

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

СОГЛАСОВАНО
Протокол ПК
от 20.11.2024г. № 12

УТВЕРЖДЕНО
приказом МУДО ЦВР
от 20.11.2024г. № 525

ИНСТРУКЦИЯ
ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ И АКРОБАТИКЕ
(ИОТ-044-2024)

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция по охране труда при проведении занятий по художественной гимнастике и акробатике разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29.10.2021 года № 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем», действующим с 1 января 2023 года, Постановлениями Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 года № 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 года № 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 (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 объединении, кабинете, иных помещениях и на территории учреждения, 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 инструктаж по охране труда, обучение и проверку знаний методов и приемов оказания первой помощи пострадавшим, инструктаж по правилам пожарной безопасности и электробезопасности 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 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 образовательного учреждения;
- соблюдать установленные режимы труда и отдыха, трудовую дисциплину;
- соблюдать должностную инструкцию педагога дополнительного образования;

- соблюдать инструкцию по охране труда при проведении занятий по художественной гимнастике и акробатике;

- соблюдать инструкцию по охране труда при проведении спортивных мероприятий (соревнований).

1.7. По результатам проведения **СОУТ** в процессе работы на педагога дополнительного образования оказывают воздействие следующие вредные и (или) опасные производственные факторы:

- тяжесть трудового процесса.

Класс (подкласс) условий труда – допустимый (предполагает среднюю степень напряженности. Данные условия не противоречат нормативам. Предполагается, что накопленное напряжение будет устраняться в процессе выходных). Мероприятия по улучшению условий труда не требуются.

1.8. Перечень профессиональных рисков и опасностей по результатам проведения оценки:

1.8.1. Механические опасности:

- падение работника из-за потери равновесия при проскальзывании при передвижении;
- столкновение работника с неподвижным предметом или элементом конструкции, оказавшимся на пути следования.

1.8.2. Опасности, связанные с воздействием электричества:

- удар током и другие травмы, полученные в результате контакта с токоведущими частями, которые находятся под напряжением до 1000В.

1.8.3. Опасность физических перегрузок:

- повреждение костно-мышечного аппарата работника от физических перегрузок или при чрезмерных физических усилиях при подъеме предметов и деталей, а также при перемещении предметов и деталей;
- повреждение костно-мышечного аппарата работника при физических перегрузках, вследствие перегрузок при неудобной рабочей позе, в том числе при наклонах корпуса тела работника более чем на 30 градусов.

1.8.4. Опасность, связанная с пожаром:

- гипоксия, удушье, вследствие вдыхания дыма, паров вредных газов и пыли при пожаре.

1.8.5. Опасности насилия:

- опасность насилия от враждебно настроенных работников;
- опасность насилия от третьих лиц.

1.8.6. Опасности, связанные с напряженностью трудового процесса:

- опасность психических нагрузок, стрессов;
- опасность перенапряжения зрительного аппарата;
- опасность, связанная с повышенными сенсорными нагрузками.

Класс риска – приемлемый (допустимый) (корректирующие мероприятия по снижению уровня профессионального риска на рабочем месте не требуются).

1.9. В случае получения травмы педагогом уведомить директора любым доступным способом в ближайшее время. В случае неисправности ЭСО, оргтехники, звуковой и музыкальной аппаратуры, мебели сообщить заместителю директора по административно- хозяйственной работе (или

завхозу) и не использовать до устранения недостатков и получения разрешения.

В случае получения микротравм педагогом 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 дополнительного образования 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;
- не допускать приема пищи на рабочем месте, проветривать помещение для занятий;
- соблюдать требования СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21.

1.11. Педагогу дополнительного образования в МУДО ЦВР 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.

1.12. Педагог дополнительного образования МУДО ЦВР, допустивший нарушение или невыполнение требований настоящей инструкции по охране труда, рассматривается как нарушитель производственной дисциплины и может быть привлечён к дисциплинарной ответственности и прохождению внеочередной проверки знаний требований охраны труда, 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 дополнительного образования 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 объединении (кабинете) на наличие трещин и иное нарушение целостности стекол.

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

2.3.1. осветительные приборы должны быть исправны и надежно подвешены к потолку, иметь целостную светорассеивающую конструкцию и не содержать следов загрязнений;

2.3.2. убедиться в достаточном освещении рабочего места;

2.3.3. 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 объединения (кабинета), проходов, в наличии первичных средств пожаротушения, срока их пригодности и доступности.

2.5. Убедиться в безопасности своего рабочего места:

2.5.1. проверить мебель на предмет ее устойчивости и исправности;

2.5.2. проверить плотность подведения кабелей питания к системному блоку и монитору, оргтехнике, не допускать переплетения кабелей питания.

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

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

2.8. Убедиться в целостности и исправности спортивного инвентаря художественной гимнастики и акробатики, реквизитов для танцев с учётом требований к проводимому занятию или мероприятию.

