



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

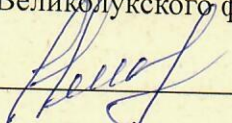
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Великолукский филиал ПГУПС

С учетом мотивированного мнения
выборного органа первичной профсоюзной
организации

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
Великолукского филиала «ПГУПС»

 /Никифоров О.А.

« 25 » 07 2023 г.

ИНСТРУКЦИЯ № ОТ-025/23

По охране труда для преподавателя физического воспитания

г. Великие Луки

1. Общие требования охраны труда.

1.1. Настоящая инструкция разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29 октября 2021 года N 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда», Постановлениями Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020г №28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и от 28.01.2021г №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 и иными нормативными правовыми актами по охране труда.

1.2. Данная инструкция устанавливает требования охраны труда перед началом, во время и по окончании работы сотрудника, выполняющего обязанности преподавателя физического воспитания, требования охраны труда в аварийных ситуациях, определяет безопасные методы и приемы работ на рабочем месте.

1.3. Инструкция по охране труда составлена в целях обеспечения безопасности труда и сохранения жизни и здоровья преподавателя физического воспитания при выполнении им своих трудовых обязанностей и функций в учреждении образования.

1.4. К выполнению обязанностей преподавателя физического воспитания в учреждении образования допускаются лица:

- имеющие образование, соответствующие требованиям к квалификации (профстандарта) по своей должности;
- соответствующие требованиям, касающимся прохождения предварительного и периодических медицинских осмотров, внеочередных медицинских осмотров по направлению директора, обязательного психиатрического освидетельствования. 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.

1.5. Принимаемый на работу преподавателя физического воспитания работник обязан пройти в установленном порядке вводный инструктаж, первичный инструктаж на рабочем месте до начала самостоятельной работы (если его профессия и должность не входит в утвержденный директором Перечень освобожденных от прохождения инструктажа профессий и должностей). Проходить повторные инструктажи не реже одного раза в шесть месяцев, а также внеплановые и целевые инструктажи по охране труда в случаях, установленных Порядком обучения охране труда и проверки знания требований охраны труда.

1.6. Преподаватель физического воспитания должен изучить настоящую инструкцию, пройти обучение охране труда и проверку знания требований охраны труда, обучение приемам оказания первой помощи пострадавшим, обучение правилам пожарной безопасности и электробезопасности и проверку знаний правил в объеме должностных обязанностей с присвоением I квалификационной группы допуска по электробезопасности.

1.7. Преподаватель физического воспитания в целях соблюдения требований охраны труда обязан:

- соблюдать требования охраны труда и производственной санитарии, инструкции по охране труда, охране жизни и здоровья обучающихся;
- обеспечивать режим соблюдения норм и правил по охране труда и пожарной безопасности во время организации образовательной деятельности;
- соблюдать правила личной гигиены;
- иметь четкое представление об опасных и вредных факторах, связанных с выполнением работ и знать основные способы защиты от их воздействия;

- заботиться о личной безопасности и личном здоровье, а также о безопасности окружающих в процессе проведения занятий физкультуры либо во время нахождения на территории образовательного учреждения;

- знать порядок действий при возникновении пожара или иной чрезвычайной ситуации и эвакуации, сигналы оповещения о пожаре;

- уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения (огнетушителями);

знать месторасположение аптечки и уметь оказывать первую помощь пострадавшему;

- соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка и Устав учреждения образования;

- соблюдать установленные режимы труда и отдыха;

- соблюдать должностную инструкцию преподавателя физического воспитания.

1.8. В процессе работы возможно воздействие на преподавателя физического воспитания следующих опасных и (или) вредных производственных факторов:

- напряженность трудового процесса: нагрузка на голосовой аппарат;

- тяжесть трудового процесса: рабочая поза (длительное нахождение в положении "стоя" в течение рабочего дня). Факторы признаются вредными, если это подтверждено результатами СОУТ.

