

УТВЕРЖДАЮ

Директор бюджетного учреждения
города Омска «Омский молодежный
многофункциональный центр»

 Е.А. Васильченко
«20» января 2025 года



ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА
ДЛЯ ИНСТРУКТОРА ПО СПОРТУ

№ ИОТ - 06 – 22

1 Область применения

Требования настоящей Инструкции обязательны для исполнения инструктором по спорту БУ г. Омска «ОММЦ»

2 Нормативные документы

Настоящая Инструкция разработана в соответствии с действующими нормативно-правовыми актами в области охраны труда.

3 Сокращения, термины и определения

3.1 В настоящей Инструкции используются следующие сокращения:

БУ г. Омска «ОММЦ», Учреждение – Бюджетное учреждение г. Омска «Омский молодежный многофункциональный центр».

3.2 В настоящей Инструкции используются следующие термины и определения:

Несчастный случай – это травма, полученная в результате теплового удара, острого отравления, ожога, обморожения, утопления, поражения электрическим током, молнией и ионизирующим излучением, укусов насекомых или пресмыкающихся, телесные повреждения, нанесенные другим лицом или животными, повреждения, полученные в результате взрывов, аварий, разрушений зданий, сооружений и конструкций, стихийных бедствий и других чрезвычайных ситуаций, повлекшая за собой необходимость перевода работника на другую работу, временную или стойкую утрату им трудоспособности, либо его смерть и происшедшая при выполнении работником своих трудовых обязанностей (работ) на территории предприятия или вне его, а также во время следования к месту работы на транспорте, предоставленном организацией.

Средства индивидуальной защиты работников – средства, используемые для предотвращения или уменьшения воздействия на работников вредных и (или) опасных производственных факторов, а также для защиты от загрязнения.

Опасный производственный фактор – такой фактор, воздействие которого на работающего в определенных условиях, приводит к травме или другому внезапному резкому ухудшению здоровья.

Вредный производственный фактор – такой фактор, воздействие которого на работающего в определенных условиях приводит к заболеванию или снижению трудоспособности: токсические газы, пары, пыль, шум, неблагоприятные метеорологические условия, недостаточная освещенность, вредные микроорганизмы, насекомые.

Аварийная ситуация – состояние потенциально опасного объекта, характеризующееся нарушением пределов и (или) условий безопасной эксплуатации, не перешедшее в аварию, при котором все неблагоприятные влияния источников опасности на персонал, население и окружающую среду удерживаются в приемлемых пределах посредством соответствующих технических средств, предусмотренных проектом.

Профессиональный риск - вероятность причинения вреда здоровью в результате воздействия вредных и (или) опасных производственных факторов при исполнении работником обязанностей по трудовому договору или в иных случаях, установленных Трудовым Кодексом, другими федеральными законами. Порядок оценки уровня профессионального риска устанавливается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере труда с учетом мнения Российской трехсторонней комиссии по регулированию социально-трудовых отношений.

Опасность - фактор среды и трудового процесса, который может быть причиной травмы, острого заболевания или внезапного резкого ухудшения здоровья. В зависимости от количественной характеристики и продолжительности действия отдельных факторов рабочей среды они могут стать опасными.

4 Ответственность и контроль

Ответственность за исполнение требований Инструкции возложить на руководителя структурного подразделения и работника, выполняющий свои должностные обязанности.

За невыполнение требований безопасности и охраны труда, изложенных в настоящей

инструкции, лица, осуществляющие профессиональную деятельность в Учреждении, несут ответственность согласно действующему законодательству.

Контроль над исполнением Инструкции возложить на руководителя работ.

5 Содержательная часть

5.1 Общие требования безопасности

5.1.1 К самостоятельной работе инструктора по спорту допускаются лица не моложе 18 лет, прошедшие:

- соответствующую профессиональную подготовку, имеющий необходимую теоритическую и практическую подготовку;
- вводный инструктаж по охране труда и пожарной безопасности;
- первичный инструктаж на рабочем месте по охране труда и пожарной безопасности с периодичностью не реже одного раза в 6 месяцев;
- обучение по оказанию первой помощи, пострадавшим при несчастных случаях на с периодичностью не реже одного раза в три года;
- целевой инструктаж в случае выполнения разовых работ.

5.1.2 Работник, осуществляющий свою трудовую деятельность в Учреждении обязан:

- соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, принятые в Учреждении;
- при выполнении порученного задания работник обязан не покидать свое рабочее место без разрешения непосредственного руководителя работ или принимать участие в производстве работ, ему не порученных. Во время работы не разрешается курить, принимать пищу, отвлекаться разговорами и посторонними делами;
- честно и добросовестно работать, соблюдать дисциплину труда, своевременно и точно исполнять распоряжения непосредственного руководителя, повышать производительность труда, выполнять установленные нормы труда, бережно относиться к имуществу предприятия;

- приостановить работы и незамедлительно информировать непосредственного руководителя о нестандартных и аварийных ситуациях в процессе профессиональной деятельности;

Работнику запрещено появление на рабочем месте в состоянии алкогольного, наркотического и токсического опьянения, а также распитие спиртных напитков, употребление наркотических, токсических и психотропных веществ в рабочее время и по месту работы.

