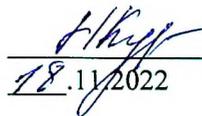


**Таймырское муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«ДУДИНСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД «БЕЛОСНЕЖКА»  
(ТМБДОУ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД «БЕЛОСНЕЖКА»)**

**СОГЛАСОВАНО**

Уполномоченный по охране труда

  
18.11.2022

Куштова Н.Г.



**УТВЕРЖДЕНА**

приказом ТМБ ДОУ «Центр развития  
ребенка – детский сад «Белоснежка»

от 22.11.2022 № 270-од

## **ИНСТРУКЦИЯ**

---

**по охране труда для инструктора по физической культуре**

**ИОТ-П-015-2022**

Дудинка, 2022

*Инструкция по охране труда разработана в соответствии с требованиями Приказа Минтруда России от 29.10.2021 N 772н "Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем", раздела X Трудового кодекса Российской Федерации и иных нормативно-правовых актов регламентирующих требования охраны труда.*

Специалист по охране труда \_\_\_\_\_ Н.Г. Свирская  
31.10.2022

Введено с 01.01.2023

## 1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция регламентирует основные требования охраны труда для *инструктора по физической культуре* (далее – *инструктор по ФК*).

1.2. К самостоятельной работе допускаются лица, соответствующие квалификационным требованиям, прошедшие вводный инструктаж и инструктажи на рабочем месте по охране труда, противопожарный инструктаж, инструктаж по электробезопасности, обучение по охране труда, первой помощи пострадавшим и правилам использования (применения) средств индивидуальной защиты (при необходимости в установленном порядке), и не имеющие ограничений на работу в образовательных организациях и противопоказаний к работе по состоянию здоровья.

Обучение работников требованиям охраны труда осуществляется в соответствии с «Положением об организации обучения и проверки знаний по охране труда, порядке и форме стажировки и допуска к самостоятельной работе», утвержденным руководителем учреждения.

1.3. При поступлении на работу работник должен проходить предварительный медицинский осмотр, психиатрическое освидетельствование, а в дальнейшем – периодические медицинские осмотры в установленные сроки.

1.4. Работник обязан соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, утвержденные в ТМБ ДОУ «Центр развития ребенка – детский сад «Белоснежка».

1.5. *Инструктор по ФК* должен быть ознакомлен с режимом труда и отдыха в учреждении и обязательно соблюдать его.

1.6. При работе на *инструктора по ФК* могут воздействовать следующие производственные факторы: нервно-психические перегрузки, эмоциональные перегрузки, умственное перенапряжение, риск травмы при выполнении упражнений, риск травмы при выполнении упражнений обучающимися.

Факторы признаются вредными, если это подтверждено результатами специальной оценки условий труда.

1.7. Перечень профессиональных рисков и опасностей:

- опасность удара из-за падения случайных предметов;
- опасность падения из-за потери равновесия при поскользывании, при передвижении по скользким поверхностям или мокрым полам;
- опасность падения из-за потери равновесия при спотыкании;

- столкновение с неподвижным предметом или элементом конструкции, оказавшимся на пути следования;
- поражение электрическим током при прикосновении к токоведущим частям электрооборудования и электроприборов (персональные компьютеры, электронные средства обучения), кабелям питания с нарушенной изоляцией (при включении или выключении электроприборов и (или) освещения в помещении);
- поражение электрическим током при отсутствии заземления;
- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности рабочего места, при длительной работе с документами;
- порезы при работе с бумагой;
- высокая плотность эпидемиологических контактов;
- перенапряжение голосового аппарата;
- перенапряжение органов зрения при длительном использовании персональных компьютеров и электронных средств обучения;
- опасность падения из-за потери равновесия, в том числе при спотыкании или поскользывании, при передвижении по скользким поверхностям или мокрым полам;
- повышенная нагрузка на опорно-двигательный аппарат и функциональные системы организма.

Данный перечень является перечнем наиболее вероятных опасностей, но не является исчерпывающим, и может дополняться в процессе управления профессиональными рисками в учреждении.

1.8. *Инструктор по ФК* должен извещать своего непосредственного руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью сотрудников и воспитанников, о каждом несчастном случае, происшедшем в учреждении, об ухудшении состояния своего здоровья.

1.9. При обнаружении какой-либо неисправности оборудования необходимо сообщить о выявленных недостатках своему непосредственному руководителю. До устранения неисправностей к работе не приступать.