1.9. В качестве опасностей, в соответствии с перечнем профессиональных рисков и опасностей организации, представляющих угрозу жизни и здоровью работников, при выполнении работ для преподавателя физического воспитания могут возникнуть следующие риски:

а). Механические опасности:

- опасность падения из-за потери равновесия, в том числе при спотыкании или подскользывании, при передвижении по скользким поверхностям или мокрым полам;

- опасность падения с высоты, в том числе из-за отсутствия ограждения, из-за обрыва троса, в котлован, в шахту при подъеме или спуске при нештатной ситуации;

- опасность падения из-за внезапного появления на пути следования большого перепада высот;

- опасность удара;

- опасность быть уколотым или проткнутым в результате воздействия движущихся колющих частей механизмов, машин;

- опасность натекания на неподвижную колющую поверхность (острие);

- опасность запутаться, в том числе в растянутых по полу сварочных проводах, тросах, нитях;

- опасность затягивания или попадания в ловушку;

- опасность затягивания в подвижные части машин и механизмов;

- опасность наматывания волос, частей одежды, средств индивидуальной защиты;

- опасность воздействия жидкости под давлением при выбросе (прорыве);

- опасность воздействия газа под давлением при выбросе (прорыве);

- опасность травмирования от трения или абразивного воздействия при соприкосновении;

- опасность раздавливания, в том числе из-за наезда транспортного средства, из-за попадания под движущиеся части механизмов, из-за обрушения горной породы, из-за падения пиломатериалов, из-за падения;

- опасность падения груза;

- опасность разрезания, отрезания от воздействия острых кромок при контакте с незащищенными участками тела;

- опасность пореза частей тела, в том числе кромкой листа бумаги, канцелярским ножом, ножницами, острыми кромками металлической стружки (при механической обработке металлических заготовок и деталей);

- опасность от воздействия режущих инструментов (дисковые ножи, дисковые пилы);

- опасность разрыва;
 - опасность травмирования, в том числе в результате выброса подвижной обрабатываемой детали, падающими или выбрасываемыми предметами, движущимися частями оборудования, осколками при обрушении горной породы, снегом и (или) льдом, упавшими с крыш зданий и сооружений;
- б). Электрические опасности:
- опасность поражения током вследствие прямого контакта с токоведущими частями из-за касания незащищенными частями тела деталей, находящихся под напряжением;
 - опасность поражения током вследствие контакта с токоведущими частями, которые находятся под напряжением из-за неисправного состояния (косвенный контакт);
 - опасность поражения электростатическим зарядом;
 - опасность поражения током от наведенного напряжения на рабочем месте;
 - опасность поражения вследствие возникновения электрической дуги;
 - опасность поражения при прямом попадании молнии;
 - косвенного поражения молнией;
- в). Термические опасности:
- опасность ожога при контакте незащищенных частей тела с поверхностью предметов, имеющих высокую температуру;
 - опасность ожога от воздействия на незащищенные участки тела материалов, жидкостей или газов, имеющих высокую температуру;
 - опасность ожога от воздействия открытого пламени;
 - опасность теплового удара при длительном нахождении на открытом воздухе при прямом воздействии лучей солнца на незащищенную поверхность головы;
 - опасность теплового удара от воздействия окружающих поверхностей оборудования, имеющих высокую температуру;
 - опасность теплового удара при длительном нахождении вблизи открытого пламени;
 - опасность теплового удара при длительном нахождении в помещении с высокой температурой воздуха;
 - ожог роговицы глаза;
 - опасность от воздействия на незащищенные участки тела материалов, жидкостей или газов, имеющих низкую температуру;
- г). Опасности, связанные с воздействием микроклимата, и климатические опасности:
- опасность воздействия пониженных температур воздуха;
 - опасность воздействия повышенных температур воздуха;
 - опасность воздействия влажности;
 - опасность воздействия скорости движения воздуха;
- д). Опасности из-за недостатка кислорода в воздухе:
- опасность недостатка кислорода в замкнутых технологических емкостях;
 - опасность недостатка кислорода из-за вытеснения его другими газами или жидкостями;
 - опасность недостатка кислорода в подземных сооружениях;
 - опасность недостатка кислорода в безвоздушных средах;
- е). Опасности, связанные с воздействием химического фактора:
- опасность от контакта с высоко опасными веществами;
 - опасность от вдыхания паров вредных жидкостей, газов, пыли, тумана, дыма;
 - опасность веществ, которые вследствие реагирования с щелочами, кислотами, аминами, диоксидом серы, тиомочевинной, солями металлов и окислителями могут способствовать пожару и взрыву;
 - опасность образования токсичных паров при нагревании;
 - опасность воздействия на кожные покровы смазочных масел;
 - опасность воздействия на кожные покровы чистящих и обезжиривающих веществ;

