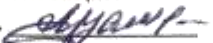


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8»

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной
профсоюзной организации
Арзамасцева Р.В. 

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО ДФОЦ «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 греко-римской борьбе
ИОТ – 043 – 2023
№ 43

1. Общие требования охраны труда

1. Настоящая инструкция по охране труда для педагога дополнительного образования при проведении занятий по греко-римской борьбе составлена 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», 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.

2. Настоящая инструкция разработана на основе анализа требований профессиональных стандартов и трудовой функции педагога дополнительного образования МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8» при проведении занятий по греко-римской борьбе, вида и состава выполняемой работы; по результатам специальной оценки условий труда на рабочем месте; с учетом профессиональных рисков и опасностей, характерных для работы педагога дополнительного образования при проведении занятий по греко-римской борьбе; с учетом анализа результатов расследования несчастных случаев, а также типичных причин несчастных случаев на производстве 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 работы педагога дополнительного образования при проведении занятий по греко-римской борьбе, определяет методы и приемы выполнения работ на рабочем месте, а также требования охраны труда в возможных аварийных ситуациях.

1.3. К выполнению обязанностей педагога дополнительного образования при проведении занятий по греко-римской борьбе в МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8» допускаются лица:

- ✓ имеющие образование и стаж работы, соответствующие требованиям к квалификации (профстандарт) по своей должности, достигшие 18 лет;
- ✓ соответствующие требованиям, касающимся прохождения предварительного (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров, внеочередных медицинских осмотров по направлению работодателя, 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 дополнительного образования при проведении занятий по греко-римской борьбе при приеме на работу проходит в установленном порядке вводный инструктаж, первичный инструктаж на рабочем месте до начала самостоятельной работы (если профессия и должность не входит в утвержденный директором Перечень освобожденных от прохождения инструктажа профессий и должностей), повторные инструктажи не реже одного раза в шесть

месяцев, а также внеплановые и целевые инструктажи в случаях, установленных Порядком обучения по охране труда и проверки знаний требований охраны труда работников МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8».

1.5. Педагог дополнительного образования при проведении занятий по греко-римской борьбе должен пройти обучение по охране труда и проверке знания требований охраны труда, обучение методам и приемам оказания первой помощи пострадавшим, правилам пожарной безопасности и электробезопасности, а также проверку знаний правил в объеме должностных обязанностей с присвоением 1 квалификационной группы допуска по электробезопасности. Необходимо пройти обучение безопасным способам выполнения работы с офисным оборудованием, изучить инструкции по его эксплуатации.

1.6. Педагог дополнительного образования при проведении занятий по греко-римской борьбе в целях соблюдения требований охраны труда обязан:

- ✓ соблюдать требования охраны труда, пожарной и электробезопасности при выполнении работ;
- ✓ соблюдать требования производственной санитарии, правила личной гигиены;
- ✓ знать правила и требования безопасности при работе с офисным оборудованием;
- ✓ знать способы рациональной организации рабочего места; иметь четкое представление об опасных и вредных факторах, связанных с выполнением работ на офисной технике, знать основные способы защиты от их воздействия; заботиться о личной безопасности и личном здоровье, а также о безопасности окружающих в процессе выполнения работ, либо во время нахождения на территории МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8»;
- ✓ пользоваться электроприборами согласно инструкции по эксплуатации;
- ✓ выполнять только ту работу, которая относится к должностным обязанностям и поручена непосредственно руководителем, при создании условий безопасного ее выполнения;
- ✓ знать порядок действий при возникновении пожара или иной чрезвычайной ситуации эвакуации, сигналы оповещения о пожаре;
- ✓ уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- ✓ знать местоположение аптечки и уметь оказывать первую помощь пострадавшему;
- ✓ соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка и Устав МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8»;
- ✓ соблюдать установленные режимы труда и отдыха, трудовую дисциплину;
- ✓ соблюдать инструкции по охране труда при выполнении работ и работе с оборудованием;
- ✓ соблюдать должностную инструкцию педагога дополнительного образования при проведении занятий по греко-римской борьбе в МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8».

