

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель профкома

 Л.Ю. Касьянова



2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Врио ректора АГУ

им. В.Н.Татищева

Г.В. Станкевич



«22» марта 2024г.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда в Астраханском государственном университете

им. В.Н. Татищева

для инструктора

(физкультурно-оздоровительной организации)

(Разработана на основе «Основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем, утверждённых Приказом Минтруда и социальной защиты России от 29 октября 2021 г. N 772н)

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1. К работе инструктором (физкультурно-оздоровительной организации) (далее - инструктор) 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, 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: правила эксплуатации спортивного оборудования и спортивной техники. 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:

- возможность травмирования при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах;
- физические перегрузки;
- неблагоприятные эргономические характеристики используемого спортивного снаряжения и инвентаря;
- недостаточная освещенность рабочей зоны.

1.8. 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 (физкультурно-оздоровительной организации) 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 ближайшее медицинское учреждение; 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 медицинской аптечкой.

1.14. Не допускается 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.

1.15. 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. Перед выполнением упражнений на тренажерах следует выполнить разминку, подготовить организм к нагрузкам.

2.10. Перед выполнением упражнений на тренажерах и со штангой необходимо соблюдать следующие требования:

- проверить крепление зажимов у штанги, положение стопорных болтов в блоках тренажера;

- самостоятельно вставить стопорный болт в отверстие блока тренажера;

- установить нагрузку в зависимости от своих возможностей и поставленных задач;

- убедиться, что рядом с рабочей частью тренажера не находятся занимающиеся.

2.11. Выполнять вольные и акробатические упражнения необходимо на деревянном полу с использованием мата или коврика, либо на ковровом покрытии с ровной поверхностью, хорошо закрепленном к полу и не имеющем неровностей (бугров).

2.12. При выполнении упражнений с гимнастическим инвентарем, необходимо убедиться в его исправности:

- гантели сборно-разборные должны иметь плотно прилегающие зажимы, а вес соответствовать силовым возможностям;
- степ должен быть устойчивым с надежными боковыми креплениями, чистой ровной поверхностью и закругленными краями;
- мяч должен быть упругим с плотно закрытым отверстием для накачивания;
- скакалка должна соответствовать ростовым данным инструктора и не иметь узлов и порывов.

2.13. Инструктор должен лично убедиться в том, что все меры, необходимые для обеспечения безопасности занимающихся выполнены.

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):

- при выполнении общеразвивающих упражнений с отягощениями (гантелями, дисками, гирями) соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- не мешать выполнять упражнения занимающимся, избегать столкновений.

3.3. Необходимо соблюдать правила использования тренажеров, инвентаря, учитывая их конструктивные особенности.

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

3.5. При выполнении упражнений на тренажерах необходимо выполнять следующие требования безопасности:

- не допускать сильных ударов блоками тренажера;
- следить за тем, чтобы трос не сходил с направляющих роликов;
- не стоять близко к снаряду, не отвлекать занимающихся.

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

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. В случае обнаружения нарушений требований охраны труда, которые создают угрозу здоровью или личной безопасности (неисправности в работе тренажера, его поломке и т.д.), инструктор должен обратиться к руководителю физкультурно-оздоровительной организации и сообщить ему об этом; до устранения неисправностей следует прекратить занятия.

4.2. При несчастном случае, отравлении, внезапном заболевании необходимо немедленно оказать первую помощь пострадавшему, вызвать врача

по телефону 103 или 112 или помочь доставить пострадавшего к врачу, а затем сообщить руководителю о случившемся.

4.3. Инструктор должен уметь оказывать первую помощь при переломах, при этом он должен знать, что пострадавшему необходимо обеспечить иммобилизацию (создание покоя) сломанной кости. Это уменьшает боль и предотвращает дальнейшее смещение костных обломков и повторное ранение ими кровеносных сосудов и мягких тканей.

4.4. При открытых переломах вначале останавливают кровотечение и накладывают стерильную повязку. Для иммобилизации используются шины стандартные или изготовленные из подручного материала (фанеры, досок, палок и т. п.).

4.5. При закрытом переломе не следует снимать с пострадавшего одежду — шину нужно накладывать поверх нее.

4.6. К месту перелома необходимо прикладывать «холод» (резиновый пузырь со льдом, холодной водой, холодные примочки и т. п.) для уменьшения боли.

4.7. При вывихе или переломе необходимо обеспечить полную неподвижность поврежденной конечности с помощью шины и приложить «холод» к месту травмы. Нельзя пытаться самим вправлять вывих, сделать это может только врач.

4.8. Пострадавшего необходимо доставить в лечебное учреждение, создав спокойное положение поврежденной конечности или другой части тела во время транспортировки и передачи медицинскому персоналу.

4.9. Первая помощь пострадавшему должна быть оказана немедленно и непосредственно на месте происшествия, сразу же после устранения причины, вызвавшей травму, используя медикаменты и перевязочные материалы, которые должны храниться в аптечке.

4.10. Аптечка должна быть укомплектована перевязочными материалами и медикаментами, у которых не истек срок реализации; аптечка должна находиться на видном и доступном месте.

4.11. При обнаружении пожара или признаков горения (задымление, запах гари, повышение температуры и т.п.) необходимо немедленно уведомить об этом пожарную охрану по телефону 101 или 112.

4.12. До прибытия пожарной охраны нужно принять меры по эвакуации людей, имущества и приступить к тушению пожара.

4.13. Следует организовать встречу подразделений пожарной охраны и оказать помощь в выборе кратчайшего пути для подъезда к очагу пожара.

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

5.1. По окончании занятий следует привести в исходное положение все тренажеры и другой спортивный инвентарь, проверить их исправность.

5.2. По окончании работы необходимо выключить освещение и используемые электроприборы.

5.3. Необходимо проветрить спортивный (тренажерный) зал и обеспечить проведение влажной уборки.

5.4. По окончании работы необходимо тщательно вымыть руки теплой водой с мылом, при необходимости, принять душ.

5.5. Обо всех замеченных в процессе занятий неполадках и неисправностях спортивного инвентаря, тренажеров и вспомогательного оборудования, а также о других нарушениях требований охраны труда необходимо сообщить своему непосредственному руководителю.

Руководитель структурного подразделения

_____ (должность) _____ (подпись) _____ (Ф.И.О.)

« _____ » _____ 20__ г.

Инструкцию составил:
Начальник отдела ОТ, ГО и ЧС



О.В. Лихолет

ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ

с инструкцией по охране труда для инструктора (физкультурно-оздоровительной организации)

Инструкцию изучил и обязуюсь выполнять:

№ п/п	Ф.И.О.	Дата	Подпись
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			