

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАОУ ДО «Детский ФСК «Планета спорта»

А.В. Любовников

202 3 г.



**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА
ДЛЯ ТРЕНЕРА - ПРЕПОДАВАТЕЛЯ
№ ИОТ-2**

1. Общие требования охраны труда

1.1. К выполнению обязанностей тренера – преподавателя (далее по тексту - тренер) допускаются лица, имеющие соответствующее образование, прошедшие инструктажи по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При выполнении обязанностей тренера по охране труда необходимо соблюдать расписание занятий, режимы занятий и отдыха, установленные правилами внутреннего трудового распорядка.

1.3. В процессе работы на тренера возможно воздействие следующих опасных факторов:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещённости спортивного зала;
- травмирование при демонстрации упражнений на спортивных снарядах, имеющих дефекты или недостаточно закрепленных;
- травмирование при неаккуратном обращении спортсменов со спортивным инвентарем;
- травмирование при беге на влажном полу;
- поражение электрическим током при пользовании неисправным электрооборудованием;
- повышенное психоэмоциональное напряжение, стрессы на работе;
- перенапряжение голосового анализатора.

1.4. Тренер при проведении занятий и соревнований находится в удобной спортивной одежде и спортивной обуви, а также следит за соблюдением требований к спортивной форме спортсменов.

1.5. В случае получения травмы или плохого самочувствия тренер обязан прекратить работу, позвать на помощь, воспользоваться аптечкой первой помощи, поставить в известность директора школы (при отсутствии иное должностное лицо) и обратиться в медицинский пункт. При плохом самочувствии или получении травмы иным работником или спортсменом необходимо оказать ему первую помощь. При необходимости, вызвать

скорую медицинскую помощь по телефону 112 (103) и сообщить о происшествии директору спортивной организации.

При неисправности спортивного инвентаря не начинать (прекратить) занятия на этом спортивном снаряде и по окончании занятий доложить администрации школы, для принятия мер по устранению недостатков.

1.7. В процессе проведения занятий тренер должен выполнять сам и следить за соблюдением спортсменами правил личной гигиены и эпидемиологических норм

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Тренер должен приходить на работу заблаговременно для проверки и подготовке спортивного зала к занятиям

2.2. Визуально оценить состояние выключателей, включить полностью освещение в спортивном зале, раздевалках и убедиться в исправности электрооборудования

2.3. Проверять исправность спортивного оборудования перед каждым занятием; подготовить спортивный инвентарь для занятий; - исключить из пользования непригодное оборудование; - о возникших неполадках сообщить администрации школы;

- проверить надежность крепления баскетбольных щитов, волейбольной сетки, стоек, ворот, других снарядов;

2.4. Убедиться в наличии надлежащего теплового режима в спортивном зале (при планируемом занятии в спортивном зале):

- в холодный период года: в помещении спортзала — 18-20°C;
 - ; в помещении душевой — 18-26°C;
 - в теплый период года для всех типов помещений верхняя граница допустимой температуры воздуха не более 28°C, нижняя граница идентична холодному периоду года.
- 2.5. Убедиться в соответствии климатических условий микроклиматическим показателям, при которых проводятся занятия физической культурой на открытом воздухе в холодный период года (при планируемом занятии на спортивной площадке)

3. Требования охраны труда во время тренировки

- 3.1. Проверить наличие спортсменов, соответствие спортивной формы и обуви, опросить спортсменов о состоянии здоровья и самочувствия
- 3.2. Провести инструктаж спортсменов по охране труда и технике безопасности для определенного вида спортивных занятий
- 3.3. Провести интенсивную разминку
- 3.4. Показать способы и приёмы безопасного выполнения упражнений, страховки и самостраховки;
- 3.5. Следить за соблюдением дисциплины в зале и на площадке, не разрешать спортсменам самовольно уходить из спортивного зала или спортивной площадки, не оставлять спортсменов одних без контроля.
- спортсменами, исключать конфликтные ситуации во время занятий, возможность столкновения детей друг с другом во время разминки, спортивных игр, перестроений, эстафет и т.д.
- 3.6. Строго соблюдать установленные нормы и требования, а также рекомендации медицинского работника по дозировке физической нагрузки для спортсменов.
- 3.8. После каждого занятия в отсутствии спортсменов проветривать спортивный зал
- 3.9. Осуществлять контроль ежедневной обработки спортивного инвентаря и матов в спортивном зале с использованием мыльно-содового раствора.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

- 4.1. В случае возникновения технической неисправности спортивных снарядов, тренажёров, спортивного инвентаря тренер должен остановить занятие, изъять данное оборудование или ограничить к нему доступ, и не использовать его в учебной деятельности до полного устранения неисправностей и получения разрешения заместителя директора по административно-хозяйственной работе (специалиста по охране труда).
- 4.2. При изменении метеорологической ситуации (дождь, снег, резкое похолодание, порывы ветра), нарушении санитарно-гигиенических норм на спортивной площадке тренер должен остановить занятие и перенести его в спортивный зал.
- 4.3. В случае появления задымления или возгорания в спортивном зале, раздевалках, тренерской, снарядной (инвентарной) или в иных помещениях тренер обязан немедленно прекратить работу, принять меры к эвакуации спортсменов в безопасное место, оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС, вызвать пожарную охрану по телефону 112 (101), сообщить директору школы (при отсутствии – иному должностному лицу). При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.4. В случае получения травмы или плохого самочувствия тренер обязан прекратить работу, позвать на помощь, воспользоваться аптечкой первой помощи, поставить в известность директора школы (при отсутствии иное должностное лицо) и обратиться в медицинский пункт. При плохом самочувствии или получении травмы иным

работником или спортсменом необходимо оказать ему первую помощь. При необходимости, вызвать

скорую медицинскую помощь по телефону 03 (103) и сообщить о происшествии директору спортивной организации. 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.

4.6. При аварии (прорыве) в системе отопления в спортивном зале необходимо вывести спортсменов из помещения, оперативно сообщить о происшедшем заместителю директора по административно-хозяйственной работе (завхозу) спортивной организации.

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 и возникновении ЧС террористического характера.

5. Требования охраны труда по окончании работы

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

5.2. Провести осмотр санитарного состояния спортивного зала, спортивной площадки и раздевалок (после выхода спортсменов).

5.3. После окончания последнего урока физической культуры яму для прыжков закрыть полимерной пленкой или иными защитными приспособлениями во избежание загрязнения песка.

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

5.5. Проветрить спортивный зал и раздевалки.

5.6. Отключить персональный компьютер (ноутбук) и оргтехнику в тренерской, другие имеющиеся электроприборы от электросети.

5.7. Удостовериться в противопожарной безопасности спортивного зала, инвентарной (снарядной), тренерской и раздевалок.

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

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

5.10. Сообщить непосредственно заместителю директора по общим вопросам (при отсутствии – иному должностному лицу) обо всех неисправностях спортивного оборудования, о поломках в водопроводной или канализационной системе, о недостатках, влияющих на безопасность и охрану труда, пожарную и электробезопасность, замеченных во время выполнения работ.

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