ж). Опасности, связанные с воздействием аэрозолей преимущественно фиброгенного действия:

- воздействия пыли на глаза;
- опасность повреждения органов дыхания частицами пыли;
- опасность воздействия пыли на кожу;
- опасность, связанная с выбросом пыли;
- опасности воздействия воздушных взвесей вредных химических веществ;
- опасность воздействия на органы дыхания воздушных взвесей, содержащих смазочные масла;
- опасность воздействия на органы дыхания воздушных смесей, содержащих чистящие и обезжиривающие вещества;

з). Опасности, связанные с воздействием биологического фактора:

- опасность из-за воздействия микроорганизмов-продуцентов, препаратов, содержащих живые клетки и споры микроорганизмов;
- опасность из-за контакта с патогенными микроорганизмами;
- опасности из-за укуса переносчиков инфекций;

и). Опасности, связанные с воздействием тяжести и напряженности трудового процесса:

- опасность, связанная с перемещением груза вручную;
- опасность от подъема тяжестей, превышающих допустимый вес;
- опасность, связанная с наклонами корпуса;
- опасность, связанная с рабочей позой;
- опасность вредных для здоровья поз, связанных с чрезмерным напряжением тела;
- опасность физических перегрузок от периодического поднятия тяжелых узлов и деталей машин;
- опасность психических нагрузок, стрессов;
- опасность перенапряжения зрительного анализатора;

к). Опасности, связанные с воздействием шума:

- опасность повреждения мембранной перепонки уха, связанная с воздействием шума высокой интенсивности;
- опасность, связанная с возможностью не услышать звуковой сигнал об опасности;

л). Опасности, связанные с воздействием вибрации:

- опасность от воздействия локальной вибрации при использовании ручных механизмов;
- опасность, связанная с воздействием общей вибрации;

м). Опасности, связанные с воздействием световой среды:

- опасность недостаточной освещенности в рабочей зоне;
- опасность повышенной яркости света;
- опасность пониженной контрастности;

н). Опасности, связанные с воздействием неионизирующих излучений:

- опасность, связанная с ослаблением геомагнитного поля;
- опасность, связанная с воздействием электростатического поля;
- опасность, связанная с воздействием постоянного магнитного поля;
- опасность, связанная с воздействием электрического поля промышленной частоты;
- опасность, связанная с воздействием магнитного поля промышленной частоты;
- опасность от электромагнитных излучений;
- опасность, связанная с воздействием лазерного излучения;
- опасность, связанная с воздействием ультрафиолетового излучения;

о). Опасности, связанные с воздействием животных:

- опасность укуса;
- опасность разрыва;
- опасность раздавливания;

- опасность заражения;
- опасность воздействия выделений;
- п). Опасности, связанные с воздействием насекомых:
 - опасность укуса;
 - опасность попадания в организм;
 - опасность инвазий гельминтов;
- р). Опасности, связанные с воздействием растений:
 - опасность воздействия пыльцы, фитонцидов и других веществ, выделяемых растениями;
 - опасность ожога выделяемыми растениями веществами;
 - опасность пореза растениями;
- с). Опасность утонуть:
 - опасность утонуть в водоеме;
 - опасность утонуть в технологической емкости;
 - опасность утонуть в момент затопления шахты;
- т). Опасности, связанные с организационными недостатками:
 - опасность, связанная с отсутствием на рабочем месте инструкций, содержащих порядок безопасного выполнения работ, и информации об имеющихся опасностях, связанных с выполнением рабочих операций;
 - опасность, связанная с отсутствием описанных мероприятий (содержания действий) при возникновении неисправностей (опасных ситуаций) при обслуживании устройств, оборудования, приборов или при использовании биологически опасных веществ;
 - опасность, связанная с отсутствием на рабочем месте перечня возможных аварий;
 - опасность, связанная с отсутствием на рабочем месте аптечки первой помощи, инструкции по оказанию первой помощи пострадавшему на производстве и средств связи;
 - опасность, связанная с отсутствием информации (схемы, знаков, разметки) о направлении эвакуации в случае возникновения аварии;
 - опасность, связанная с допуском работников, не прошедших подготовку по охране труда;
- у). Опасности пожара:
 - опасность от вдыхания дыма, паров вредных газов и пыли при пожаре;
 - опасность воспламенения;
 - опасность воздействия открытого пламени;
 - опасность воздействия повышенной температуры окружающей среды;
 - опасность воздействия пониженной концентрации кислорода в воздухе;
 - опасность воздействия огнетушащих веществ;
 - опасность воздействия осколков частей разрушившихся зданий, сооружений, строений;
- ф). Опасности обрушения:
 - опасность обрушения подземных конструкций;
 - опасность обрушения наземных конструкций;
- х). Опасности транспорта:
 - опасность наезда на человека;
 - опасность падения с транспортного средства;
 - опасность раздавливания человека, находящегося между двумя сближающимися транспортными средствами;
 - опасность опрокидывания транспортного средства при нарушении способов установки и строповки грузов;
 - опасность от груза, перемещающегося во время движения транспортного средства, из-за несоблюдения правил его укладки и крепления;
 - опасность травмирования в результате дорожно-транспортного происшествия;
 - опасность опрокидывания транспортного средства при проведении работ;

