

УТВЕРЖДАЮ

Директор бюджетного учреждения
города Омска «Омский молодежный
многофункциональный центр»


«20» января 2025 года



**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА
ПРИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВАЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ В
СПОРТЗАЛЕ И НА СПОРТПЛОЩАДКАХ**

№ ИОТ - 24 – 22

1 Область применения

Требования настоящей Инструкции обязательны для исполнения при учебно-тренировочных занятиях в спортзале и на спортплощадках.

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 учебно-тренировочным занятиям в спортзале и на спортплощадках допускаются работники 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 К учебно-тренировочным занятиям в спортзале и на спортплощадках допускаются обучающиеся с девятилетнего возраста, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказания для занятий, имеющие допуск врача, прошедшие инструктаж по охране труда.

5.1.3 Тренер-преподаватель, проводящий учебно-тренировочные занятия несет ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся и обязан принимать все меры к обеспечению безопасности при проведении занятий.

5.1.4 Проведение занятий с применением неисправного оборудования, спортивного инвентаря не допускается.

5.1.5 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.

5.1.6 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;

5.1.7 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, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах, футбольных и хоккейных воротах и

другое;

- физические перегрузки;
- неблагоприятные эргономические характеристики используемого спортивного оборудования и инвентаря;
- травмы при падении;
- 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 падения;
- 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 занятий (работы)

5.2.1 На занятие, обучающиеся допускаются только в спортивной форме и обуви, соответствующей условиям проведения занятий.

5.2.2 Учебно-тренировочное занятие начинать только по распоряжению тренера. По команде тренера обучающиеся выходят на построение.

5.2.3 До начала занятий занимающимся запрещается пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

5.2.4 Самостоятельные занятия группы без тренера категорически запрещается.

5.3 Требования безопасности во время занятий (работы)

5.3.1 Во время занятий запрещается: есть, жевать жевательную резинку и выполнять другие подобные действия, которые могут привести к попаданию инородных предметов в дыхательные пути

5.3.2 При занятиях по программе «Гимнастика»:

- не выполнять упражнения на спортивных снарядах без тренера или его помощника, а также без страховки.
- не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
- не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся
- при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

5.3.3 При занятиях по программе «Легкая атлетика»:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
- во избежание столкновений исключить резко "стопорящую" остановку.
- не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- не производить метания без разрешения тренера, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

- не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера.

- не подавать снаряд для метания друг другу броском.

5.3.4 При занятиях по программе «Лыжная подготовка»:

- одежда должна быть легкой, теплой, не стесняющая движение одежду, надеты шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре воздуха ниже -10°C надеть плавки.

- проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

- проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

- соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м при спусках с горы - не менее 30 м.

- при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

- после спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

- следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру о первых же признаках обморожения.

- во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной слишком свободной обуви.

5.3.5 При обучении по программе «Плавание»:

- надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.

- убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.

- сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 мин.

- при купании в естественном водоеме оборудовать специально отведенное для этого место, подготовить спасательные средства (спасательные круги, веревки, шесты, спасательные лодки и т.д.).

- сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

- входить в воду только с разрешения тренера и во время купания не стоять без движений.

- внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера.

- не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при необследованном дне водоема и при нахождении вблизи других пловцов.

- не оставаться при нырянии долго под водой.

- не купаться более 30 мин., если же вода холодная, то не более 5-6 мин.

- при купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна (буйки), не купаться на больше волне, не подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам и пр. плавательным средствам.

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 учреждения - 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 учреждения 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.