1.7. В процессе работы возможно воздействие на педагога дополнительного образования при проведении занятий по греко-римской борьбе следующих опасных и (или) вредных производственных факторов:

Тяжесть трудового процесса: рабочая поза (длительное нахождение в положении «стоя» в течение рабочего дня, проведение занятий без разминки, проведение приемов без захвата);

Напряженность трудового процесса: нагрузка на голосовой аппарат;

Факторы признаются вредными, если это подтверждено результатами СОУТ,

1.8. Перечень профессиональных рисков и опасностей при работе педагогом

дополнительного образования при проведении занятий по греко-римской борьбе:

- ✓ нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности рабочего места;
- ✓ зрительное утомление при длительной работе с документами, на персональном компьютере (ноутбуке);
- ✓ поражение электрическим током при использовании неисправных электрических розеток, выключателей;
- ✓ поражение электрическим током при использовании неисправного персонального компьютера (ноутбука) и иной оргтехники, при отсутствии заземления/зануления;
- ✓ поражение электрическим током при использовании кабелей питания с поврежденной изоляцией, не сертифицированных и самодельных удлинителей;
- ✓ снижение общего иммунного состояния организма вследствие продолжительного воздействия на работника электромагнитного излучения при работе с оргтехникой;
- ✓ термические ожоги при возгорании вышедшего из строя персонального компьютера (ноутбука) и иной оргтехники, электрооборудования;
- ✓ повышенный уровень шума;
- ✓ высокая плотность эпидемиологических контактов;
- ✓ возможность получения травмы вследствие проведения приемов у края ковра;
- ✓ повышенное психоэмоциональное напряжение;
- ✓ перенапряжение голосового анализатора;
- ✓ опасность насилия от третьих лиц;
- ✓ опасность ЧС техногенного характера;

1.9. В случае травмирования уведомить зам. директора по ХР любым доступным способом в ближайшее время. При неисправности оборудования, оргтехники и мебели сообщить зам. директора по ХР и не использовать до устранения всех недостатков и получения разрешения.

1.10. В целях соблюдения правил личной гигиены и эпидемиологических норм педагог дополнительного образования при проведении занятий по греко-римской борьбе должен:

- ✓ оставлять верхнюю одежду и обувь в предназначенных для этого местах;
- ✓ мыть руки с мылом, использовать кожные антисептики после соприкосновения с загрязненными предметами, перед началом работы, после посещения туалета, перед приемом пищи;
- ✓ не допускать приема пищи в рабочем кабинете, проветривать кабинет; соблюдать требования СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21.

1.11. 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, психотропные, токсические или другие одурманивающие вещества на рабочем месте или в рабочее время.

1.12. Педагог дополнительного образования при проведении занятий по греко-римской борьбе, допустивший нарушение или невыполнение требований настоящей инструкции по охране труда, рассматривается как нарушитель производственной дисциплины и может быть привлечен 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 при проведении занятий по греко-римской борьбе ДФОЦ «Дельфин №8» 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. На занятиях должен находиться в чистом отглаженном спортивном костюме, с чистыми ногтями и шеей.

2.1. Перед началом проведения занятий по греко-римской борьбе необходимо снять драгоценности или металлические предметы: сережки, цепи, перстни, браслеты, цепочки, часы, булавки, и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения себе или партнеру.

2.3. Нежелательно есть и пить за 1,5 - 2 часа до начала занятия, проводить занятия на полный желудок вредно для организма.

2.4. Визуально оценить состояние выключателей, включить полностью освещение в тренерской и спортивном зале и убедиться в исправности электрооборудования:

- ✓ осветительные приборы должны быть исправны и надежно подвешены к потолку, иметь целостную светорассеивающую конструкцию и не содержать следов загрязнений;
- ✓ уровень искусственной освещенности в кабинете должен составлять 300 люкс;
- ✓ 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 спортивного зала, проходов.

2.5. Удостовериться в наличии первичных средств пожаротушения, срока их пригодности и доступности. Должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2.6. Убедиться в безопасности своего рабочего места:

- ✓ проверить качество ковров: они должны быть надежно прикреплены к полу, в случае необходимости освободить ковры от ненужных предметов, визуально посмотреть отсутствие порезов;
- ✓ нельзя открывать одновременно окна и двери, в спортивном зале будут находиться учащиеся, чтобы не допустить сквозняков;
- ✓ в тренерской проверить плотность подведения кабелей питания к системному блоку и монитору, оргтехнике, не допускать переплетения кабелей питания;
- ✓ в тренерской проверить правильное расположение монитора, системного блока, клавиатуры, мыши;
- ✓ убедиться в отсутствии посторонних предметов на мониторе и системном блоке компьютера, иной оргтехнике;
- ✓ убедиться в устойчивости находящихся в сгруппированном положении рабочих документов, папок;

2.7. Провести осмотр санитарного состояния спортивного зала и кабинета (тренерской). Рационально организовать свое рабочее место, привести его в порядок. Осуществить подготовку необходимой документации к работе.

