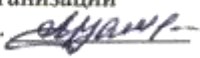


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8»

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной
профсоюзной организации
Арзамасцева Р.В. 

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО ДФОН «Дельфин №8» И.В.Цыганов
3 апреля 2023 г..



Введена в действие приказом
от 3 апреля 2023 г. № 36

**Инструкция
по охране труда
при проведении занятий по ОФП
ИОТ – 052 – 2023
№ 52**

1. Общие требования охраны труда

1.1 Настоящая инструкция по охране труда при проведении занятий по ОФП(общая физическая подготовка) в спортивном зале разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29 октября 2021 года № 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда», вступившим в силу 1 марта 2022 года; Постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и от 28 января 2021 года №2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; разделом X ТК РФ, должностными обязанностями и иными нормативными правовыми актами по охране труда.

1.2. Настоящая инструкция по охране труда при проведении занятий по ОФП в спортивном зале разработана на основе анализа требований профессиональных стандартов и трудовой функции работника МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8», вида и состава выполняемой работы; по результатам специальной оценки условий труда на рабочем месте; с учетом профессиональных рисков и опасностей, характерных для работы при проведении занятий по ОФП в спортивном зале; с учетом анализа результатов расследования несчастных случаев, а также типичных причин несчастных случаев в спортивном зале и профессиональных заболеваний; на основе определения безопасных методов и приемов выполнения трудовых функций. Инструкция устанавливает требования охраны труда перед началом, во время и по окончании осуществления образовательной деятельности при проведении занятий по ОФП в спортивном зале, обеспечивает безопасные методы и приемы работ, а также требования охраны труда в возможных аварийных ситуациях.

1.3. Ответственным за соблюдение норм и требований охраны труда при проведении занятий по ОФП в спортивном зале является педагог дополнительного образования, непосредственно проводящий занятия по ОФП в спортивном зале.

1.4. График работы занятий по ОФП в спортивном зале определяется утвержденным в соответствующем порядке расписанием учебных занятий.

1.5. Педагог дополнительного образования проводит в начале года с обучающимися вводный инструктаж по режиму работы МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8» и по физической культуре, повторные и первичные инструктажи с внесением записей в журнал инструктажа обучающихся, а также текущие инструктажи перед изучением новых тем и использованием спортивных снарядов детьми впервые.

1.6. В целях соблюдения требований охраны труда при проведении занятий в спортивном зале необходимо:

- ✓ соблюдать требования охраны труда и производственной санитарии, инструкции по охране труда, инструкцию по охране жизни и здоровья обучающихся;
- ✓ обеспечить режим соблюдения норм и правил по охране труда и пожарной безопасности во время организации образовательной деятельности;
- ✓ соблюдать правила личной гигиены;
- ✓ знать порядок действий при возникновении пожара или иной чрезвычайной ситуации и эвакуации, сигналы оповещения при пожаре;

- ✓ уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- ✓ знать места расположения аптечки;
- ✓ соблюдать должностную инструкцию педагога дополнительного образования;
- ✓ соблюдать инструкцию по охране труда педагога дополнительного образования;
- ✓ соблюдать инструкцию по пожарной безопасности в спортивном зале;
- ✓ соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка, Правила внутреннего распорядка обучающихся, Устав МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8».

1.7. Перечень профессиональных рисков и опасностей при проведении занятий по ОФП в спортивном зале:

- ✓ нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности спортивного зала, травмирование при неаккуратном выполнении упражнений на спортивных снарядах, а также на спортивном оборудовании, имеющем дефекты или недостаточно закрепленном;
- ✓ травмирование при неаккуратном обращении со спортивным инвентарем, травмирование на влажном полу;
- ✓ поражение электрическим током при прикосновении к электрооборудованию с открытыми токоведущим частям или кабелям питания с нарушенной изоляцией;
- ✓ перенапряжение голосового анализатора;
- ✓ высокая плотность эпидемиологических контактов.

1.8. Используемое спортивное оборудование в спортзале должно быть выполнено из материалов, допускающих их влажную обработку моющими и дезинфицирующими средствами.

