

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 3**
352030 Краснодарский край, ст. Кушевская, ул. Куцева 58, тел. (86168) 55580

СОГЛАСОВАНО

Уполномоченный
по охране труда


Ломакина Е.А.
«30» 05.10.23 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ д/с КВ №3


Скобанева Т.А.
«30» 05.10.23 г.



ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда для инструктора по физической культуре
№ 16

Введено с «01.» 06.10.23 г.

Инструкция по охране труда разработана в соответствии с требованиями Приказа Минтруда России от 29.10.2021 N 772н "Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем", раздела X Трудового кодекса Российской Федерации и иных нормативно-правовых актов регламентирующих требования охраны труда.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1. Настоящая инструкция регламентирует основные требования охраны труда для инструктора по физической культуре.

1.2. К самостоятельной работе допускаются лица, прошедшие вводный инструктаж и инструктажи на рабочем месте по охране труда и пожарной безопасности, инструктаж по электробезопасности, стажировку, обучение по охране труда, первой помощи пострадавшим и правилам использования (применения) средств индивидуальной защиты (при необходимости в установленном порядке).

Обучение работников требованиям охраны труда осуществляется в соответствии с «Положением об организации обучения и проверки знаний по охране труда, порядке и форме стажировки и допуска к самостоятельной работе», утвержденным руководителем учреждения.

1.3. При поступлении на работу работник должен проходить предварительный медицинский осмотр, а в дальнейшем – периодические медицинские осмотры в установленные сроки.

1.4. Работник обязан соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, утвержденные в МБДОУ д/с КВ №3.

1.5. Инструктор по физической культуре должен быть ознакомлен с режимом труда и отдыха в учреждении и обязательно соблюдать его.

1.6. При работе на инструктора по физической культуре возможно воздействие следующих опасных и вредных производственных факторов:

- нервно-психические перегрузки;
- подвижные части оборудования;
- физические перегрузки;
- повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека.

1.7.

1 вариант

Перечень профессиональных рисков и опасностей при исполнении должностных обязанностей инструктора по физической культуре:

- опасность удара из-за падения снега или сосулек с крыши;
- опасность удара из-за падения случайных предметов;
- опасность падения из-за потери равновесия при поскользывании, при передвижении по скользким поверхностям или мокрым полам;
- опасность падения из-за потери равновесия при спотыкании;
- столкновение с неподвижным предметом или элементом конструкции, оказавшимся на пути следования;
- опасность травмирования во время проведения тренировки;

- опасность физических перегрузок при перемещении работника в пространстве, обусловленных технологическим процессом в течение рабочей смены;
- опасность поражения током вследствие контакта с токопроводящими частями, которые находятся под напряжением из-за неисправного состояния (косвенное прикосновение) до 1000 В.;
- опасность нагрузки на голосовой аппарат;
- опасность психических нагрузок, стрессов;
- опасность от вдыхания дыма, паров вредных газов и пыли при пожаре.

Данный перечень является перечнем наиболее вероятных опасностей, но не является исчерпывающим, и может дополняться в процессе управления профессиональными рисками в учреждении.

2 вариант

Перечень профессиональных рисков и опасностей для профессии инструктора по физической культуре указан в карте идентификации опасностей и оценки рисков № _____ от «__» _____ 20__ г.

1.8. Инструктор по физической культуре должен извещать своего непосредственного руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью сотрудников и воспитанников, о каждом несчастном случае, происшедшем в учреждении, об ухудшении состояния своего здоровья.

1.9. При обнаружении какой-либо неисправности оборудования необходимо сообщить о выявленных недостатках своему непосредственному руководителю. До устранения неисправностей к работе не приступать.

1.10. Работник должен соблюдать правила личной гигиены. По окончании работы, перед приемом пищи необходимо мыть руки с мылом.

1.11. Во избежание электротравм и поражений электрическим током инструктор по физической культуре не должен прикасаться к открытой электропроводке и кабелям.

1.12. Инструктор по физической культуре не должен приступать к выполнению разовых работ, не связанных с его прямыми обязанностями по специальности, без получения внепланового или целевого инструктажа.

1.13. Работник должен соблюдать правила пожарной безопасности, уметь пользоваться средствами пожаротушения, знать места их расположение.

1.14. При выполнении работ соблюдать требования СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

1.15. Курить на территории учреждения запрещается.

1.16. Инструктор по физической культуре должен знать приемы оказания первой помощи пострадавшему в соответствии с Инструкцией по оказанию первой помощи утвержденной руководителем учреждения.

1.17. Употребление алкогольных и слабоалкогольных напитков, наркотических веществ на работе, а также выход на работу в нетрезвом виде запрещается.

1.18. Не допускается хранить и принимать пищу и напитки на рабочих местах.

1.19. Работник должен соблюдать требования данной инструкции по охране труда. За невыполнение требований данной инструкции по охране труда, работник несет ответственность согласно действующему законодательству РФ.

2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

2.1. Осмотреть и подготовить свое рабочее место, убрать все лишние предметы, не загромождая при этом проходы.