2.8. Проверить наличие в достаточном количестве и исправность канцелярских принадлежностей, необходимых для работы.

- 2.9. Произвести сквозное проветривание спортивного зала, рабочего кабинета (тренировочной), открыв окна и двери. Окна в открытом положении фиксировать крючками и ограничителями.
- 2.10. Провести проверку работоспособности персонального компьютера, удостовериться в полной исправности оргтехники (принтер, монитор) . При необходимости провести необходимую регулировку монитора, протереть экран монитора с помощью специальных салфеток.
- 2.11. Составить план работы на день и равномерно распределить выполнение намеченной работы с обязательными перерывами на отдых и прием пищи.
- 2.12. 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 дополнительного образования при проведении занятий по греко-римской борьбе необходимо соблюдать порядок в рабочем кабинете (тренировочной) и спортивном зале, не загромождать свое рабочее место, выход из кабинета, спортивного зала и подходы к первичным средствам пожаротушения бумагой, документами, папками и любыми посторонними предметами.
- 3.2. В целях обеспечения необходимой естественной освещенности рабочего кабинета и спортивного зала не ставить на подоконники цветы, не располагать папки, документы и иные предметы.
- 3.3. Контролировать, чтобы при объяснениях новых упражнений и новой техники учащиеся внимательно слушали, не отвлекались сами и не мешали товарищам, а также не прерывали педагога дополнительного образования при проведении занятий по греко-римской борьбе.
- 3.4. Поддерживать дисциплину и порядок во время занятий по греко-римской борьбе, требования настоящей инструкции по охране труда - не разрешать обучающимся самовольно заходить и уходить из спортивного зала без разрешения педагога дополнительного образования, не оставлять обучающихся одних без контроля;
- 3.5. Контролировать действия воспитанников: не пользоваться без разрешения спортивным, специальным и другим инвентарем, кувыркаться на ковре, залезать и прыгать со скамеек, и спортивных снарядов, лежать на ковре во время тренировки других учащихся. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 3.6. Во время перерывов между занятиями в отсутствие обучающихся проветривать помещение спортивного зала с показателями продолжительности, указанными в СанПиН 1.2.3685-21, при этом оконные рамы фиксировать в открытом положении .
- 3.7. Наглядные и учебные пособия применять только в исправном состоянии, соблюдая правила безопасности и утвержденные медиками.
- 3.8. Все используемые для проведения дополнительных занятий демонстрационные электрические приборы должны быть исправны и иметь заземление/зануление. Интерактивные доски, сенсорные экраны, информационные панели и иные средства отображения информации, а также компьютеры, ноутбуки, планшеты, моноблоки, иные электронные средства обучения (ЭСО) необходимо использовать в соответствии с инструкцией и (или) техническим паспортом.
- 3.9. Во время занятий контролировать соблюдение воспитанниками интервала и дистанции

занимающимися, чтобы не задеть соседа во время тренировки (махи руками, ногами во все стороны).

3.10. Необходимо строго запретить учащимся вести бой с целью демонстрации своей силы, так как это может привести к травме, а также совершать сложные акробатические элементы (полет – кувырок, сальто и т. д.).

3.11. Запрещается проходить между учащимися, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приемов.

3.12. Педагогу дополнительного образования при проведении занятий по греко-римской борьбе, необходимо придерживаться правил передвижения в помещениях и на территории учреждения:

- ✓ во время ходьбы быть внимательным и контролировать изменение окружающей обстановки;
- ✓ ходить по коридорам и лестничным маршам, придерживаясь правой стороны, осторожно и не спеша;
- ✓ при передвижении по лестничным пролетам соблюдать осторожность и внимательность, не наклоняться за перила, не перешагивать и не перепрыгивать через ступеньки;
- ✓ обращать внимание на неровности и скользкие места в помещениях и на территории учреждения, обходить их и остерегаться падения;
- ✓ не проходить ближе 1.5 метра от стен здания МАУДО ДФОЦ №Дельфин №8».

3.13. При использовании ЭСО и оргтехники педагогу дополнительного образования при проведении занятий по греко-римской борьбе запрещается:

- ✓ смотреть прямо на луч света исходящий из проектора, прежде чем повернуться к классу лицом, необходимо отступить от интерактивной доски в сторону;
- ✓ включать в электросеть и отключать от нее компьютерное оборудование, иную оргтехнику и электроприборы мокрыми и влажными руками
- ✓ нарушать последовательность включения и выключения, технологические процессы;
- ✓ размещать на электроприборах предметы (бумагу, вещи и т.д.);
- ✓ разбирать включенные в электросеть приборы;
- ✓ прикасаться к оголенным или с поврежденной изоляцией кабелям питания;
- ✓ сгибать и заземлять кабели питания;
- ✓ прикасаться к работающему или только что выключенному мультимедийному проектору, необходимо дать ему остыть;
- ✓ допускать обучающихся к переноске и самостоятельному включению ЭСО;
- ✓ оставлять без присмотра включенные электроприборы.