1.10. В целях соблюдения правил личной гигиены работник обязан:

- оставлять верхнюю одежду, обувь, головной убор, личные вещи в специально предназначенных для этого местах;
- тщательно мыть руки и насухо вытирать их после соприкосновения с загрязненными предметами, перед началом работы, после посещения туалета, перед приемом пищи;
- не допускать приема пищи в местах, не предназначенных для этих целей.

При выполнении трудовой функции *инструктор по ФК* обязан соблюдать требования СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21, СП 3.1/2.4.3598-20.

1.11. Во избежание электротравм и поражений электрическим током *инструктор по ФК* не должен прикасаться к открытой электропроводке и кабелям.

1.12. *Инструктор по ФК* не должен приступать к выполнению разовых работ, не связанных с его прямыми обязанностями по специальности, без получения внепланового или целевого инструктажа.

1.13. Работник должен соблюдать правила пожарной безопасности, уметь пользоваться средствами пожаротушения, знать места их расположение.

1.14. Курить на территории учреждения запрещается.

1.15. Употребление алкогольных и слабоалкогольных напитков, наркотических веществ на работе, а также выход на работу в нетрезвом виде запрещается.

1.16. *Инструктор по ФК* несет ответственность за безопасность обучающихся во время учебных занятий, как в спортивном зале, так и на свежем воздухе, следит за дисциплиной и порядком в организации.

1.17. Работник должен соблюдать требования данной инструкции по охране труда. За невыполнение требований данной инструкции по охране труда, работник несет ответственность согласно действующему законодательству РФ.

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

2.1. Осмотреть и подготовить свое рабочее место, убрать все лишние предметы, не загромождая при этом проходы.

2.2. Провести осмотр санитарного состояния физкультурного зала, а также оценить покрытие пола, которое не должно быть влажным, иметь дефекты и повреждения.

2.3. Убедиться в исправности электрооборудования в помещении: светильники должны быть надежно подвешены к потолку и иметь светорассеивающую арматуру; коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, а электророзетки-фальшвилками; корпуса и крышки выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

2.4. Проверить на устойчивость, исправность спортивные снаряды и иное спортивное оборудование с целью исключения травмоопасных ситуаций с воспитанниками дошкольного образовательного учреждения. Проверить прочность креплений канатов.

2.5. В узлах и сочленениях спортивных снарядов не должно быть люфтов, качаний, прогибов. Жерди шведских стенок, скамьи гимнастические, наклонные доски и лестницы не должны иметь трещин, сколов и заусенцев.

2.6. Убедиться в наличии гимнастических матов и их целостности. Обшивка матов не должна быть порвана. Наполнительный материал матов должен быть равномерно распределен по всей поверхности.

2.7. Проверить накачку мячей, натяжение волейбольной сетки, состояние детских баскетбольных щитов (баскетбольных стоек) при использовании их на занятии.

2.8. Надеть полагающуюся для работы одежду и сменную обувь. Внешний вид *инструктора по ФК* должен быть опрятным и эстетичным.

2.9. Проверить санитарное состояние спортивного зала или помещения, в котором будут проходить занятия, и проветрить его, открыв окна и двери (в соответствии с временем года и погоды). Проветривание помещений закончить за 10 мин. до прихода детей.

2.10. Убедиться в том, что все ковры и дорожки надежно прикреплены к полу, а спортивный инвентарь исправен и надежно закреплен.

2.11. Проверить оснащенность рабочего места необходимым для работы оборудованием. Проверить исправность оборудования. Запрещается работать неисправным оборудованием.

2.12. Работнику запрещено приступать к работе в случае обнаружения несоответствия рабочего места установленным в данном разделе требованиям, при невозможности выполнить указанные в данном разделе подготовительные к работе действия, а также без спортивной одежды и обуви.

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

3.1. Работник должен выполнять только ту работу, для которой прошел обучение, инструктаж по охране труда и к которой допущен лицом, ответственным за безопасное выполнение работ. Запрещается перепоручать свою работу необученным и посторонним лицам.

3.2. При выполнении работ необходимо быть внимательным, не отвлекаться посторонними делами и разговорами, не отвлекать других от работы.

3.3. Небрежное отношение к работе может привести к травмированию себя или находящегося рядом человека.

3.4. Работник обязан применять необходимые для безопасной работы исправное оборудование, инвентарь, приспособления, использовать их только для тех работ, для которых они предназначены.

3.5. Соблюдать правила перемещения в помещениях и на территории организации, пользоваться только установленными проходами.

3.6. При использовании различного оборудования и приспособлений нужно руководствоваться правилами (инструкциями), изложенными в технических паспортах, прилагаемых к оборудованию.