1.9. Для обеспечения пожарной безопасности при проведении занятий по ОФП, в спортивном зале должны быть размещены первичные средства пожаротушения (огнетушители), иметься аптечка первой помощи.

1.10. В спортивном зале или при входе в него на видном месте должна быть размещена данная инструкция по охране труда в спортивном зале, а также инструкции по правилам безопасности для обучающихся при проведении занятий по ОФП, выполнения упражнений, правила поведения в спортивном зале.

1.11. В случае травмирования уведомить непосредственного руководителя любым доступным способом в ближайшее время. При неисправности спортивного оборудования и инвентаря, мебели и оргтехники сообщить заместителю директора по ХР и не использовать до устранения всех недостатков и получения разрешения.

1.12. В целях соблюдения правил личной гигиены и эпидемиологических норм в спортивном зале необходимо:

- ✓ находиться в спортивной форме и удобной спортивной обуви;
- ✓ мыть руки с мылом после соприкосновения с загрязненными предметами;
- ✓ перед началом работы, после занятия и посещения туалета мыть руки с мылом;
- ✓ не допускать приема пищи в тренерской;
- ✓ осуществлять проветривание спортивного зала и раздевалок;
- ✓ соблюдать требования СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685 21.

1.13. Все положения данной инструкции обязательны для исполнения педагогами дополнительного образования, проводящими занятия по ОФП, в спортзале общеобразовательной организации.

1.14. Педагоги дополнительного образования, осуществляющие занятия по ОФП в спортивном зале, допустившие нарушения или невыполнение требований настоящей инструкции по охране труда, рассматриваются, как нарушители производственной

дисциплины и могут быть привлечены 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.

Требования охраны труда перед началом проведения занятий по ОФП в спортивном зале.

2.1. При проведении занятий по ОФП в спортивном зале перед началом образовательной деятельности необходимо оценить состояние электрооборудования:

- ✓ осветительные приборы должны быть исправны, надежно подвешены к потолку, иметь целостную светорассеивающую конструкцию, в спортивном зале – защитную, в душевых – пылевлагонепроницаемую;
- ✓ уровень искусственной освещенности в спортивном зале должен составлять не менее 200 люкс, в снарядных, инвентарных – не менее 50 люкс;
- ✓ коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, корпуса выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

2.2. Убедиться в целостности окон.

2.3. Удостовериться в наличии первичных средств пожаротушения, срока их пригодности и доступности, в наличии аптечки первой помощи и укомплектованности ее медикаментами и перевязочными средствами.

2.4. Убедиться в свободности выхода из спортивного зала и раздевалок.

2.5. Провести осмотр санитарного состояния спортивно зала, тренерской и раздевалок, а также оценить покрытие спортивного зала, которое не должно быть сырым, не иметь дефектов и повреждений.

2.6. В отсутствие обучающихся произвести проветривание спортивного зала и раздевалок в соответствии с показателями по СанПиН 1.2.3685-21, а именно:

Температура наружного воздуха С°	Длительность проветривания помещений, мин.	
	в малые перемены	в большие перемены
от +10 до +6	4-10	25-35
от +5 до 0	3-7	20-30
от 0 до -5	2-5	15-25
от -5 до -10	1-3	10-15
ниже -10	1-1.5	5-10

2.7. Температура воздуха в спортивном зале должна соответствовать требуемым санитарным нормам:

В холодный период года:

В помещении спортзала – 18 – 20⁰ С, в помещении зала для занятий лечебной физической культурой – 18-24⁰С, в помещении душевой – 18 -26⁰С;

В теплый период для всех типов помещений верхняя граница допустимой температуры воздуха не более 28⁰С, нижняя граница идентична холодному периоду года.

2.8. Необходимо проверить правильность установки и безопасность спортивного оборудования, проверить на устойчивость и исправность спортивные снаряды и иное спортивное оборудование с целью исключения травмоопасных ситуаций с обучающимися.

2.9. Проверить прочность креплений спортивных снарядов, канатов, целостность

шведской, скалолазной стенки.

2.10. В узлах и сочленениях спортивных снарядов не должно быть люфтов, качаний, прогибов. Жерди брусьев не должны иметь трещин и сколов. Гриф перекладины должен быть защищен, и не иметь ржавчины.

