

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа №1» муниципального образования «Тахтамукайский район»  
Республики Адыгея**



**ИНСТРУКЦИЯ**

по охране труда для тренера-преподавателя МБУ ДО «Спортивная школа №1»  
МО «Тахтамукайский район»

**1. Общие требования охраны труда**

1.1. К самостоятельной работе тренера-преподавателя 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-преподаватель должен соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленные режимы труда и отдыха.

1.3. При проведении занятий в спортивном зале возможно воздействие на работающих следующих опасных факторов:

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

1.4. В зале 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 и направления эвакуации при пожаре.

1.6. При несчастном случае немедленно сообщить об этом администрации школы.

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

1.8. 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 должна быть: при люминесцентных лампах не менее 200 лк (13 Вт/кв. м), при лампах накаливания не менее 100 лк (32 Вт/кв. м).

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

2.3. 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. Убедиться в том, что температура воздуха в зале для занятий не ниже 19°C.

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

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

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

3.2. Не разрешать детям самовольно покидать место проведения занятия.

3.3. Перед началом тренировки обязательно провести с детьми небольшую разминку.

3.4. При выполнении упражнений на шведской лестнице, других спортивных снарядах на высоте от пола обязательно страховать детей от падения, не разрешать им самостоятельно без разрешения тренера подниматься на высоту.

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

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

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

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

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

4.2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации школы.

4.3. 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 пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение

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

5.1. Выключить электрические звуковоспроизводящие аппараты.

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

5.3. Проветрить зал для гимнастических занятий, закрыть окна, фрамуги и выключить свет.