

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»**

СОГЛАСОВАНО
Протокол ПК
от 11.09.2023г. № 105

УТВЕРЖДЕНО
приказом МУДО ЦВР
от 12.09.2023г. № 482

ИНСТРУКЦИЯ
ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ
ЕДИНОБОРСТВАМ (РУКОПАШНЫЙ БОЙ, САМБО, КАРАТЭ-ДО, ДЗЮ-
ДО И ДР.) ДЛЯ ПЕДАГОГА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
(ИОТ- 001-2023)

1. Общие требования охраны труда.

1.1. Настоящая инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным единоборствам (рукопашный бой, самбо, каратэ-до, дзюдо и др.) для педагога дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (далее – инструкция) разработана в соответствии с приказом Минтруда России от 29.10.2021 № 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем», Постановлениями Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», разделом X Трудового кодекса Российской Федерации и иными нормативными правовыми актами по охране труда.

1.2. Данная инструкция разработана в целях обеспечения безопасности труда педагога дополнительного образования физкультурно - спортивной направленности (далее – педагог) и сохранения жизни и здоровья при выполнении им трудовых обязанностей. Инструкция устанавливает требования охраны труда перед началом, во время и по окончании работы педагога, определяет безопасные методы и приемы выполнения работ в кабинете, иных помещениях и на территории организации, а также требования охраны труда в возможных аварийных ситуациях.

1.3. К выполнению обязанностей педагога допускаются лица:

- имеющие образование и стаж работы, соответствующие требованиям к квалификации (профстандарта) по своей должности;
- соответствующие требованиям, касающимся прохождения предварительного (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров, профессиональной гигиенической подготовки и аттестации (при приеме на работу и далее не реже 1 раза в 2 года), вакцинации, наличия личной медицинской книжки с результатами медицинских обследований и лабораторных исследований, сведениями о прививках, перенесенных инфекционных заболеваниях, о прохождении профессиональной гигиенической подготовки и аттестации с допуском к работе.

1.4. Педагог при приеме на работу проходит в установленном порядке вводный инструктаж, первичный инструктаж на рабочем месте (если его должность не входит в утвержденный Перечень освобожденных от прохождения инструктажа профессий и должностей), повторные инструктажи не реже одного раза в шесть месяцев, а также внеплановые и целевые в случаях, установленных Порядком обучения по охране труда и проверки знаний требований охраны труда работников организаций.

1.5. Педагог должен пройти обучение по охране труда и проверку знания требований охраны труда, обучение методам и приемам оказания первой помощи пострадавшим, правилам пожарной безопасности и электробезопасности, а также проверку знаний правил в объеме должностных обязанностей с присвоением I квалификационной группы допуска по электробезопасности.

1.6. Педагог в целях выполнения требований охраны труда обязан:

- соблюдать требования охраны труда, пожарной и электробезопасности при выполнении работ;
- соблюдать требования производственной санитарии, правила личной гигиены;
- организовывать в строгом соответствии с требованиями охраны труда, пожарной безопасности, санитарно-гигиенических норм работу детских объединений, совместную деятельность обучающихся, физкультурно-оздоровительные и воспитательные мероприятия в детских объединениях, турниры и соревнования;
- проводить работу по ознакомлению обучающихся с правилами дорожного движения, предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма;
- знать правила эксплуатации и требования безопасности при работе с ЭСО (персональным компьютером, мультимедийным проектором) и иной оргтехникой;
- знать способы рациональной организации рабочего места;
- иметь четкое представление об опасных и вредных факторах, связанных с выполнением работ с использованием ЭСО и оргтехники, знать основные способы защиты от их воздействия;
- заботиться о личной безопасности и личном здоровье, а также о безопасности окружающих;
- пользоваться электроприборами согласно инструкциям по эксплуатации;
- знать порядок действий при возникновении пожара или иной чрезвычайной

ситуации и эвакуации, сигналы оповещения о пожаре;

- уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- знать месторасположение аптечки и уметь оказывать первую помощь пострадавшему;
- соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка и Устав образовательной организации;
- соблюдать установленные режимы труда и отдыха, трудовую дисциплину;
- соблюдать должностную инструкцию педагога дополнительного образования;
- соблюдать инструкцию по охране труда при проведении занятий на спортивных площадках, массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

1.7. Опасные и (или) вредные производственные факторы, которые могут воздействовать в процессе работы на педагога, отсутствуют.

