



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  
ИНН 1650083158 3 апреля 2023 г..

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

**Инструкция  
по охране труда при проведении  
занятий по скалолазанию  
ИОТ - 065 – 2023  
№ 65**

## **1. Общие требования охраны труда**

1.1 Настоящая инструкция по охране труда при проведении занятий по скалолазанию в спортивном зале на скалолазной стенке 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 скалолазанию 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 скалолазанию; с учетом анализа результатов расследования несчастных случаев, а также типичных причин несчастных случаев при проведении занятий по скалолазанию 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 скалолазанию, 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 скалолазанию является педагог дополнительного образования, непосредственно проводящий занятия в спортивном зале.

1.4. График работы скалолазной стенки при проведении занятий по скалолазанию 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 скалолазной стенки детьми впервые.

1.6. В целях соблюдения требований охраны труда в спортивном зале при проведении занятий на скалолазной стенке 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 скалолазанию:

- ✓ нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности спортивного зала, травмирование при неаккуратном выполнении упражнений на спортивных снарядах и скалолазной стенке, 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.

При проведении занятий по скалолазанию в процессе работы возможно воздействие на педагога дополнительного образования следующих опасных и (или) вредных производственных факторов:

Тяжесть трудового процесса: рабочая поза (длительное нахождение в положении «стоя» в течение рабочего дня);

Напряженность трудового процесса: нагрузка на голосовой аппарат.

Факторы признаются вредными, если это подтверждается результатами СОУТ.

1.8. Используемая скалолазная стенка в спортивном зале должна быть выполнена из материалов, допускающих их влажную обработку моющими и дезинфицирующими средствами.

1.9. Для обеспечения пожарной безопасности в спортивном зале, где находится скалолазная стенка, должны быть размещены первичные средства пожаротушения (огнетушители), иметься аптечка первой помощи.

1.10. В спортивном зале или при входе в него, где размещается скалолазная стенка, на видном месте должна быть размещена данная инструкция по охране труда при проведении занятий по скалолазанию, выполнения упражнений, правила поведения в спортивном зале.

1.11. В случае травмирования уведомить непосредственного руководителя любым доступным способом в ближайшее время. При неисправности скалолазной стенки, 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 спортивном зале и 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 скалолазанию.

1.14. Педагоги дополнительного образования, осуществляющие деятельность в спортивном зале при проведении занятий по скалолазанию 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.

## **2. Требования охраны труда перед началом работы при проведении занятий по скалолазанию**

2.1. В спортивном зале перед началом проведения занятий по скалолазанию необходимо оценить состояние скалолазного снаряжения и электрооборудования:

- ✓ оценить надежность зацепов и крючьев;
- ✓ занятия на скалолазной стенке разрешаются только при обеспечении одного из видов страховки: верхней страховки, нижней страховки, гимнастической страховки;
- ✓ проведение тренировок и занятий по скалолазанию на скалолазной стенке разрешено только с использованием исправного снаряжения (страховочного устройства, обвязки, веревки, карабинов, оттяжек), отвечающего требованиям безопасности;
- ✓ в спортивном зале, где установлена скалолазная стенка 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. При проведении занятий по скалолазанию педагог дополнительного образования должен запретить обучающимся на занятиях:

- ✓ лазать с кольцами и другими украшениями, которые могут зацепиться за элементы скалодрома и снаряжения;
- ✓ лазать и осуществлять страховку с длинными распущенными волосами;
- ✓ лазать со снаряжением и иными вещами, которые при подъеме по стенке могут упасть вниз;
- ✓ отвлекаться на посторонние действия при осуществлении любого вида страховки;
- ✓ отвлекать человека, осуществляющего страховку;
- ✓ оставлять посторонние предметы на поверхности страховочных матов;
- ✓ лазать босыми ногами;
- ✓ жевать жевательную резинку;
- ✓ сидеть на матах под лазательными стенами вне зависимости от наличия или отсутствия на них лезущих;
- ✓ находиться друг над другом во время лазания;
- ✓ брать руками и наступать на страховочные проушины;
- ✓ залезать за конструкцию скалодрома или внутрь конструкции (за наружные щиты);
- ✓ самостоятельно производить перестановку зацепов.

2.3. Убедиться в целостности окон.

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

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

2.6. Провести осмотр санитарного состояния спортивно зала и скалолазной стенки, тренерской и раздевалок, а также оценить состояние матов, которые не должны быть сырыми, 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 – 20<sup>0</sup> С, в помещении зала для занятий лечебной физической культурой – 18-24<sup>0</sup>С, в помещении душевой – 18 -26<sup>0</sup>С;

В теплый период для всех типов помещений верхняя граница допустимой температуры воздуха не более 28<sup>0</sup>С, нижняя граница идентична холодному периоду года.