3.7. Обувь и одежда должны быть удобны для работы с детьми. Обувь должна иметь нескользящую подошву, небольшой каблук. Недопустимо использовать в одежде булавки, броши.

3.8. Инструктор по ФК должен следить за соблюдением всех правил, условий, требований, которые направлены на сохранение его собственного здоровья и здоровья, вверенных ему детей в течение всего рабочего времени.

3.9. Поддерживать дисциплину и порядок во время занятий по физкультуре, не разрешать воспитанникам самовольно уходить из физкультурного зала или спортивной площадки без разрешения инструктора по ФК, не оставлять детей одних без контроля.

3.10. Проконтролировать наличие у детей спортивной формы и обуви с нескользящей подошвой.

3.11. Физкультурные занятия организовывать с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья воспитанников детского сада.

3.12. Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений к общему времени занятия физической культурой, должно составлять не менее 70%.

3.13. Перед выполнением упражнений разъяснить обучающимся технику выполнения упражнений и правила пользования инвентарем.

3.14. Следить за правильным и безопасным выполнением упражнений воспитанниками, осуществлять страховку, исключать конфликтные ситуации во время занятий, возможность столкновения детей друг с другом или со спортивным оборудованием.

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

3.16. Использовать спортивные снаряды, спортивный инвентарь только по их прямому назначению, в строгом соответствии с инструкциями по эксплуатации.

3.17. Следить за соблюдением детьми достаточного интервала и дистанции, в особенности при выполнении упражнений потоком и беге. Исключать при беге резко «стопорящую» остановку.

3.18. В местах соскоков со снарядов, вдоль шведской стенки размещать гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной. Страховать детей в месте приземления.

3.19. Запрещать детям самостоятельно подниматься на высоту и спрыгивать с высоты.

3.20. Веревку для прыжков в высоту не привязывать к стойкам, а класть на штырьки в стойках.

3.21. Запрещается использовать спортивное оборудование в качестве подставок под иное спортивное оборудование.

3.22. При организации и проведении для детей тематических мероприятий с массовым пребыванием людей руководствоваться инструкцией по охране труда при проведении культурно-массовых мероприятий.

3.23. В случае занятий на воздухе:

— проверить безопасность территории спортивной площадки: целостность покрытия дорожек, отсутствие мусора и иных посторонних объектов;

— исключить попадание инородных предметов в прыжковую яму, спортивную площадку, полосу препятствий (стекла, камни и тд).

— проверить целостность спортивного инвентаря, использование которого планируется в ходе занятий;

— проверить сухость спортивного инвентаря, расположенного на улице: брусьев, турников, полосы препятствий.

3.24. Требования электробезопасности:

— оборудование должно быть правильно подключено и заземлено;

— неисправное или непроверенное оборудование не должно применяться;

— обращайтесь внимание на целостность изоляции проводов;

— провода не должны быть натянуты на гвоздях, крючках, перепутаны, и проложены вокруг предметов с острыми краями;

— переноски и удлинители должны быть проложены в местах, где никто не может за них споткнуться, не допускается наличие незаизолированных скруток проводов;

— оборудование должно быть обесточено перед чисткой и обслуживанием;

— запрещается вытягивать за шнур вилку из розетки;

— не производить ремонт неисправных приборов самостоятельно;

— не включать и не выключать электроприборы влажными руками;

— отключать все приборы при прекращении подачи электроэнергии.

Запрещается:

— прикасаться к незаизолированным токоведущим частям электрических устройств;

— - подвешивание различных предметов на осветительные приборы, а также на выключатели и электророзетки.

3.25. Для предупреждения случаев электротравматизма, нельзя включать в электрическую сеть приборы с поврежденной изоляцией шнура питания или корпуса штепсельной вилки.

3.26. Нельзя наступать на электрические кабели или шнуры электрических потребителей.

3.27. Не допускать натягивания, скручивания, перегиба и пережима шнуров электропитания оборудования, проводов и кабелей, не допускать нахождения на них каких-либо предметов и соприкосновения их с нагретыми поверхностями.

3.28. При прохождении по лестничному маршу держаться за перила и не допускать поспешности в передвижении.

3.29. При передвижении по территории организации обращать внимание на неровности и скользкие места (особенно в зимний период года), остерегаться падения из-за поскользывания. Во избежание несчастных случаев ходить по сухой и чистой поверхности.

3.30. Не использовать для сидения случайные предметы, оборудование.

3.31. Данная инструкция не может предугадать все опасные производственные факторы. Всегда будьте аккуратны во время производства работ.