1.8. Перечень профессиональных рисков и опасностей:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещённости рабочего места;
- зрительное утомление при длительной работе с документами, на персональном компьютере (ноутбуке);
- травмирование в помещениях и на территории образовательной организации посредством детских шалостей;
- поражение электрическим током при использовании неисправных электрических розеток, выключателей;
- поражение электрическим током при использовании неисправных ЭСО, оргтехники, музыкальной аппаратуры, при отсутствии заземления/зануления;
- поражение электрическим током при использовании кабелей питания с поврежденной изоляцией, несертифицированных и самодельных удлинителей;
- снижение общего иммунного состояния организма вследствие продолжительного воздействия на педагога электромагнитного излучения при работе с оргтехникой;
- эмоциональные перегрузки.

1.9. В случае травмирования уведомить непосредственного руководителя любым доступным способом в ближайшее время. В случае неисправности ЭСО, оргтехники, звуковой и музыкальной аппаратуры, мебели сообщить заместителю директора по административно- хозяйственной работе и не использовать до устранения недостатков и получения разрешения.

В случае получения микротравм во время работы (ссадины, кровоподтеки, ушибы мягких тканей, поверхностные раны и порезы и т.д.), которые не привели к расстройству здоровья или временной нетрудоспособности, необходимо сообщить директору. Данные травмы отмечаются в журнале регистрации микротравм, расследуются для предотвращения случаев повторного травмирования, не учитываются как случаи производственного травматизма.

1.10. В целях соблюдения правил личной гигиены и эпидемиологических

норм педагог образовательной организации должен:

- оставлять верхнюю одежду, обувь в предназначенных для этого местах;
- мыть руки с мылом, использовать кожные антисептики после соприкосновения с загрязненными предметами, перед началом работы, после посещения туалета, перед приемом пищи;
- не допускать приема пищи на рабочем месте, проветривать рабочее помещение;
- соблюдать требования СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21, СП 3.1/2.4.3598-20.

1.11. Педагог при проведении занятий и (или) соревнований должен находиться в удобной спортивной одежде и спортивной обуви, а также следить за соблюдением требований к спортивной форме обучающихся.

1.12. Запрещается выполнять работу, находясь в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном потреблением наркотических средств, психотропных, токсических или других одурманивающих веществ, а также распивать спиртные напитки, употреблять наркотические средства, психотропные, токсические или другие одурманивающие вещества на рабочем месте или в рабочее время.

1.13. Педагог, допустивший нарушение или невыполнение требований настоящей инструкции, рассматривается как нарушитель производственной дисциплины и может быть привлечён к дисциплинарной ответственности и прохождению внеочередной проверки знаний требований охраны труда в образовательной организации, а в зависимости от последствий - и к уголовной; если нарушение повлекло материальный ущерб - к материальной ответственности в установленном порядке.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Педагог образовательной организации должен приходить на работу в чистой, опрятной одежде, перед началом работы вымыть руки. Прибыть на работу заблаговременно для исключения спешки и, как следствие, падения и получения травмы.

2.2. Проверить окна в учебном кабинете (спортивном или хореографическом зале, зале единоборств) на наличие трещин и иное нарушение целостности стекол.

2.3. Визуально оценить состояние выключателей, включить полностью освещение в кабинете (зале) для проведения занятий детского объединения и убедиться в исправности электрооборудования:

- осветительные приборы должны быть исправны и надежно подвешены к потолку, иметь целостную светорассеивающую конструкцию и не содержать следов загрязнений;
- уровень искусственной освещенности в кабинете педагога должен составлять 300 люкс;
- коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, корпуса выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных

контактов.