3.14. Соблюдать во время работы настоящую инструкцию по охране труда для педагога дополнительного образования при проведении занятий по греко-римской борьбе, иные инструкции по охране труда при выполнении работ и работе с оборудованием, установленный режим рабочего времени и времени отдыха.

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

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

4.1. Не допускать педагогу дополнительного образования при проведении занятий по греко-римской борьбе приступать к работе при плохом самочувствии или внезапной болезни.

Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций, причины их вызывающие:

- ✓ пожар, возгорание, задымление, поражение электрическим током, вследствие неисправности электрооборудования, оргтехники и шнуров питания;
- ✓ возникновение неисправности в оргтехнике;
- ✓ порыв системы отопления, водоснабжения, канализации из-за износа труб;
- ✓ террористический акт или угроза его совершения.

4.2. Педагог дополнительного образования при проведении занятий по греко-римской борьбе обязан немедленно известить директора:

- ✓ о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью обучающихся и работников МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8»;
- ✓ о каждом произошедшем несчастном случае;
- ✓ об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления);
- ✓ о факте возникновения групповых инфекционных и неинфекционных заболеваний.

4.3. В случае получения травмы педагог дополнительного образования при проведении занятий по греко-римской борьбе должен прекратить работу, позвать на помощь, воспользоваться аптечкой первой помощи, поставить в известность директора и обратиться в медицинский кабинет. При получении травмы иным работником или обучающимся оказать ему первую помощь. Вызвать медицинского работника МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8», при необходимости, вызвать скорую помощь по телефону 103 и сообщить о происшествии директору. 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.

4.4. В случае возникновения задымления или возгорания в кабинете, педагог дополнительного образования при проведении занятий по греко-римской борьбе должен немедленно прекратить работу, вывести людей из кабинета – опасной зоны, вызвать пожарную охрану 01 (101 – с мобильного), оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС, сообщить директору МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8». При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения. При использовании порошкового огнетушителя не направлять в сторону людей струю порошка.

4.5. При аварии (порыве) в системе отопления, водоснабжения и канализации в кабинете для проведения дополнительных занятий, необходимо вывести обучающихся из помещения, оперативно сообщить о происшедшем заместителю директора по ХР МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8».

4.6. При возникновении неисправности в оргтехнике, ЭСО, или ином электроприборе необходимо прекратить с ним работу и обесточить, сообщить заместителю директора по ХР части и использовать после выполнения ремонта (получения нового) и получения разрешения.

4.7. В случае угрозы или возникновения очага опасного воздействия техногенного характера, угрозы или приведения в исполнение террористического акта следует руководствоваться Планом эвакуации, инструкцией о порядке действий в случае угрозы возникновения ЧС террористического характера.

5. Требования охраны труда после завершения работы

5.1. По окончании работы педагогу дополнительного образования при проведении занятий по греко-римской борьбе необходимо выключить все электроприборы и обесточить и обесточить их отключением из электросети.

5.2. Внимательно осмотреть рабочее место (спортивный зал, тренерскую), привести его в порядок. Убрать с рабочего стола документацию, канцелярские принадлежности, носители информации в отведенные для хранения места.

5.3. Удостовериться, что помещение спортивного зала и тренерской приведено в пожаробезопасное состояние, огнетушители находятся в установленных местах. При окончании срока эксплуатации огнетушителя передать его лицу, ответственному за пожарную безопасность, для последующей перезарядки. Установит в кабинете новый огнетушитель.

5.4. Проветрить помещение спортивного зала и тренерской.

5.5. Проконтролировать проведение влажной уборки, а также вынос мусора из кабинета.

5.6. Закрыть окна, вымыть руки, перекрыть воду и выключить свет.

5.7. Сообщить директору о недостатках, влияющих на безопасность труда и пожарную безопасность, обнаруженных во время трудовой деятельности.

5.8. При отсутствии недостатков закрыть помещение рабочего кабинета на ключ. Ключ сдать на вату.

Разработал:

Инженер по охране труда

Н.Е.Бушуева

ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ
с инструкцией по охране труда
педагога дополнительного образования
при проведении занятий по греко-римской борьбе

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.				