5.1.3 Правила личной гигиены работник должен знать и соблюдать при выполнении работы.

- перед приемом пищи вымыть руки с мылом;
- не принимать пищу на рабочем месте;
- курить в строго отведенном для этого месте;
- рабочее место содержать в чистоте;
- принимать пищу только в специально оборудованных местах - комнате приема пищи, либо в столовой, прием пищи на рабочем месте строго запрещен;

5.1.4 В процессе трудовой деятельности в БУ г. Омска «ОММЦ» на работника могут воздействовать следующие опасные и вредные производственные факторы:

- возможность травмирования при проведении занятий, соревнований на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах, футбольных и хоккейных воротах и другое;
- физические перегрузки;
- неблагоприятные эргономические характеристики используемого спортивного оборудования и инвентаря;
- недостаточная освещенность рабочей зоны и другое;

5.1.5 В процессе трудовой деятельности в БУ г. Омска «ОММЦ» на работника могут воздействовать следующие идентифицированные опасности (профессиональные риски) на рабочем месте:

- опасности от физических перегрузок;

- опасность дорожно-транспортного происшествия;
- опасность взрыва;
- опасность воздействия осколков частей разрушившихся зданий, сооружений, строений;
- опасность воздействия открытого пламени;
- опасность воспламенения;
- опасность насилия;
- опасность насилия от враждебно настроенных сотрудников;
- опасность насилия от посторонних лиц, незаконно проникших на рабочее место и другое.

5.1.6 Работник, осуществляющий свою трудовую деятельность в Учреждении, должен быть обеспечен специальной одеждой, обувью и другими средствами индивидуальной защиты (далее – СИЗ), в соответствии с утвержденными Нормами бесплатной выдачи спецодежды, спецобуви и других средств индивидуальной защиты работникам БУ г. Омска «ОММЦ», разработанными на основании Типовых отраслевых норм бесплатной выдачи специальной одежды, специальной обуви и других средств индивидуальной защиты.

5.1.7 Порядок уведомления администрации о случаях травмирования работников, неисправности оборудования, приспособлений инструмента:

При получении травмы работник должен в первую очередь по возможности исключить воздействие поражающего фактора на пострадавшего работника, оказать посильную первую помощь пострадавшему, поставить в известность непосредственного руководителя работ, принять меры по предотвращению воздействия травмирующего фактора на других лиц.

Сохранить до начала расследования несчастного случая обстановку на рабочем месте, какой она была на момент происшествия (если это не угрожает жизни и здоровью работников и не приводит к аварии), в случае невозможности её сохранения – зафиксировать сложившуюся обстановку (схемы, фотографии и т.п.), написать объяснительную.

5.1.8 Работник, осуществляющий свою трудовую деятельность в Учреждении должен знать:

- требования безопасности, изложенные в инструкции по охране труда при осуществлении своих должностных обязанностей;
- правовые основы физкультурно-оздоровительной работы;
- правила эксплуатации спортивного оборудования и спортивной техники;
- методы физической подготовки и спортивной тренировки, схемы построения тренировки;
- основные принципы занятий (тренировок), особенности тренировок в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья;
- опасные факторы и опасные зоны при осуществлении работы;
- безопасные приемы труда, основные средства и меры предупреждения и тушения пожаров, а также меры предупреждения других опасных ситуаций на рабочем месте;
- способы оказания первой помощи пострадавшим при несчастных случаях;
- средства индивидуальной и коллективной защиты и порядок их применения;
- основные мероприятия по обеспечению безопасности труда работника.

5.1.9 В соответствии с законодательством в области охраны труда все работники имеют право на охрану труда, в том числе:

- на условия труда, отвечающие требованиям безопасности и гигиены;
- на получение информации от руководства предприятия о состоянии условий труда на рабочем месте и принимаемых мерах по защите от воздействия вредных и опасных производственных факторов;
- на отказ от выполнения работ в случае возникновения опасности для его жизни и здоровья, либо от работ с вредными и (или) опасными условиями труда, не предусмотренных трудовым договором. Отказ от работы по указанным причинам не влечет для работника каких-либо последствий;
- на обеспечение спецодеждой, спецобувью и другими средствами индивидуальной

защиты согласно действующим нормам;

- на возмещение вреда, причиненного ему увечьем, профессиональным заболеванием либо иным повреждением здоровья, связанным с исполнением трудовых обязанностей;
- на компенсации и льготы при отклонениях от нормальных условий труда в соответствии с действующим законодательством РФ.

5.1.10 При обнаружении неисправности оборудования немедленно сообщить непосредственному руководителю работ для принятия мер к их ликвидации. Самому производить ремонт, если такая работа не поручена непосредственным руководителем работ, запрещается.

5.1.11 За невыполнение данной инструкции виновные привлекаются к ответственности согласно законодательства Российской Федерации.