2.9. Проверить целостность и прочность спортивного оборудования (гимнастической стенки, гимнастической скамейки, хореографического станка, другого гимнастического оборудования и реквизитов для танцев).

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

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Во время работы педагогу необходимо соблюдать порядок и чистоту в объединении, не загромождать свое рабочее место, выходы и подходы к первичным средствам пожаротушения любыми посторонними предметами.

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

3.3. При проведении занятий, тренировок, выполнении упражнений впервые, в том числе с использованием спортивного инвентаря художественной гимнастики и акробатики 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, не разрешать обучающимся самовольно уходить из объединения без разрешения педагога, не оставлять обучающихся одних без контроля.

3.5. Занятия необходимо начинать с разминки для разогревания необходимых групп мышц.

3.6. Следить за формой обучающихся, одежда не должна иметь колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.д.).

3.7. Следить за самочувствием обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма. При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

3.8. Следить за правильным и безопасным выполнением упражнений обучающимися, быть внимательным и не отвлекаться, исключать конфликтные ситуации во время занятий, возможность столкновения обучающихся друг с другом.

3.9. Следить за правильным дыханием во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений (через нос).

3.10. Обеспечивать соблюдение интервалов между учащимися, чтобы избежать столкновений при выполнении упражнений.

3.11. При выполнении демонстрационных упражнений соблюдать осторожность, использовать исправный инвентарь и оборудование.

3.12. Спортивный инвентарь художественной гимнастики и акробатики применять только в исправном состоянии, соблюдая правила безопасности и утверждённые методики.

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

3.14. Во время проведения занятий следить за тем, чтобы учащиеся:

- не выполняли упражнения на спортивных снарядах без преподавателя или его помощника, а также без страховки;

- при выполнении прыжков, приземлялись мягко, на носки ступней, пружинисто приседая;

- не стояли близко к станку при выполнении упражнений другими учащимися;

- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдали достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.15. Во время выполнения упражнений запрещается жевать, разговаривать по телефону и заниматься иными делами, не относящимися к учебно-тренировочному процессу.

3.16. После каждого занятия в отсутствие обучающихся проветривать объединение, руководствуясь показателями продолжительности, указанными в СанПиН 1.2.3685-21.

3.17. Не проводить занятия и спортивные соревнования в не оборудованных для этих целей помещениях.

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

3.19. Не выполнять действий, которые потенциально способны привести

к несчастному случаю.

3.20. 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.

3.21. 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.

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

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

3.24. При длительной работе с документами, за компьютером (ноутбуком) с целью снижения утомления зрительного анализатора, предотвращения развития позитонического утомления через час работы делать перерыв на 10 - 15 минут, во время которого следует выполнять комплекс упражнений для глаз, физкультурные паузы.

3.25. Не использовать в помещениях образовательного учреждения переносные отопительные приборы с инфракрасным излучением, а также кипятильники, плитки и не сертифицированные удлинители.

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

- 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.

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

3.27.1. во время ходьбы быть внимательным и контролировать изменение окружающей обстановки;

3.27.2. ходить по коридорам и лестницам, придерживаясь правой стороны, осторожно и не спеша;

3.27.3. не ходить по мокрому полу;

3.27.4. при передвижении по лестничным пролетам соблюдать

осторожность и внимательность, не наклоняться за перила, не перешагивать и не перепрыгивать через ступеньки;

3.27.5. обращать внимание на неровности и скользкие места в помещениях и на территории, обходить их и остерегаться падения;

3.27.6. не проходить ближе 1,5 метра от стен учреждения.

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

- о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью обучающихся и работников учреждения;

- о каждом произошедшем несчастном случае;

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 (или завхозу) и использовать только после выполнения ремонта (получения нового) и получения разрешения.

4.5. В случае возникновения технической неисправности спортивных снарядов, хореографического оборудования и инвентаря педагог должен остановить занятие и 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 (или завхоза).

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), при необходимости обратиться в медицинское учреждение. При получении травмы иным работником или обучающимся оказать ему первую помощь, вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 03 (103), сообщить о происшествии директору и родителям (законным представителям) пострадавшего. 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 объединении (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), 112, 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.

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

4.9. В случае угрозы или возникновения очага опасного воздействия техногенного характера, угрозы или приведения в исполнение террористического акта следует руководствоваться **Планом эвакуации, Инструкцией для директора (лица его замещающего), ответственного за АТЗ и сотрудников учреждения МУДО ЦВР о порядке действий при возникновении угрозы и совершении террористических актов, Инструкцией в случае возникновения чрезвычайной ситуацией.**

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 спортивный инвентарь художественной гимнастики и акробатики, реквизиты для танцев, проверить на целостность, провести осмотр объединения или иного помещения.

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

5.4. Удостовериться, что объединение (кабинет или иное помещение) приведено в пожаробезопасное состояние, огнетушители находятся в установленных местах.

5.5. Проветрить объединение (кабинет или иное помещение).

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 директору 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.Чешина