2.4. Убедиться в свободности выхода из спортивного зала и раздевалок, проходов, в наличии первичных средств пожаротушения, срока их пригодности и доступности.

2.5. Убедиться в безопасности своего рабочего места:

- проверить мебель на предмет ее устойчивости и исправности;
- проверить плотность подведения кабелей питания к системному блоку и монитору, оргтехнике, не допускать переплетения кабелей питания;
- проверить правильное расположение монитора, системного блока, клавиатуры, мыши;
- убедиться в отсутствии посторонних предметов на мониторе и системном блоке компьютера, иной оргтехнике;
- убедиться в устойчивости находящихся в сгруппированном положении рабочих документов, папок.

2.6. Провести проверку работоспособности персонального компьютера (ноутбука), удостовериться в полной исправности оргтехники. При необходимости провести необходимую регулировку монитора, протереть экран монитора с помощью специальных салфеток.

2.7. Провести осмотр санитарного состояния спортивного или иного помещения для проведения занятий (зала единоборств), а также оценить покрытие пола, которое не должно быть сырым, иметь дефекты и повреждения. Рационально организовать свое рабочее место, привести его в порядок. Осуществить подготовку необходимой рабочей документации.

2.8. Перед проведением занятий выполнить сквозное проветривание спортзала в соответствии с показателями продолжительности, указанными в СанПиН 1.2.3685-21, открыв окна с ограничителями и двери.

2.9. Убедиться в безопасности рабочего места, проверить на устойчивость и исправность спортивные снаряды и иное спортивное оборудование. При сборке спортивных снарядов соблюдать осторожность.

2.10. Убедиться в целостности и исправности спортивного оборудования и инвентаря с учётом требований к проводимому спортивному занятию или мероприятию.

2.11. Проверить целостность и прочность креплений спортивных снарядов.

2.12. Перед использованием спортивного оборудования проверить комплектацию, необходимую для проведения занятий.

2.13. Перед осуществлением работы в тренерской (кабинете, зале) провести проверку работоспособности и удостовериться в исправности персонального компьютера и оргтехники, иных электроприборов.

2.14. Приступать к работе разрешается после выполнения подготовительных мероприятий и устранения всех недостатков и неисправностей.

2.15. К занятиям в детских объединениях допускаются обучающиеся, имеющие справку о состоянии здоровья и прошедших вводный инструктаж по правилам безопасного поведения.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Во время работы педагогу необходимо соблюдать порядок и чистоту в спортивном или ином помещении, кабинете, не загромождать свое рабочее место, выходы и подходы к первичным средствам пожаротушения мебелью, оргтехниккой и вещами, любыми другими посторонними предметами.

3.2. В процессе работы соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила личной гигиены.

3.3. При проведении занятий, тренировок, выполнении впервые упражнений, в том числе с использованием спортивного оборудования провести с детьми соответствующие целевые инструктажи с записью в журнале регистрации инструктажей, обучить безопасным правилам выполнения упражнений.

3.4. Поддерживать дисциплину и порядок во время занятий, тренировок, турниров, не разрешать обучающимся самовольно уходить из зала без разрешения педагога, не оставлять обучающихся одних без контроля.

3.5. Следить за правильным и безопасным выполнением упражнений обучающимися, исключать конфликтные ситуации во время занятий, возможность столкновения обучающихся друг с другом во время разминки, спортивных игр, перестроений, эстафет и т.д.

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

3.7. При выполнении демонстрационных упражнений на спортивных снарядах соблюдать осторожность, использовать исправный спортивный инвентарь и оборудование.

3.8. При выполнении обучающимися спортивных упражнений быть внимательным и не отвлекаться.

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

3.10. После каждого занятия в отсутствии обучающихся проветривать спортивный и иные залы, руководствуясь показателями продолжительности, указанными в СанПиН 1.2.3685-21.