5.2 Требования по охране труда перед началом работы

5.2.1 Перед началом работы осмотреть спортивный (тренажерный) зал, если он загроможден посторонними предметами, мешающими проведению занятия, необходимо принять меры к его очистке;

5.2.2 перед началом работы следует тщательно проветрить спортивный (тренажерный) зал;

5.2.3 Убедиться в достаточном освещении спортивного (тренажерного) зала, тренажеров, спортивного инвентаря;

5.2.4 Проверить исправность и надежность установки и крепления тренажеров, футбольных и хоккейных ворот;

5.2.5 Убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться в работе;

5.2.6 Надеть спортивную форму и спортивную обувь с подошвой, исключающей скольжение, плотно облегающей ногу и не затрудняющей кровообращение;

5.2.7 Снять с себя предметы, представляющие опасность для занимающихся (часы, украшения и т.д.);

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

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

- самостоятельно вставить стопорный болт в отверстие блока тренажера,

- установить нагрузку в зависимости от возможностей и поставленных задач,

- убедиться, что рядом с рабочей частью тренажера нет занимающихся.

5.2.9 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 имеющей неровностей (бугров);

5.2.10 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 закруглёнными краями,

- мяч должен быть упругим с плотно закрытым отверстием для накачивания,

- скакалка должна соответствовать ростовым данным инструктора и не иметь узлов и порывов.

5.3 Требования безопасности во время работы

5.3.1 Во время работы инструктор по спорту должен быть вежливым, вести себя спокойно и выдержанно, избегать конфликтных ситуаций, которые могут вызвать нервно-эмоциональное напряжение и отразиться на безопасности занимающихся;

5.3.2 Во время работы следует быть внимательным при перемещениях по залу (спортивное площадке):

- при выполнении общеразвивающих упражнений с отягощениями (гантелями, дисками, гириями) соблюдать достаточный интервал и дистанцию;

- не мешать выполнять упражнения занимающимся, избегать столкновений;

5.3.3 Соблюдать правила использования тренажеров, инвентаря, учитывая их конструктивные особенности;

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

5.3.5 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;

5.3.6 При выполнении занятий аэробикой необходимо соблюдать следующие требования безопасности:

- обращать внимание на правильную осанку при выполнении упражнений (спина должна быть прямая),
- избегать чрезмерного прогибания в шейном, грудном и поясничном отделах,
- при наклонах в сторону опираться одной рукой о бедро;
- движение рук должно быть под контролем, нужно избегать чрезмерных растяжений и перегрузок в суставах.

5.4 Требования безопасности в аварийных ситуациях

5.4.1 Аварийные ситуации могут возникать от воздействия внешних факторов (землетрясение, ураган, ливни), а также от факторов внутри предприятия - воспламенение легковоспламеняющихся жидкостей, переходящее в пожар, короткое замыкание токоведущих проводников, с последующим воспламенением, переходящим в пожар; и другие факторы, которые могут возникнуть вследствие неисправности оборудования, приспособлений, инструмента или от нарушения инструкции, правил их эксплуатации.

5.4.2 Для избегания аварийных ситуаций внутри предприятия каждый работник обязан строго соблюдать правила внутреннего распорядка и требования безопасности, изложенные в инструкциях по охране труда для каждой профессии или вида работ, а в случае возникновения аварийной ситуации действовать как указано ниже.

5.4.3 При аварийных ситуациях, последствием которых явилось разрушение здания или образование трещин работник обязан покинуть аварийное помещение, угрожающее обрушением перекрытия или стен.

5.4.4 При обнаружении дыма и возникновении возгорания, пожара немедленно объявить пожарную тревогу, принять меры к ликвидации пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения, поставить в известность руководство. При необходимости вызвать пожарную бригаду по телефону 101 или 112.

5.4.5 В условиях задымления и наличия огня в помещении передвигаться вдоль стен, согнувшись или ползком; для облегчения дыхания рот и нос прикрыть платком (тканью), смоченной водой; через пламя передвигаться, накрывшись с головой верхней одеждой или покрывалом, по возможности облить водой, загоревшуюся одежду сорвать или погасить, а при охвате огнем большей части одежды плотно закатать работника в ткань (кошму), но не накрывать с головой.

5.4.6 При несчастном случае:

- немедленно организовать первую помощь пострадавшему и при необходимости доставку его в медицинскую организацию;

- принять неотложные меры по предотвращению развития аварийной или иной чрезвычайной ситуации и воздействия травмирующих факторов на других лиц;

- сохранить до начала расследования несчастного случая обстановку, какой она была на момент происшествия, если это не угрожает жизни и здоровью других лиц и не ведет к катастрофе, аварии или возникновению иных чрезвычайных обстоятельств, а в случае невозможности ее сохранения – зафиксировать сложившуюся обстановку (составить схемы, провести другие мероприятия).

5.5 Требования безопасности по окончании работы

5.5.1 По окончании работы собрать у занимающихся инвентарь и убрать его в специально-отведенное место.

5.5.2 Навести порядок в спортивном (тренажерном) зале.

5.5.3 Проветрить помещение.

5.5.3 По окончании работы следует тщательно вымыть руки тёплой водой с мылом.

5.5.4 Обо всех замеченных в процессе работы неполадках и неисправностях используемого оборудования, а также о других нарушениях требований охраны труда следует сообщить своему непосредственному руководителю.