2.2. Провести осмотр санитарного состояния физкультурного зала, а также оценить покрытие пола, которое не должно быть влажным, иметь дефекты и повреждения.

2.3. Убедиться в исправности электрооборудования в помещении: светильники должны быть надежно подвешены к потолку и иметь светорассеивающую арматуру; 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.

2.4. Проверить на устойчивость, исправность спортивные снаряды и иное спортивное оборудование с целью исключения травмоопасных ситуаций с воспитанниками дошкольного образовательного учреждения. Проверить прочность креплений канатов.

2.5. В узлах и сочленениях спортивных снарядов не должно быть люфтов, качаний, прогибов. Жерди шведских стенок, скамьи гимнастические, наклонные доски и лестницы не должны иметь трещин, сколов и заусенцев.

2.6. Убедиться в наличии гимнастических матов и их целостности. Обшивка матов не должна быть порвана. Наполнительный материал матов должен быть равномерно распределен по всей поверхности.

2.7. Проверить накачку мячей, натяжение волейбольной сетки, состояние детских баскетбольных щитов (баскетбольных стоек) при использовании их на занятии.

2.8. Надеть полагающуюся для работы одежду и сменную обувь. Внешний вид инструктора по физической культуре должен быть опрятным и эстетичным.

2.9. Проверить санитарное состояние спортивного зала или помещения, в котором будут проходить занятия, и проветрить его, открыв окна и фрамуги и двери (в соответствии с временем года и погоды). Проветривание помещений закончить за 30 мин. до прихода детей.

2.10. Убедиться в том, что все ковры и дорожки надежно прикреплены к полу, а спортивный инвентарь исправен и надежно закреплен.

2.11. Проверить оснащенность рабочего места необходимым для работы оборудованием. Проверить исправность оборудования. Запрещается работать неисправным оборудованием.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

3.1. Работник должен выполнять только ту работу, для которой прошел обучение, инструктаж по охране труда и к которой допущен лицом, ответственным за безопасное

выполнение работ. Запрещается перепоручать свою работу необученным и посторонним лицам.

3.2. При выполнении работ необходимо быть внимательным, не отвлекаться посторонними делами и разговорами, не отвлекать других от работы.

3.3. Небрежное отношение к работе может привести к травмированию себя или находящегося рядом человека.

3.4. Работник обязан применять необходимые для безопасной работы исправное оборудование, инвентарь, приспособления, использовать их только для тех работ, для которых они предназначены.

3.5. Не загромождать проходы и проезды, проходы между оборудованием, лестничные марши, стеллажами, штабелями, проходы к пультам управления, рубильникам, пути эвакуации и другие проходы порожней тарой, инвентарем, грузами.

3.6. Соблюдать правила перемещения в помещениях и на территории организации, пользоваться только установленными проходами.

3.7. При использовании различного оборудования и приспособлений нужно руководствоваться правилами (инструкциями), изложенными в технических паспортах, прилагаемых к оборудованию.

3.8. Обувь и одежда должны быть удобны для работы с детьми. Обувь должна иметь нескользящую подошву, небольшой каблук. Недопустимо использовать в одежде булавки, броши.

3.9. Инструктор по физической культуре должен следить за соблюдением всех правил, условий, требований, которые направлены на сохранение его собственного здоровья и здоровья, вверенных ему детей в течение всего рабочего времени.

3.10. Поддерживать дисциплину и порядок во время занятий по физкультуре, не разрешать воспитанникам детского сада самовольно уходить из физкультурного зала или спортивной площадки без разрешения инструктора по физической культуре, не оставлять детей одних без контроля.

3.11. Проконтролировать наличие у детей спортивной формы и обуви с нескользящей подошвой.

3.12. Физкультурные занятия организовывать с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья воспитанников детского сада.

3.13. Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений к общему времени занятия физической культурой, должно составлять не менее 70%.

3.14. Следить за правильным и безопасным выполнением упражнений воспитанниками, осуществлять страховку, исключать конфликтные ситуации во время занятий, возможность столкновения детей друг с другом или со спортивным оборудованием.

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

3.16. Использовать спортивные снаряды, спортивный инвентарь только по их прямому назначению, в строгом соответствии с инструкциями по эксплуатации.

3.17. Следить за соблюдением детьми достаточного интервала и дистанции, в особенности при выполнении упражнений потоком и беге. Исключать при беге резко «стопорящую» остановку.

3.18. В местах соскоков со снарядов, вдоль шведской стенки размещать гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной. Страховать детей в месте приземления.

3.19. Запрещать детям самостоятельно подниматься на высоту и спрыгивать с высоты.

3.20. Веревку для прыжков в высоту не привязывать к стойкам, а класть на штырьки в стойках.

3.21. Запрещается использовать спортивное оборудование в качестве подставок под иное спортивное оборудование.

3.22. Проветривание производить через фрамуги и форточки. Открывая фрамугу, следует стоять на полу, не допускать резких движений при пользовании фрамужными устройствами, во избежание отрыва фрамуг и выпадения её.