ц). Опасности насилия:

- опасность насилия от враждебно настроенных работников;
- опасность насилия от третьих лиц;

ч). Опасности взрыва:

- опасность самовозгорания горючих веществ;
- опасность возникновения взрыва, происшедшего вследствие пожара;
- опасность воздействия ударной волны;
- опасность воздействия высокого давления при взрыве;
- опасность ожога при взрыве;
- опасность обрушения горных пород при взрыве;

ш). Опасности, связанные с применением средств индивидуальной защиты:

- опасность, связанная с несоответствием средств индивидуальной защиты анатомическим особенностям человека;
- опасность, связанная со скованностью, вызванной применением средств индивидуальной защиты;
- опасность отравления.

1.10. Преподаватель физического воспитания при проведении занятий и соревнований находится в удобной спортивной одежде и спортивной обуви, а также следит за соблюдением требований к спортивной форме обучающимися.

1.11. В случае травмирования уведомить о происшествии администрацию учреждения образования любым доступным способом в ближайшее время. При неисправности спортивного оборудования и инвентаря, мебели и оргтехники сообщить об этом администрации учреждения и не использовать до устранения всех недостатков и получения разрешения.

1.12. В целях соблюдения правил личной гигиены и эпидемиологических норм преподаватель физического воспитания должен:

- оставлять верхнюю одежду, обувь в предназначенных для этого местах;
- мыть руки с мылом, использовать кожные антисептики после соприкосновения с загрязненными предметами, перед началом работы, после занятия и посещения туалета, перед приемом пищи;
- не допускать приема пищи в тренерской (инструкторской);
- осуществлять проветривание спортивного зала и раздевалок;
- соблюдать требования СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21, СП 3.1/2.4.3598-20.

1.13. 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 напитки, употреблять наркотические средства, психотропные, токсические или другие одурманивающие вещества на рабочем месте или в рабочее время.

1.14. Преподаватель физического воспитания, допустивший нарушение или невыполнение требований настоящей инструкции, рассматривается, как нарушитель производственной дисциплины и может быть привлечён к дисциплинарной ответственности и прохождению внеочередной проверки знания 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. Преподаватель физического воспитания 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.

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

- 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 снаряжных (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.

2.3. Надеть спортивную одежду и удобную спортивную обувь с нескользящей подошвой.

2.4. Проверить окна на наличие трещин и иное нарушение целостности стекол.

2.5. 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 зала для занятий лечебной физической культурой — 18-24°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.

2.6. Убедиться в соответствии климатических условий микроклиматическим показателям, при которых проводятся занятия физической культурой на открытом воздухе в холодный период года.

2.7. В дождливые дни занятия физической культурой проводить в зале.

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

2.9. Провести осмотр санитарного состояния тренерской, раздевалок и спортивного зала, а также оценить покрытие пола спортивного зала, которое не должно быть сырым, иметь дефекты и повреждения.

2.10. Провести осмотр санитарного состояния спортивной площадки, оценить состояние беговых дорожек, спортивной площадки и футбольного поля, которые не должны быть сырыми и иметь дефекты. Не допускать наличия на спортивной площадке, стадионе, беговых дорожках, в прыжковой яме битого стекла, проволоки, камней.

2.11. Произвести сквозное проветривание спортзала и раздевалок в соответствии с показателями продолжительности, указанными в СанПиН 1.2.3685-21, открыв окна с ограничителями и двери.

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

2.13. Убедиться в безопасности рабочего места, проверить на устойчивость и исправность, спортивные снаряды и иное спортивное оборудование. При сборке спортивных снарядов соблюдать осторожность.

2.14. Убедиться в целостности и исправности спортивного инвентаря с учётом требований к проводимому уроку по тем или иным видам спортивных занятий.

2.15. Перед проведением урока проверить пол в спортивном зале на отсутствие влажности.

2.16. При подготовке к занятиям по спортивным играм проверить накачку мячей, натяжение волейбольной сетки, крепление баскетбольных щитов и правильность разметки поля.

2.17. Перед занятиями с упражнениями на гимнастику проверить наличие матов и их целостность, прочность креплений спортивных снарядов, канатов, целостность шведской стенки.

2.18. Перед использованием силовых тренажеров и штанги проверить целостность тросов, смазку трущихся частей, наличие необходимых весов и крепление штанги, наличие фиксатора веса на тренажёрах.

2.19. Перед занятиями шейпингом проверить исправность музыкальной аппаратуры, целостность зеркал и хореографического станка, наличие спортивных ковриков.

2.20. Перед осуществлением работы в тренерской (инструкторской) провести проверку работоспособности и удостовериться в исправности персонального компьютера и оргтехники, иных электроприборов.

2.21. 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 необходимо соблюдать порядок в тренерской, спортивном зале и инвентарной (снарядной), не загромождать выходы из помещений и подходы к первичным средствам пожаротушения.

3.2. При изучении обучающимися новых тем по физической культуре, выполнении впервые упражнений на спортивных снарядах провести с обучающимися соответствующие инструктажи с записью в журнале регистрации инструктажей, обучить безопасным правилам выполнения упражнений.

3.3. Поддерживать дисциплину и порядок во время занятий по физкультуре, не разрешать обучающимся самовольно уходить из спортивного зала или спортивной площадки без разрешения преподавателя физического воспитания, не оставлять обучающихся одних без контроля.

3.4. Следить за правильным и безопасным исполнением упражнений обучающимися, исключать конфликтные ситуации во время занятий, возможность столкновения обучающихся друг с другом во время разминки, спортивных игр, перестроений, эстафет и т.д.

3.5. Строго соблюдать установленные нормы и требования, а также рекомендации медицинского работника по дозировке физической нагрузки для обучающихся.

3.6. Спортивные снаряды и спортивный инвентарь применять только в исправном состоянии, соблюдая правила безопасности и утверждённые методики.

3.7. При выполнении демонстрационных упражнений на спортивных снарядах соблюдать осторожность, использовать исправные гимнастические маты.

3.8. При осуществлении обучающимися игры в футбол, баскетбол, волейбол и иные игры быть внимательными и не отвлекаться.

3.9. После каждого занятия в отсутствие обучающихся проветривать спортивный, гимнастический залы, руководствуясь показателями продолжительности, указанными в СанПиН 1.2.3685-21:

Температура наружного воздуха, °С	Длительность проветривания помещений, мин.	
	в малые перемены, мин	в большие перемены, мин
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

3.10. Персональный компьютер или ноутбук, принтер и другую оргтехнику в тренерской (инструкторской) комнате, необходимо использовать в соответствии с инструкцией по эксплуатации и (или) техническим паспортом.

3.11. При использовании электронного оборудования, в том числе клавиатуры и мыши, ежедневно дезинфицировать их в соответствии с рекомендациями производителя либо с использованием растворов или салфеток на спиртовой основе, содержащих не менее 70% спирта.

3.12. Не использовать в помещениях переносные отопительные приборы с инфракрасным излучением, а также кипятильники, плитки, электрочайники, не сертифицированные удлинители.

3.13. При использовании персонального компьютера, оргтехники и иных электроприборов преподавателю физического воспитания запрещается:

- включать в электросеть и отключать от неё электроприборы мокрыми и влажными руками;
- нарушать последовательность включения и выключения компьютера, оргтехники и иных электроприборов;
- размещать на электроприборах предметы (бумагу, ткань, вещи и т.п.);
- разбирать включенные в электросеть приборы;
- прикасаться к оголенным или с поврежденной изоляцией проводам и кабелям питания;
- сгибать и заземлять кабели питания;
- оставлять без присмотра включенные электроприборы.

3.14. Осуществлять контроль ежедневной обработки спортивного инвентаря и матов в спортивном зале с использованием мыльно-содового раствора.