3.11. Не проводить занятия, спортивные турниры и соревнования в не оборудованных для этих целей помещениях.

3.12. При проведении групповых занятий и мероприятий с детьми соблюдать установленную их продолжительность, в зависимости от возраста.

3.13. В перерывах между занятиями, мероприятиями в отсутствие детей периодически осуществлять проветривание помещения, при этом окна фиксировать в открытом положении крючками или ограничителями.

3.14. Не выполнять действий, которые потенциально способны привести к несчастному случаю.

3.15. Звуковую аппаратуру, персональный компьютер (ноутбук) и иные ЭСО, оргтехнику использовать только в исправном состоянии и в соответствии с

инструкцией по эксплуатации и (или) техническим паспортом.

3.16. При использовании ЭСО выполнять мероприятия, предотвращающие неравномерность освещения и появление бликов на экране. Выключать или переводить в режим ожидания электронные средства обучения, когда их использование приостановлено или завершено.

3.17. При длительном отсутствии на рабочем месте отключать от электросети ЭСО, средства оргтехники и другое оборудование за исключением оборудования, определенного для круглосуточной работы.

3.18. Клавиатуру и мышь ежедневно дезинфицировать в соответствии с рекомендациями производителя либо с использованием растворов или салфеток на спиртовой основе, содержащих не менее 70% спирта.

3.19. При длительной работе с документами, за компьютером (ноутбуком) 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.

3.20. Не использовать в работе мониторы на основе электронно-лучевых трубок.

3.21. Не использовать в помещениях образовательной организации переносные отопительные приборы с инфракрасным излучением, а также кипятильники, плитки и не сертифицированные удлинители.

3.22. При использовании ЭСО, оргтехники, звуковой аппаратуры и иных электроприборов педагогу запрещается:

- смотреть прямо на луч света, исходящий из проектора; прежде чем повернуться к аудитории лицом, необходимо отступить от экрана (интерактивной доски) в сторону;

- прикасаться к работающему или только что выключенному мультимедийному проектору, необходимо дать ему остыть;

- включать в электросеть и отключать от неё приборы, подключать комплектующие составляющие приборов мокрыми и влажными руками;

- допускать попадания влаги на поверхности используемых электроприборов;

- нарушать последовательность включения и выключения ЭСО и оргтехники, звуковой аппаратуры, технологические процессы;

- выполнять выключение рывком за шнур питания;

- передвигать включенные в электрическую сеть электроприборы;

- размещать на электроприборах предметы (бумагу, ткань, вещи и т.п.);

- разбирать включенные в электросеть приборы;

- прикасаться к кабелям питания с поврежденной изоляцией;

- сгибать и заземлять кабели питания;

- оставлять без присмотра включенные электроприборы.

3.23. Педагогу необходимо придерживаться правил передвижения в помещениях и на территории:

- во время ходьбы быть внимательным и контролировать изменение

окружающей обстановки;

- ходить по коридорам и лестничным маршам, придерживаясь правой стороны, осторожно и не спеша;
- не ходить по мокрому полу;
- при передвижении по лестничным пролетам соблюдать осторожность и внимательность, не наклоняться за перила, не перешагивать и не перепрыгивать через ступеньки;
- обращать внимание на неровности и скользкие места в помещениях и на территории, обходить их и остерегаться падения;
- не проходить ближе 1,5 метра от стен здания образовательной организации.

3.24. Соблюдать инструкцию по охране труда для педагога дополнительного образования, установленный режим рабочего времени (труда) и времени отдыха, при проведении физкультурно-оздоровительных, воспитательных и культурно-массовых мероприятий руководствоваться инструкцией по охране труда при проведении массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. Не допускается педагогу приступать к работе при плохом самочувствии или внезапной болезни.