2.11. Обшивка коня, козла и гимнастических матов не должна быть порвана. Наполнительный материал матов должен быть равномерно распределен по всей поверхности.

2.12. Убедиться в целостности и исправности спортивного инвентаря с учетом требований, при проведении занятий по ОФП.

2.13. При подготовке к проведению занятий по ОФП необходимо проверить накачку мячей, натяжение волейбольной сетки, крепление баскетбольных щитов.

2.14. При проведении занятий по ОФП при использовании силовых тренажеров и штанги проверить целостность тросов, смазку трущихся частей, наличие необходимых весов и крепление штанги, наличие фиксатора веса на тренажерах.

2.15. Приступать к проведению занятий по ОФП в спортивном зале разрешается при соответствии спортзала и спортивного оборудования гигиеническим нормативам, после выполнения подготовительных мероприятий и устранения всех недостатков и неисправностей.

3. Требования охраны труда во время проведения занятий по ОФП в спортивном зале.

3.1. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться только в спортивном зале.

3.2. Допустимое количество размещаемых учащихся должно соответствовать нормам:

- ✓ в спортивном зале – 10 м²/чел.;
- ✓ в зале занятий лечебной физической культурой – 5,0 м²;
- ✓ раздевалки при спортивном зале – 14,0 м²;
- ✓ душевые при спортивном зале, раздевалки по полу – 12,0 м².

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

3.4. Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, спортивные соревнования в спортивном зале организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья.

3.5. Обучающиеся должны находиться в спортивном зале в спортивной одежде и спортивной обуви.

3.6. На спортивных соревнованиях, проводимых в спортивном зале школы, обеспечивается присутствие медицинских работников.

3.7. Во время осуществления занятий по ОФП необходимо соблюдать порядок в спортивном зале, не загромождать пути для выполнения бега, эстафет спортивными снарядами и инвентарем, не загромождать выходы и подходы к первичным средствам пожаротушения.

3.8. При изучении обучающимися новых тем по ОФП, выполнении впервые упражнений на спортивных снарядах с обучающимися проводятся соответствующие инструктажи с записью в журнале регистрации инструктажей, дети обучаются безопасным правилам выполнения упражнений.

3.9. В спортивном зале необходимо поддерживать во время занятий по ОФП дисциплину, не разрешать обучающимся уходить из спортзала без разрешения педагога дополнительного образования, не оставлять обучающихся одних без контроля.

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

3.11. Необходимо быть внимательным при перемещениях в спортзале при проведении занятий по ОФП, при выполнении упражнений с отягощениями (гантелями, дисками, гириями), соблюдать достаточный интервал и дистанцию, избегать столкновений.

3.12. Соблюдать правила использования спортивных снарядов, спортивно инвентаря, учитывая их конструктивные особенности.

3.13. При проведении занятий по ОФП использовать спортивный инвентарь и вспомогательное оборудование только по их прямому назначению, в строгом соответствии с инструкциями по эксплуатации.

3.14. После каждого занятия по ОФП или спортивно мероприятия в отсутствии детей проветривать спортивный, гимнастический залы, руководствуясь показателями продолжительности, указанными в СанПиН 1.2.3685-21. Оконные рамы фиксировать.

3.15. При проведении занятий по ОФП в спортивном зале запрещено: выполнять упражнения и действия на спортивных снарядах, противоречащие прямому предназначению данного спортивного оборудования; раскачиваться и прыгивать с каната; использовать спортивное оборудование в качестве подставок под иное спортивное оборудование; допускать повышенное скопление используемого спортивного оборудования и любого другого инвентаря в спортивном зале; бросать предметы и спортивный инвентарь в окна.

3.16. При проведении занятий по ОФП и использовании электроаппаратуры в спортивном зале запрещается:

- ✓ включать в электросеть и отключать от нее электроприборы мокрыми и влажными руками;
- ✓ нарушать последовательность включения и выключения, технологические процессы;
- ✓ размещать на электроприборах предметы (бумагу, ткань, вещи и т.д.);
- ✓ сгибать и заземлять кабели питания;
- ✓ оставлять без присмотра включенные в электросеть электроприборы;

3.17. При проведении занятий по ОФП в спортивном зале должна осуществляться ежедневная обработка спортивного инвентаря и матов с использованием мыльно-содового раствора.

