

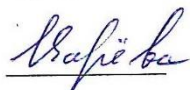
**ИОТ 038-22 ДЛЯ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ОБСУСО «Богородский дом-интернат для престарелых и инвалидов»**

**ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ СТАЦИОНАРНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО  
ОБСУЖИВАНИЯ «БОГОРОДСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ПРЕСТАРЕЛЫХ И  
ИНВАЛИДОВ»**

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель  
Представительного органа



О.В.Царева

«18» 02 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ОБСУСО «Богородский  
дом-интернат для престарелых и  
инвалидов»

  
«21» 02 2022 г.



**ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ**

**ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

(наименование должности, профессии либо вида работ)

**ИОТ- 038-22**



г.Иваново

## **Инструкция по охране труда для инструктора по физической культуре**

### **1. Общие требования охраны труда**

1.1. К работе инструктором по физической культуре и спорту допускаются работники, имеющие необходимую теоретическую и практическую подготовку, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие вводный и первичный на рабочем месте инструктажи по охране труда и получившие допуск к самостоятельной работе.

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

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

1.4. Инструктор, допущенный к самостоятельной работе должен знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную, 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; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода; 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. Инструктор, направленный для участия в выполнении несвойственных его должности работах, должен пройти целевой инструктаж

по безопасному выполнению предстоящих работ.

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

1.7. Во время работы на инструктора могут оказывать неблагоприятное воздействие в основном следующие опасные и вредные производственные факторы и **перечень профессиональных рисков и опасностей:**

Работник обеспечивается средствами индивидуальной защиты согласно утвержденных Норм ( Приказ № 54-о.д.от 28.04.2019г)

- 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.;
- 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;
- повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может пройти через тело человека;
- физическое перенапряжение из-за нерациональной организации рабочего места;
- нервно-психические перегрузки.

Травмоопасные факторы для инструктора 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 инструктора;

- отсутствие или недостаточная разминка, либо чрезмерно интенсивная разминка;
- технически неправильное исполнение приемов и упражнений при проведении занятий.

1.9. Для предупреждения возможности возникновения пожара инструктор 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. Инструктор обязан соблюдать трудовую и производственную дисциплину, правила внутреннего трудового распорядка.

1.12. Если инструктор 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. Инструктор, при необходимости, должен уметь оказать первую помощь пострадавшему, пользоваться аптечкой для оказания первой помощи.

1.14. Инструктор, 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**

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

2.2. Перед началом работы следует тщательно проветрить спортивный (тренажерный) зал.

2.3. Перед началом работы нужно убедиться в достаточности освещения спортивного (тренажерного) 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 инструктора.

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. Инструктор 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, электротренажеров 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. Требования охраны труда во время работы**

3.1. Во время работы инструктор должен быть вежливым, вести себя спокойно и выдержанно, избегать конфликтных ситуаций, которые могут вызвать нервно-эмоциональное напряжение и отразиться на безопасности труда занимающихся.

3.2. Во время работы следует быть внимательным при перемещениях по залу (спортивной площадке) не мешать выполнять упражнения занимающимся, избегать столкновений.

3.3. С целью снижения зрительного и костно-мышечного утомления инструктору следует соблюдать установленный режим труда и отдыха.

3.4. Во время работы запрещается:

- допускать попадание влаги на поверхность ЭЛЕКТРОБОРУДОВАНИЯ
- включать сильно охлажденное (например, принесенное с улицы в зимнее время) оборудование;
- самостоятельно вскрывать и ремонтировать оборудование, если это не входит в круг его обязанностей.

### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

4.1. Во всех случаях обнаружения обрыва проводов питания, неисправности заземления и других повреждений электрооборудования, а также появления запаха гари, задымления или загорания, немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации непосредственному руководителю. Не приступать к работе до устранения неисправностей.

4.2. Вызвать представителя инженерно-технической службы эксплуатации вычислительной техники при любых случаях сбоя в работе технического оборудования или программного обеспечения.

4.3. При травмировании, отравлении и внезапном заболевании работника оказать ему первую помощь и при необходимости организовать доставку в учреждение здравоохранения.

4.4. При поражении электрическим током работника принять меры к скорейшему освобождению пострадавшего от действия тока.

4.5. При возникновении пожара в помещении или при возгорании оборудования необходимо отключить питание и принять меры к тушению очага пожара при помощи имеющихся средств (углекислотного или порошкового огнетушителя), вызвать пожарную команду и сообщить о происшествии руководителю работ.

4.6. Если во время работы произошел несчастный случай, необходимо немедленно оказать первую помощь пострадавшему, вызвать врача, доложить о случившемся своему непосредственному начальнику и принять меры для сохранения обстановки несчастного случая, если это не сопряжено с опасностью для жизни людей.

## **5. Требования охраны труда по окончании работы**

5.1. Выключить все электроустройства

5.2. Осмотреть и привести в порядок рабочее место, поместить средства индивидуальной защиты в шкаф.

5.3. Принять необходимые меры личной гигиены.

5.4. Убедиться в пожарной безопасности помещения.

5.5. Сообщить ответственному лицу об окончании работ и обо всех недостатках, замеченных во время работы, и принятых мерах по их устранению.

### **ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ:**

Инструкция разработана и составлена :

Зам.директора по АХЧ

Фаткулов А.А.

Согласована :

Инструктор в области охраны труда

Ражева Е.В.



**ОБСУСО «Богородский дом-интернат для престарелых и инвалидов»**

*С инструкцией ознакомлен, требования инструкции обязуюсь исполнять*

[illegible]



**ИОТ 038-22 ДЛЯ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ОБСУСО «Богородский дом-интернат для престарелых и инвалидов»**