2.8. Необходимо проверить правильность установки и безопасность скалолазной стенки, 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 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 матов под скалолазной стенкой 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 к проводимому занятию по скалолазанию.

2.13. Приступать к проведению занятий по скалолазанию 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 занятий по скалолазанию в спортивном зале.**

3.1. Занятия по скалолазанию проводятся в спортивном зале, где установлена скалолазная стенка

3.2. Допустимое количество размещаемых учащихся должно соответствовать нормам:

- ✓ в спортивном зале – 10 м<sup>2</sup>/чел.;
- ✓ раздевалки при спортивном зале – 14,0 м<sup>2</sup>;
- ✓ душевые при спортивном зале, раздевалки по полу – 12,0 м<sup>2</sup>.

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

3.4. Спортивные соревнования в спортивном зале на скалолазной стенке организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья участников.

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

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

3.7. Во время проведения занятий по скалолазанию необходимо соблюдать порядок в спортивном зале, не загромождать пути эвакуации спортивным снаряжением, не загромождать выходы и подходы к первичным средствам пожаротушения.

3.8. При изучении обучающимися новых тем по спортивному скалолазанию, выполнении впервые упражнений на скалолазной стенке, с обучающимися проводятся соответствующие инструктажи с записью в журнале регистрации инструктажей, дети обучаются безопасным правилам выполнения упражнений.

3.9. В спортивном зале при проведении занятий по скалолазанию 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:

- ✓ страхующий не должен допустить падения лезущего мимо матов, на элементы конструкции скалодрома, окружающих людей;
- ✓ щели между матами должны быть перекрыты дополнительными матами во избежание опасных приземлений и травм;

При лазании запрещено:

- ✓ лазать с гимнастической страховкой на любой высоте в отсутствие матов;
- ✓ подниматься выше 4-х метров (по уровню рук) от верхней поверхности страховочного мата;
- ✓ осуществлять опасное для собственного здоровья и окружающих спрыгивание со скалолазной стенки на страховочный мат;
- ✓ лазать с гимнастической страховкой при надетой страховочной системе;
- ✓ лазать с мешком для магнезии, за исключением «траверсов».

3.11. Необходимо быть внимательным при перемещениях в спортзале, при выполнении упражнений со страховочными системами, соблюдать достаточный интервал и дистанцию, избегать столкновений. При лазании с верхней и нижней страховкой:

- ✓ перед началом лазания страхующий и страхуемый а также педагог дополнительного образования должны проверить правильность надетого снаряжения, узел, организацию страховки, веревка должна проходить через две независимые точки страховки, расположенные на расстоянии не более полутора метров друг от друга и несущие сопоставимые нагрузки. Муфты на карабинах должны быть закручены.

3.12. Соблюдать правила использования скалолазной стенки, спортивного инвентаря (веревки, обвязки, карабины), учитывая их конструктивные особенности.

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

инструкциями по эксплуатации.

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

3.15. В спортивном зале запрещено: выполнять упражнения и действия на спортивных снарядах, противоречащие прямому назначению данного спортивного оборудования; раскачиваться и спрыгивать 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 использовании электроаппаратуры при проведении занятий по скалолазанию 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. В спортивном зале где расположена скалолазная стенка 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. Не использовать в помещении спортивного зала переносные отопительные приборы с инфракрасным излучением, а также не сертифицированные удлинители.

3.20. 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 спортивных игр и соревнований.

#### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях при проведении занятий по скалолазанию**

4.1. При проведении занятий по скалолазанию возможны следующие аварийные ситуации в спортивном зале:

- ✓ возникновение технической неисправности на скалолазной стенке вследствие износа зацепов, крючьев, обвязок, веревок;
- ✓ 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 занятие (спортивное мероприятие), изъять данное оборудование или ограничить к нему доступ, и не использовать его в спортивном зале и на скалолазной стенке до полного устранения неисправностей и получения разрешения заместителя директора по ХР (специалиста по охране труда).

4.3. В случае появления задымления или возгорания в спортивном зале, где расположена скалолазная стенка, раздевалках, тренерской, спортивной (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 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 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 работы.**

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

5.2. Провести осмотр санитарного состояния скалолазной стенки. 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 работы.

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

## ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ

С инструкцией по охране труда при проведении занятий  
по скалолазанию 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.				