

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 при проведении занятий по спортивным танцам**  
**ИОТ- № 6 -2022**

1. Общие требования охраны труда.
2. Требования охраны труда перед началом работы.
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 работы.

с. Александров-Гай

Настоящая инструкция разработана на основе требований законодательных и иных нормативных правовых актов, содержащих государственные требования охраны труда и предназначена для тренера-преподавателя.

## 1. Общие требования охраны труда

1.1. К самостоятельной работе допускаются работники не моложе 18 лет, прошедшие обязательные предварительные при поступлении на работу и периодические в течение трудовой деятельности медицинские осмотры (обследования); обучение по охране труда и проверку знаний требований охраны труда в установленном порядке, имеющие группу по электробезопасности I.

1.2. Тренер-преподаватель обязан:

- соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка;
- выполнять только ту работу, которую ему поручили;
- знать порядок оповещения при возникновении чрезвычайной ситуации на объекте;
- знать местонахождение и уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения, не загромождать доступ к противопожарному инвентарю, гидрантам и запасным выходам;
- уметь оказывать пострадавшим первую помощь;
- соблюдать правила личной гигиены: приходить на работу в чистой одежде и использовать сменную обувь; оставлять верхнюю одежду, головной убор и личные вещи в индивидуальном шкафу для одежды.

1.3. На тренера-преподавателя возможно воздействие следующих опасных и вредных производственных факторов:

- повышенный или пониженный уровень освещённости;
- пониженная температура воздуха, повышенная влажность, подвижность воздуха;
- физические и нервно-психические перегрузки;
- повышенное напряжение в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека.

1.4. Курение на всей территории МБУ ДО «ДЮСШ» запрещается.

1.5. Допуск работников, находящихся в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, запрещается.

1.6. Прием пищи проводится в специально отведенных помещениях, на рабочем месте принимать пищу запрещено.

1.7. Тренер-преподаватель должен проходить профессиональную гигиеническую подготовку и аттестацию при приеме на работу и далее с периодичностью не реже 1 раза в два года.

1.8. Тренер-преподаватель должен быть привит в соответствии с национальным календарем профилактических прививок.

1.9. Тренер-преподаватель должен иметь личную медицинскую книжку с результатами медицинских обследований и лабораторных исследований, сведениями о прививках, перенесенных инфекционных заболеваниях, прохождении профессиональной гигиенической подготовки и аттестации, допуск к работе.

1.10. Работник обязан немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя о каждом несчастном случае, о

всех замеченных им нарушениях Правил, инструкций по охране труда, неисправностях оборудования, инструмента, приспособлений и средств индивидуальной и коллективной защиты.

1.11. Лица, не выполняющие настоящую Инструкцию, привлекаются к ответственности согласно действующему законодательству.

## **2. Требования охраны труда перед началом работы**

2.1. Занятия спортивными -танцами проводятся только в спортивной одежде и обуви.

2.2. Перед началом работы необходимо:

— проветрить помещение;

— проверить состояние рабочего места, убрать мусор и освободить проходы;

— включить полностью освещение и удостовериться в исправности его работы.

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

2.4. Проверить исправность используемого инвентаря.

2.5. Температура воздуха в помещении для занятий спортивными танцами должна составлять 17-20°C. Для контроля температурного режима помещения для занятий должно быть оснащено бытовым термометром.

2.6. Обо всех неисправностях, обнаруженных при проверке сообщить непосредственному руководителю и до их устранения к работе с ними не приступать.

## **3. Требования охраны труда во время работы**

3.1. Во время занятий должна выполняться только та работа, которая предусмотрена расписанием и планом занятий.

3.2. Обучающихся допускать к занятиям после перенесенного заболевания только при наличии справки врача-педиатра.

3.3. Занятия начинаются с разминки для разогревания необходимых групп мышц.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы между обучающимися, чтобы не было столкновений.

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

3.6. Во время выполнения упражнений запрещается жевать, разговаривать по телефону и заниматься иными делами, не относящимися к учебно-тренировочному процессу.

3.7. Запрещается оставлять без присмотра в зале обучающихся.

3.8. Тренеру-преподавателю запрещается выполнять любые виды ремонтно-восстановительных работ на рабочем месте. Ремонт должен выполнять специально подготовленный персонал организации (электромонтер, слесарь, электромеханик и др.).

3.9. При передвижении по помещениям и территории МБУ ДО «ДЮСШ» следует пользоваться только установленными проходами.

3.10. Запрещается садиться и облакачиваться на случайные предметы и ограждения.

#### 4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

##### 4.1. При несчастном случае:

— немедленно организовать первую помощь пострадавшему, при необходимости вызвать бригаду скорой помощи по телефону 103 или доставить его в медицинскую организацию.

##### 4.2. При обнаружении пожара или признаков горения (задымленность, запах гари и т. п.) необходимо:

— начать эвакуацию обучающихся;

— принять меры к тушению возгорания имеющимися на рабочем месте средствами пожаротушения;

— при невозможности самостоятельной ликвидации пожара немедленно сообщить о пожаре по телефону 101 или 112 (назвать адрес объекта, место возникновения пожара, свою фамилию), а также своему непосредственному руководителю.

#### 5. Требования охраны труда по окончании работ

##### 5.1. По окончании работы:

— выключить все используемые средства, оборудование, питающиеся от электрической сети;

— проветрить помещение;

— привести в порядок рабочее место;

— обо всех замеченных в процессе работы неполадках и неисправностях, а также о других нарушениях требований охраны труда следует сообщить своему непосредственному руководителю.

*Инструкцию разработал :* \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

*С инструкцией ознакомлен (а)*

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202 \_\_\_\_\_ г. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202 \_\_\_\_\_ г. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /