и обратиться в медицинский пункт. При получении травмы иным работником или обучающимся необходимо оказать ему первую помощь. Вызвать медицинского работника образовательного учреждения, при необходимости, вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 103 и сообщить о происшествии директору общеобразовательного учреждения. Обеспечить до начала расследования сохранность обстановки на месте происшествия, а если это невозможно (существует угроза жизни и здоровью окружающих) – фиксирование обстановки путем составления схемы, протокола, фотографирования или иным методом.

4.3. В случае появления задымления или возгорания в спортивном зале, раздевалках или в тренерской, инструктор по физкультуре обязан немедленно прекратить работу, принять меры к эвакуации людей в безопасное место, вручную задействовать АПС, вызвать пожарную охрану по телефону 101, сообщить директору школы (при отсутствии – иному должностному лицу). При отсутствии явной угрозы жизни принять меры к ликвидации пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.4. При аварии (прорыве) в системе отопления, водоснабжения в спортивном зале необходимо вывести людей из помещения, сообщить о происшедшем заместителю директора по административно-хозяйственной работе (завхозу) образовательного учреждения.

4.5. Инструктор по физической культуре обязан известить непосредственно директора школы (при отсутствии, иное должностное лицо) о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью учащихся и работников общеобразовательного учреждения. Известить заместителя директора по административно-хозяйственной работе о неисправности спортивного оборудования и инвентаря, первичных средств пожаротушения.

4.6. В случае угрозы или возникновения очага опасного воздействия техногенного характера, угрозы или приведения в исполнение террористического акта следует руководствоваться соответствующими инструкциями и Порядком действий и Планом эвакуации.

5. Требования безопасности по окончании работы

5.1. Внимательно осмотреть спортивный зал, убрать спортивный инвентарь и спортивные снаряды в инвентарную комнату. Проконтролировать проведение влажной уборки. Проветрить спортивный зал.

5.2. Внимательно осмотреть кабинета инструктора по физкультуре (инструкторскую комнату) и привести в порядок свое рабочее место, убрать все лишнее со стола. Проветрить помещение.

5.3. Отключить персональный компьютер, принтер и другую оргтехнику, имеющиеся электроприборы от электросети.

5.4. Удостовериться в противопожарной безопасности помещения. Удостовериться, что противопожарные правила в помещении соблюдены, огнетушители находятся в установленных местах, срок до следующей перезарядки не истек.

5.5. Сообщить непосредственно заместителю директора по административно-хозяйственной работе (при отсутствии – иному должностному лицу) обо всех неисправностях спортивного инвентаря и оборудования, о поломках в водопроводной или канализационной системе, о недостатках влияющих на безопасность и охрану труда, пожарную и электробезопасность, замеченных во время выполнения работ.

5.6. Закрыть окна, краны водопровода и вентиляцию, выключить свет.

5.7. При отсутствии недостатков закрыть помещение спортивного зала, инструкторской (тренерской) комнаты на ключ.

6. Требования по оказанию первой помощи

6.1. При переломах:

- уменьшить подвижность отломков, в месте перелома - наложить шину;
- при открытых переломах - остановить кровотечение, положить стерильную повязку и шину;
- при переломах позвоночника - транспортировка на животе с подложенным под грудь валиком.

6.2. При вывихах:

- наложить холодный компресс;
- сделать тугую повязку.

6.3. При обмороке:

- уложить пострадавшего на спину с несколько запрокинутой назад головой и приподнятыми нижними конечностями;
- обеспечить доступ свежего воздуха;
- расстегнуть воротник, пояс, одежду;
- дать понюхать нашатырный спирт;
- когда больной придёт в сознание - горячее питьё.

6.4. При сотрясении головного мозга:

- уложить на спину с приподнятой на подушке головой;
- на голову положить пузырь со льдом.

6.5. Кровотечения при ранениях:

- придать повреждённой поверхности приподнятое положение;
- наложить давящую повязку;
- при кровотечении из крупной артерии -предварительно придавить артерию пальцем выше места ранения;
- наложить жгут.

6.6. При кровотечении из носа:

- доступ свежего воздуха;
- запрокинуть голову;
- холод на область переносицы;
- введение в ноздрю ваты, смоченной раствором перекиси водорода.

6.7. Повреждение органов брюшной полости:

- положить на спину, подложив в подколенную область свёрток одежды и одеяла;
- положить на живот пузырь со льдом.