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

4.1. Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций и причины, их вызывающие:

- пожар, возгорание, задымление вследствие неисправности в работе электроприборов, оборудования, проводки;
- неисправности мебели и приспособлений вследствие износа, порчи;
- прорыв системы отопления, водоснабжения, канализации из-за износа труб;
- террористический акт или угроза его совершения.

4.2. Процесс извещения руководителя о ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, и о каждом произошедшем несчастном случае:

- незамедлительно сообщить о ситуации своему непосредственному руководителю или заместителю заведующего по АХР любым доступным способом;

– для расследования несчастного случая сохранить обстановку на рабочем месте и состояние оборудования такими, какими они были во время происшествия, если это не угрожает жизни и здоровью окружающих и не приведет к аварии.

#### **4.3. Действия при возникновении аварий и аварийных ситуаций.**

##### **4.3.1. При возникновении пожара:**

- прекратить работу и по возможности отключить электрооборудование;
- нажать кнопку пожарной сигнализации и подать сигнал о пожаре;
- сообщить о случившемся руководителю учреждения;
- принять меры по эвакуации людей;
- принять меры по локализации пожара имеющимися средствами пожаротушения, руководствуясь инструкцией по пожарной безопасности;
- при необходимости вызвать пожарную охрану (при этом необходимо назвать адрес объекта, место возникновения пожара, а также сообщить свою фамилию, имя, отчество, тел.) и организовать встречу пожарных подразделений.

4.3.2. При возникновении неисправности в работе электроприборов, оборудования (посторонний шум, искрение, запах гари), при обнаружении оголенных электропроводов, неисправных выключателей, штепсельных розеток, других возможных опасностей предупредить окружающих, немедленно отключить электрический прибор от электросети и сообщить о данной ситуации заместителю заведующего по АХР. Работу можно продолжать только после устранения указанных обстоятельств.

4.3.3. При возникновении неисправностей мебели и приспособлений прекратить их использование сообщить об этом заместителю заведующего по АХР.

4.3.4. При аварии (прорыве) в системе отопления, водоснабжения и канализации *в кабинете или в спортивном зале* необходимо вывести обучающихся из помещений, оперативно сообщить о произошедшем заместителю заведующего по АХР.

4.3.5. В случае если разбилась посуда или иные приборы из стекла, фарфора, не собирать их осколки незащищенными руками, а использовать для этой цели щетку и совок.

4.3.6. При возникновении террористических актов или угрозе их совершения действовать в соответствии с рекомендациями по безопасности при чрезвычайных ситуациях, действующими в организации.

4.3.7. При временном прекращении подачи электроэнергии отключить от электросети средства оргтехники и прочее электрооборудование.

4.4. **Действия по оказанию первой помощи** пострадавшим при травмировании, отравлении и других повреждениях здоровья.

4.4.1. При получении воспитанником травмы оказать пострадавшему первую помощь самостоятельно или с помощью медсестры, при необходимости вызвать скорую помощь по телефону 103, 112, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом руководителю ТМБ ДОУ «Центр развития ребенка - детский сад «Белоснежка», родителям (законным представителям) воспитанника.

4.4.2. При несчастных случаях с другими работниками оказать пострадавшему первую помощь самостоятельно или с помощью медсестры, при необходимости вызвать скорую помощь по телефону 103, 112, сообщить о случившемся руководителю ТМБ ДОУ «Центр развития ребенка - детский сад «Белоснежка».

4.4.3. Если несчастный случай произошел с самим *инструктором по ФК*, ему следует прекратить работу, по возможности обратиться в медицинское учреждение, сообщить о случившемся руководителю ТМБ ДОУ «Центр развития ребенка - детский сад «Белоснежка» или попросить сделать это кого-либо из окружающих.

**Вызов экстренных служб с сотовых телефонов МТС, МЕГАФОН, Билайн**

101 — Вызов пожарной охраны

103 — Вызов скорой помощи

**Службы городской экстренной помощи:**

01 — Вызов пожарной охраны

03 — Вызов скорой помощи

Также для экстренного вызова специальных служб работает номер **112**.

## **5. Требования охраны труда по окончании работы**

5.1. По окончании занятий инструктор по ФК обязан:

— привести в порядок рабочее место: разложить все предметы по местам, спортивные снаряды, тренажеры и инвентарь убрать в специально предназначенные для этого помещения на стеллажи;

— отключить электрические приборы.

— проветрить помещение, закрыть окна, выключить свет и закрыть кабинет.

- обо всех недостатках, обнаруженных во время работы известить заместителя заведующего по АХР или непосредственного руководителя.
- покинуть территорию учреждения.