

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
с.Александров-Гай Александрово-Гайского муниципального района
Саратовской области

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель первичной
организации Профсоюза

 Черемпей С.Я.

«01» марта 2022 г.



ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда для тренера (старшего тренера)
ИОТ- № 5-2022

1. Общие требования охраны труда.
2. Требования охраны труда перед началом занятий.
3. Требования охраны труда во время работы.
4. Оценка профессиональных рисков на рабочем месте.
5. Требования охраны труда в аварийных ситуациях .
6. Требования охраны труда по окончанию занятий

с. Александров-Гай

Общие требования охраны труда

1.1. К самостоятельной работе тренера (старшего тренера) допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет, прошедшие соответствующую подготовку, инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При работе тренер (старший тренер) должен соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, устав, установленные режимы труда и отдыха.

1.3. При работе возможно воздействие следующих опасных факторов;

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности зала тренировочных занятий;
- травмы при падении во время проведения подвижных игр и гимнастических упражнений, при страховке детей;
- поражением «электрическим током при использовании неисправных электрических звукопроизводящих музыкальных аппаратов;
- снижение работоспособности и ухудшение общего самочувствия в виду переутомлением.

1.4. В тренировочном зале должен быть вывешен комнатный термометр для контроля температурного режима.

1.5. Работающие обязаны соблюдать правила пожарной безопасности; знать места расположения первичных средств пожаротушения направление эвакуации при пожаре,

1.6. На занятиях и мероприятиях должны быть огнетушители, укомплектованная медицинская аптечка для оказания первой помощи пострадавшим.

1.7. При несчастном случае немедленно сообщить об этом администрации школы

1.8. В процессе работы соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Включить полностью освещение зала для тренировочных занятий убедиться в исправной работе светильников, Наименьшая освещенность быть: при люминесцентных лампах не менее 200 лк (ТЗ м), при лампах накаливания не менее 100 лк (32 Вт/кв. м).

2.2. Убедиться в исправности электрооборудования зала для тренировочных занятий: светильники должны быть надежно подвешены к потолку иметь светорассеивающую арматуру; электрические

коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, а электророзетки - фальшвилками, корпуса и крышки выключателей и розеток и не должны иметь трещин и сколов, а оголенных контактов.

2.3. При использовании на занятиях электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов убедиться в их исправности и целостности подводящих кабелей и электровилок.

2.4. Проверить санитарное состояние зала для тренировочных занятий и проветрить его, открыв окна или фрамуги и двери, Окна в открытом положении фиксировать крючками, а фрамуги должны иметь ограничители, Проветривание закончить за 30 мин, до прихода детей.

2.5. Убедится в том, что температура воздуха в зале для занятий не ниже 19 С.

2.6. Во избежание падения и травмирования детей убедиться в том, что ковры и дорожки надежно прикреплены к полу, а спортивный инвентарь исправлен и надежно закреплен.

2.7. Не допускать нахождения в спортзале, спортивных площадках и других местах занятий, занимающихся без присутствия тренера (старшего тренера), а также наличие посторонних.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Не допускать к занятиям обучающихся с явно выраженными признаками заболевания.

3.2. Допускать на занятия занимающихся только в установленной спортивной форме наличии положенных средств защиты.

3.3. Поддерживать дисциплину и порядок во время занятий, следить за тем, чтобы обучающиеся выполняли все указания.

3.4. Не разрешать обучающимся самовольно покидать место проведения занятия.

3.5. Не оставлять обучающихся без присмотра во время.

3.6. Перед началом тренировки обязательно провести с обучающимися небольшую разминку.

3.7. При выполнении упражнений на шведской лестнице, других спортивных снарядах на высоте от мола обязательно страховать обучающихся от падения, не разрешать им самостоятельно без разрешения тренера (старшего тренера) подниматься на высоту.

3.8. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы между обучающимися, что бы ни было столкновений.

3.9. При выполнении прыжков и соскоков, следить за тем, чтобы обучающиеся приземлялись мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.10. При проведении подвижных игр и соревнований следить за тем, чтобы не было столкновений между обучающимися, толчков и ударов по рукам и ногам.

3.11. В установленные сроки, минимум один раз в полгода, провести инструктаж 110 охране труда с занимающимися.

4. Оценка профессиональных рисков на рабочем месте:

| Должность, профессия | Идентификация опасности, код | Величина риска | Мероприятия по воздействию на риск |
|-----------------------|--|----------------|---|
| старший тренер | Опасность падения из-за потери равновесия, в том числе при спотыкании, подскользывании, при передвижении по скользким поверхностям, мокрым полам. | Малый | Специальных мероприятий не требуется. За риском необходимо наблюдать. |
| | Опасность пореза частей тела, в том числе кромкой листа бумаги, канцелярским ножом, ножницами | Малый | Специальных мероприятий не требуется. За риском необходимо наблюдать. |
| | Опасность поражения током вследствие контакта с токоведущими частями, которые находятся под напряжением из-за неисправного состояния (косвенный контакт) | Малый | Специальных мероприятий не требуется. За риском необходимо наблюдать. |
| | Опасность поражения при прямом попадании молнии | Малый | Специальных мероприятий не требуется. За риском необходимо наблюдать. |
| | Опасность косвенного поражения молнией. | Малый | Специальных мероприятий не требуется. За риском необходимо наблюдать. |
| | Опасность теплового удара при длительном нахождении на открытом воздухе при прямом воздействии лучей солнца на незащищенную поверхность головы. | Малый | Специальных мероприятий не требуется. За риском необходимо наблюдать. |
| | Опасность воздействия пониженных температур воздуха. | Малый | Специальных мероприятий не требуется. За риском необходимо наблюдать. |
| | Опасность воздействия повышенных температур воздуха. | Малый | Специальных мероприятий не требуется. За риском необходимо наблюдать. |
| | Опасность психических нагрузок, стрессов. | Малый | Специальных мероприятий не требуется. За риском |

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| | | | необходимо наблюдать. |
| | Опасность перенапряжения зрительного анализатора. | Малый | Специальных мероприятий не требуется. За риском необходимо наблюдать. |
| | Опасность недостаточной освещенности в рабочей зоне. | Малый | Специальных мероприятий не требуется. За риском необходимо наблюдать. |
| | Опасность укуса | Малый | Специальных мероприятий не требуется. За риском необходимо наблюдать. |
| | Опасности, связанные с не проведением медицинских осмотров и обязательных психиатрических освидетельствований. | Малый | Специальных мероприятий не требуется. За риском необходимо наблюдать. |
| | Опасность, связанная с отсутствием на рабочем месте аптечки первой помощи, инструкции по оказанию первой помощи пострадавшему. | Малый | Специальных мероприятий не требуется. За риском необходимо наблюдать. |
| | Опасность, связанная с отсутствием информации (схемы, знаков, разметки) о направлении эвакуации в случае возникновения аварии | Умеренный | Организация размещения информации (схем, знаков, разметки) с направлением для эвакуации |
| | Опасность, связанная с допуском работников, не прошедших подготовку по охране труда. | Малый | Специальных мероприятий не требуется. За риском необходимо наблюдать. |
| | Опасность от вдыхания дыма, паров вредных газов и пыли при пожаре | Умеренный | Проведение инструктажей по пожарной безопасности, ГО и ЧС, противопожарных тренировок. Соблюдение требований пожарной безопасности. |
| | Опасность воспламенения. | Малый | Специальных мероприятий не требуется. За риском необходимо наблюдать. |
| | Опасность воздействия открытого | Малый | Специальных |

| | | |
|--|-----------|---|
| пламени. | | мероприятий не требуется. За риском необходимо наблюдать. |
| Опасность насилия от третьих лиц. | Малый | Специальных мероприятий не требуется. За риском необходимо наблюдать. |
| Опасность ЧС техногенного характера. | Умеренный | Соблюдение мер безопасности при ЧС техногенного характера, инструктирование и обучение по ГО и ЧС |
| Опасность от электромагнитных излучений. | Малый | Специальных мероприятий не требуется. За риском необходимо наблюдать. |
| Опасность неоптимального барометрического давления. | Умеренный | Правильное питание, соблюдение режима труда и отдыха. |
| Опасность, связанная с поломкой техники, инструмента, оборудования. | Умеренный | Периодическое освидетельствование техники и оборудования, проведение регламентных работ |
| Опасность заражения вирусной инфекцией при следовании на работу и с работы | Средний | Соблюдение санитарных правил при профилактике вирусных заболеваний, социальное дистанцирование, использование СИЗ |
| Опасность заражения вирусной инфекцией при контакте с зараженными людьми. | Умеренный | Соблюдение санитарных правил при профилактике вирусных заболеваний, социальное дистанцирование, использование СИЗ |

5. Требование охраны труда в аварийных ситуациях

5.1. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренировочного зала, помещения, сообщить о пожаре администрации школы и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

5.2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему; три необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации школы.

5.3. При поражении электрическим током немедленно отключить напряжение и в случае отсутствия у пострадавшего дыхания и пульса сделать ему искусственное дыхание или провести непрямой (закрытый) массаж сердца до восстановления дыхания и пульса и отправить пострадавших в ближайшее лечебное учреждение.

6. Требования охраны труда по окончании работы.

6.1. Проверить наличие занимающихся по списку.

6.2. Выключить электрические звуковоспроизводящие аппараты.

6.3. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

6.4. Привести в порядок своё рабочее место.

6.5. Проверить помещение на соответствие требованиям пожарной безопасности, обесточить включенные электроприборы, выключит освещение, закрыть помещение.

Инструкцию разработал : _____ / _____ /

С инструкцией ознакомлен (а)

« ____ » _____ 202 ____ г. _____ / _____ /

« ____ » _____ 202 ____ г. _____ / _____ /

« ____ » _____ 202 ____ г. _____ / _____ /

« ____ » _____ 202 ____ г. _____ / _____ /