3.18. В целях обеспечения необходимой естественной освещенности спортивного зала окна не заставляются спортивным оборудованием.

3.19. При проведении занятий по ОФП не использовать в помещении спортивного зала переносные отопительные приборы с инфракрасным излучением, а также не сертифицированные удлинители.

3.20. При проведении занятий по ОФП в спортивном зале и раздевалках, помещениях для хранения спортивных снарядов и спортивного инвентаря запрещено курить.

3.21. Не допускается в спортивном зале школы нарушать настоящую инструкцию по охране труда, инструкции по технике безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах, при проведении занятий по ОФП..

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях при проведении занятий по ОФП в спортивном зале

4.1. Перечень основных возможных аварийных ситуаций при проведении занятий по ОФП в спортивном зале, причины их вызывающие:

- ✓ возникновение технической неисправности спортивных снарядов, тренажеров, спортивного инвентаря вследствие износа;
- ✓ пожар, возгорание, задымление, поражение электрическим током вследствие неисправности электрооборудования, оргтехники, шнуров питания;
- ✓ прорыв системы отопления, водоснабжения, канализации из-за износа труб.

4.2. В случае возникновения технической неисправности спортивных снарядов, тренажеров, спортивного инвентаря педагог дополнительного образования должен остановить проведение занятия по ОФП (спортивное мероприятие), изъять данное оборудование или ограничить к нему доступ, и не использовать его в спортивном зале до полного устранения неисправностей и получения разрешения заместителя директора по

ХР (специалиста по охране труда).

4.3. В случае появления задымления или возгорания при проведении занятия по ОФП в спортивном зале, раздевалках, тренерской, снарядной (инвентарной) необходимо немедленно прекратить работу, вывести обучающихся из спортивного зала (раздевалок), вызвать пожарную охрану по телефону 01(101), оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС, сообщить директору МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8». При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения. При использовании огнетушителей не направлять в сторону людей струю углекислоты и порошка.

4.4. При плохом самочувствии или получении травмы сотрудником или обучающимся, при проведении занятий по ОФП, необходимо оказать ему первую помощь, воспользовавшись аптечкой первой помощи. Вызвать медицинского работника общеобразовательной организации, при необходимости, вызвать скорую помощь по телефону 03 (103) и сообщить о происшествии директору МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8». 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.

4.5. При аварии (прорыве) в системе отопления при проведении занятий по ОФП в спортивном зале необходимо вывести обучающихся из помещения, оперативно сообщить о происшедшем заместителю директора по ХР МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8».

5. Требования охраны труда по окончании занятий по ОФП в спортивном зале.

5.1. Собрать у обучающихся спортивный инвентарь, проверить на целостность и разместить в инвентарной (снарядной).

5.2. Провести осмотр санитарного состояния спортивного зала и раздевалок (после выхода обучающихся).

5.3. Убедиться в свободности выходов из спортивного зала и раздевалок.

5.4. Проветрить спортивный зал и раздевалки.

5.5. Удостовериться в противопожарной безопасности спортивного зала, инвентарной (снарядной), тренерской и раздевалок. Удостовериться, что противопожарные правила в помещениях соблюдены, огнетушители находятся в установленных местах. При окончании срока эксплуатации огнетушителя передать его лицу, ответственному за пожарную безопасность, для последующей перезарядки. Установить в помещении новый огнетушитель.

5.6. Проконтролировать проведение влажной уборки, обработку спортивного инвентаря и матов с использованием мыльно-содового раствора, а также вынос мусора из помещений.

5.7. Закрыть окна, вымыть пуки и выключить свет.

5.8. Сообщить непосредственному руководителю о недостатках, влияющих на безопасность труда, пожарную безопасность, обнаруженных во время проведения занятий по ОФП.

5.9. При отсутствии недостатков закрыть спортивный зал и раздевалки на ключ.

ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ

С инструкцией по охране труда во время занятий по ОФП в спортивном зале

Инструкцию изучил и обязуюсь выполнять:

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