3.23. Требования электробезопасности:

- оборудование должно быть правильно подключено и заземлено;
- неисправное или непроверенное оборудование не должно применяться;
- обращайте внимание на целостность изоляции проводов;
- провода не должны быть натянуты на гвоздях, крючках, перепутаны, и проложены вокруг предметов с острыми краями;
- переноски и удлинители должны быть проложены в местах, где никто не может за них споткнуться, не допускается наличие неизолированных скруток проводов;
- оборудование должно быть обесточено перед чисткой и обслуживанием;
- запрещается вытягивать за шнур вилку из розетки;
- не производить ремонт неисправных приборов самостоятельно;
- не включать и не выключать электроприборы влажными руками;
- отключать все приборы при прекращении подачи электроэнергии.

Запрещается:

- прикасаться к неизолированным токоведущим частям электрических устройств;
- подвешивание различных предметов на осветительные приборы, а также на выключатели и электророзетки.

3.23.1. Для предупреждения случаев электротравматизма, нельзя включать в электрическую сеть приборы с поврежденной изоляцией шнура питания или корпуса штепсельной вилки.

3.23.2. Нельзя наступать на электрические кабели или шнуры электрических потребителей.

3.23.3. Не допускать натягивания, скручивания, перегиба и пережима шнуров электропитания оборудования, проводов и кабелей, не допускать нахождения на них каких-либо предметов и соприкосновения их с нагретыми поверхностями.

3.24. Запрещается принимать пищу и напитки на рабочем месте. Прием пищи должен осуществляться только во время регламентированных перерывов в специально отведенных для этих целей помещениях с соблюдением правил личной гигиены.

3.25. Проветривание производить через фрамуги и форточки. Открывая фрамугу, следует стоять на полу, не допускать резких движений при пользовании фрамужными устройствами, во избежание отрыва фрамуг и выпадения её.

3.26. При прохождении по лестничному маршу держаться за перила и не допускать поспешности в передвижении.

3.27. При хождении по территории учреждения проявлять внимание, опасаясь падения о выступающую тротуарную плитку или другие неровности.

3.28. Не использовать для сидения случайные предметы, оборудование.

3.29. Данная инструкция не может предугадать все опасные производственные факторы. Всегда будьте аккуратны во время производства работ.

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. На рабочем месте инструктора по физической культуре основными причинами возможных аварий и аварийных ситуаций могут являться:

- нарушения правил эксплуатации и неисправности электрооборудования;
- нарушения общего противопожарного режима, курение в не предназначенных (не отведенных) для этого местах.

4.2. Инструктор по физической культуре обязан немедленно извещать своего непосредственного руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью работников и детей, о каждом несчастном случае, происшедшем на территории работодателя, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления), о всех нарушениях, обнаруженных неисправностях.

4.3. Если произошел несчастный случай, очевидцем которого стал инструктор по физической культуре, ему следует прекратить работу, немедленно вывести или вынести пострадавшего из опасной зоны, оказать пострадавшему первую помощь, вызвать скорую медицинскую помощь, помочь организовать доставку пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение и сообщить о случившемся руководителю МБДОУ д/с КВ №3, а также сохранить обстановку и состояние оборудования таким, какими они были в момент происшествия (если это не угрожает жизни, здоровью окружающих работников и не приводит к аварии).

4.4. Если несчастный случай произошел с самим инструктором по физической культуре, ему следует прекратить работу, по возможности обратиться в медицинское учреждение, сообщить о случившемся руководителю МБДОУ д/с КВ №3 или попросить сделать это кого-либо из окружающих.

4.5. Инструктору по физической культуре необходимо уметь оказывать первую помощь пострадавшему.

4.6. При возникновении пожара:

- прекратить работу и по возможности отключить электрооборудование;
- нажать кнопку пожарной сигнализации и подать сигнал о пожаре;
- сообщить о случившемся работодателю;
- принять меры по эвакуации людей;
- принять меры по локализации пожара имеющимися средствами пожаротушения, руководствуясь инструкцией по пожарной безопасности;
- при необходимости вызвать пожарную охрану (при этом необходимо назвать адрес объекта, место возникновения пожара, а также сообщить свою фамилию, имя, отчество, тел.) и организовать встречу пожарных подразделений.

Вызов экстренных служб с сотовых телефонов МТС, МЕГАФОН, Билайн

101 — Вызов пожарной охраны

103 — Вызов скорой помощи

Службы городской экстренной помощи:

01 — Вызов пожарной охраны

03 — Вызов скорой помощи

Также для экстренного вызова специальных служб работает номер **112**.

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

5.1. Выключить все используемые средства, питающиеся от электрической сети.

5.2. Привести в порядок помещение.

5.3. Собрать у воспитанников спортивный инвентарь, проверить на целостность и разместить в инвентарной.

5.4. Вымыть руки теплой водой с мылом.

5.5. Обо всех недостатках, обнаруженных во время работы известить непосредственного руководителя или вышестоящее руководство.

5.6. Покинуть территорию учреждения.