4.2. Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций, причины их вызывающие:

- пожар, возгорание, задымление, поражение электрическим током, вследствие неисправности ЭСО, иллюминации, музыкальной и звуковой аппаратуры и иных электроприборов, шнуров питания;
- возникновение неисправности электроприборов;
- прорыв системы отопления, водоснабжения из-за износа труб;
- террористический акт или угроза его совершения.

4.3. Педагог обязан немедленно известить непосредственного руководителя или директора:

- о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью обучающихся и работников образовательной организации;
- о каждом произошедшем несчастном случае;
- об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).

4.4. При возникновении неисправности звуковой аппаратуры, ЭСО и оргтехники (посторонний шум, дым, искрение и запах гари) необходимо прекратить с ними работу и обесточить, сообщить заместителю директора по административно-хозяйственной работе и использовать только после выполнения ремонта (получения нового) и получения разрешения.

4.5. В случае возникновения технической неисправности спортивных снарядов, тренажёров, спортивного оборудования и инвентаря педагог должен остановить занятие, тренировку, турнир, изъять данное оборудование или ограничить к нему доступ, и не использовать его в образовательной деятельности

до полного устранения неисправностей и получения разрешения заместителя директора по административно-хозяйственной работе.

4.6. В случае получения травмы педагог должен прекратить работу, позвать на помощь, воспользоваться аптечкой первой помощи, поставить в известность директора (при отсутствии иное должностное лицо) и обратиться в медицинский пункт. При получении травмы иным работником или обучающимся оказать ему первую помощь. Вызвать медицинского работника (если есть в штате), при необходимости, вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 03 (103) и сообщить о происшествии директору образовательной организации. Обеспечить до начала расследования сохранность обстановки на месте происшествия, а если это невозможно (существует угроза жизни и здоровью окружающих) — фиксирование обстановки путем фотографирования или иным методом. Оказать содействие при проведении расследования несчастного случая.

4.7. В случае возникновения задымления или возгорания в спортивном или хореографическом зале, кабинете или ином помещении, педагог должен немедленно прекратить работу, вывести обучающихся (в первую очередь), родителей из помещения — опасной зоны, вызвать пожарную охрану по телефону 01 (101), оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС, сообщить директору. При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью детей и взрослых принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения. При использовании порошкового огнетушителя не направлять в сторону людей струю порошка.

4.8. При аварии (прорыве) в системе отопления, водоснабжения в спортивном или хореографическом зале, кабинете, ином помещении проведения занятий педагогу необходимо вывести детей из помещения и оперативно сообщить о происшедшем заместителю директора по административно-хозяйственной работе.

4.9. В случае угрозы или возникновения очага опасного воздействия техногенного характера, угрозы или приведения в исполнение террористического акта следует руководствоваться Планом эвакуации, инструкцией о порядке действий в случае угрозы и возникновении ЧС террористического характера.

5. Требования охраны труда после завершения работы

5.1. По окончании работы педагогу необходимо выключить все ЭСО и оргтехнику, звуковую и музыкальную аппаратуру, обесточить ее отключением из электросети.

5.2. Собрать спортивное оборудование и инвентарь, проверить на целостность, провести осмотр зала или иного помещения.

5.3. Привести в порядок рабочее место, проконтролировать приведение помещения после занятия, мероприятия в надлежащий порядок.

5.4. Удостовериться, что помещение спортивного или хореографического зала, учебного кабинета (иного помещения) приведено в пожаробезопасное состояние, огнетушители находятся в установленных местах. При окончании срока эксплуатации огнетушителя сообщить лицу, ответственному за пожарную

безопасность, и проконтролировать установку нового огнетушителя.

5.5. Проветрить спортивный или хореографический зал, иное помещение для проведения занятий.

5.6. Проконтролировать проведение влажной уборки, а также вынос мусора из помещения.

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

5.8. Сообщить непосредственному руководителю о недостатках, влияющих на безопасность труда и пожарную безопасность, обнаруженных во время трудовой деятельности.

5.9. При отсутствии недостатков закрыть помещение на ключ.

Инструкцию разработал зам. директора по безопасности: Я.И.Гречка