3.15. Преподавателю физического воспитания необходимо соблюдать правила передвижения в помещениях и на территории учреждения, а также за пределами учреждения при проведении занятий на спортивных площадках города:

- во время ходьбы быть внимательным и контролировать изменение окружающей обстановки;
- ходить по коридорам и лестничным маршам, придерживаясь правой стороны;
- при передвижении по лестничным пролетам следует соблюдать осторожность и внимательность, не перепрыгивать через ступеньки, не наклоняться через перила, ходить осторожно и не спеша;
- не проходить ближе 1,5 метра от стен здания общеобразовательной организации;
- не наступать на люки.

3.16. Соблюдать во время работы настоящую инструкцию по охране труда для преподавателя физического воспитания, иные инструкции по охране труда при выполнении работ, установленный режим рабочего времени и времени отдыха.

3.17. При длительной работе с журналом, документами, за компьютером (ноутбуком) с целью снижения утомления зрительного анализатора, предотвращения развития познотонического утомления через час работы делать 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. Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций, причины их вызывающие:

- возникновение технической неисправности спортивных снарядов, тренажёров, спортивного инвентаря вследствие износа;
- изменение метеорологической ситуации, нарушение санитарно-гигиенических норм на спортивной площадке;
- пожар, возгорание, задымление, поражение электрическим током вследствие неисправности электрооборудования, оргтехники, шнуров питания; прорыв системы отопления, водоснабжения, канализации из-за износа труб;
- террористический акт или угроза его совершения.

4.2. Преподаватель физического воспитания обязан немедленно известить администрацию учреждения:

- о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью обучающихся и работников учреждения;

- о факте возникновения групповых инфекционных и неинфекционных заболеваний;
- о каждом произошедшем несчастном случае;
- об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).

4.3. В случае возникновения технической неисправности спортивных снарядов, тренажеров, спортивного инвентаря преподаватель физического воспитания должен остановить занятие, изъять данное оборудование или ограничить к нему доступ, и не использовать его в образовательной деятельности до полного устранения неисправностей и получения разрешения от администрации учреждения на использование.

4.4. При изменении метеорологической ситуации (дождь, снег, резкое похолодание, порывы ветра), нарушении санитарно-гигиенических норм на спортивной площадке преподаватель физического воспитания должен остановить занятие и перенести его в спортивный зал.

4.5. В случае появления задымления или возгорания в спортивном зале, раздевалках, тренерской, снарядной (инвентарной) или в иных помещениях. Преподаватель физического воспитания обязан немедленно прекратить работу, вывести обучающихся из спортивного зала и раздевалок – опасных зон, вызвать пожарную охрану по телефону 01 (112 – с мобильного), оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС, сообщить администрации учреждения. При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения.

4.6. В случае получения травмы или плохого самочувствия преподаватель физического воспитания обязан прекратить работу, позвать на помощь, воспользоваться аптечкой первой помощи, поставить в известность своего непосредственного руководителя и администрацию учреждения в случае необходимости вызвать бригаду скорой медицинской помощи. При плохом самочувствии или получении травмы иным работником или обучающимся необходимо оказать ему первую помощь. Вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 03 (112) и сообщить о происшествии своему непосредственному руководителю работ и администрации учреждения. 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.

4.7. При аварии (прорыве) в системе отопления в спортивном зале необходимо вывести обучающихся из помещения, оперативно сообщить о происшедшем своему непосредственному руководителю и администрации учреждения.

4.8. 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 обучающихся спортивный инвентарь, проверить на целостность и разместить в инвентарной (снарядной).

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

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. Удостовериться, что противопожарные правила в помещениях соблюдены, огнетушители находятся в установленных местах. При окончании срока эксплуатации огнетушителя передать его лицу, ответственному за пожарную безопасность в учреждении, для последующей перезарядки. Установить в помещении новый огнетушитель.

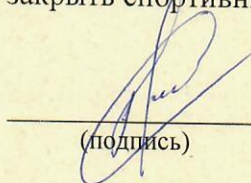
5.8. Проконтролировать проведение влажной уборки, обработку спортивного инвентаря и матов с использованием мыльно-содового раствора, а также вынос мусора из помещений.

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

5.10. Сообщить непосредственному руководителю о недостатках, влияющих на безопасность труда, пожарную безопасность, электробезопасность обнаруженных во время работы.

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

Специалист по охране труда



/Краснов А.С.

(подпись)