

Утверждаю:

Директор ГБОУ

«СОШ №2 с.п.Кантышево»

Р.О. Дзаурова

Инструкция по охране труда учителя физкультуры ГБОУ «СОШ №2 с.п.Кантышево»

1. Общие требования охраны труда

1.1. К работе учителем физкультуры допускаются лица, соответствующие квалификационным требованиям, прошедшие обучение и инструктажи по охране труда, противопожарный инструктаж, психиатрическое освидетельствование, медицинский осмотр и не имеющие ограничений на работу в образовательных организациях и противопоказаний к работе по состоянию здоровья.

1.2. Учитель физкультуры (далее – работник) обязан соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка ГБОУ «СОШ №2 с.п.Кантышево» (далее – организация), график работы, установленный режим труда и отдыха, правила и инструкции по охране труда, пожарной безопасности, правила технической эксплуатации и требования безопасности при работе с учебным оборудованием и инвентарем, а также знать места расположения первичных средств пожаротушения, направления эвакуации при пожаре, а также расположение аптек первой помощи.

1.3. Во время работы на работника могут воздействовать следующие производственные факторы: нервно-психические перегрузки, эмоциональные перегрузки, умственное перенапряжение, риск травмы при выполнении упражнений, риск поскользывания на поверхности пола бассейна, риск травмы при выполнении упражнений обучающимися. Факторы признаются вредными, если это подтверждено результатами специальной оценки условий труда.

Перечень профессиональных рисков и опасностей:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности рабочего места, при длительной работе с документами;
- порезы при работе с бумагой;
- 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;
- 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;

- опасность насилия от враждебно настроенных третьих лиц.

1.4. Работник должен иметь и использовать при работе средства индивидуальной защиты и санитарную одежду: в соответствии с Нормами бесплатной выдачи спецодежды, спецобуви и других средств индивидуальной защиты, утвержденными приказом директора ГБОУ «СОШ №2 с.п.Кантышево» от 01.01.2023 № 232.

1.5. В случае травмирования или неисправности оборудования, приспособлений или инструмента работник должен уведомить непосредственного руководителя или заместителя директора по АХЧ любым доступным способом в ближайшее время.

1.6. 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 принимать пищу и не курить в местах, не предназначенных для этих целей.

При выполнении трудовой функции работник обязан соблюдать требования СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21, СП 3.1/2.4.3598-20.

1.8. Работник несет ответственность за за безопасность обучающихся во время учебных занятий, как в спортивном зале, так и на свежем воздухе, следит за дисциплиной и порядком в организации.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Перед началом работы работник обязан переодеться в спортивную одежду и обувь. Обувь должна иметь нескользящую подошву, одежда не должна ограничивать движения. Элементы одежды запрещается закалывать булавками или иными колющими предметами. Следует отдавать предпочтение одежде из натуральных тканей или тканей, отводящих влагу. При проведении занятий на улице одежда должна соответствовать погодным условиям. Длинные волосы рекомендуется убирать в хвост, пучок или иным образом так, чтобы они не мешали выполнять физические упражнения.

2.2. Порядок подготовки рабочего места:

- проверить санитарно-гигиеническое состояние помещений – чистота, температура и влажность воздуха;
- включить освещение и убедиться в исправности электрооборудования: светильники должны быть надежно подвешены к потолку и иметь светорассеивающую арматуру; коммутационные коробки должны быть закрыты крышками; корпуса и крышки выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов;
- убедиться внешним осмотром в отсутствии механических повреждений шнуров электропитания;
- проверить наличие и содержание аптечки первой помощи;
- убрать все предметы, которые могут помешать работе, убрать с пола все посторонние объекты;
- проверить достаточность освещенности рабочего места. При недостаточной освещенности необходимо организовать местное освещение. Светильники

расположить так, чтобы при работе источник света не слепил глаза как самому работающему, так и окружающим;

- перед выполнением упражнений разъяснить обучающимся технику выполнения упражнений и правила пользования инвентарем.

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).

2.3. Порядок проверки исходных материалов (заготовки, полуфабрикаты): если в ходе занятий, необходимо использовать исходные материалы, заготовки, перед началом работы работник обязан проверить их исправность и комплектность.

2.4. Порядок осмотра работником и подготовки средств индивидуальной защиты перед началом их использования:

- осмотреть средства индивидуальной защиты на предмет разрывов и повреждений;
- при наличии разрывов и повреждений заменить средства защиты на аналогичные без повреждений.

2.5. Порядок проверки исправности оборудования, приспособлений и инструмента, ограждений, сигнализации, блокировочных и других устройств, защитного заземления, вентиляции, местного освещения, наличия предупреждающих и предписывающих плакатов (знаков):

- убедиться в исправном состоянии тренажеров и спортивного оборудования: настенное оборудование должно быть твердо закреплено, канат надежно подвешен, деревянные части оборудования должны иметь гладкую шлифованную поверхность и не иметь элементов, способных привести к занозам; тренажеры должны быть исправны, трущиеся их части смазаны, веса крепко зафиксированы, фиксаторы исправны; мячи должны быть плотно накачаны, поверхность мячей не должна иметь дыр, гимнастические маты должны иметь цельную поверхность, равномерное распределение наполнителя внутри;
- убедиться в исправном состоянии технических средств обучения (компьютеров, электронных досок);
- проконтролировать, чтобы спортивное оборудование и инвентарь были разложены на стеллажах или иных местах для хранения, исключающих возможность запнуться о них во время выполнения упражнений;

В случае занятий на воздухе:

- проверить целостность спортивного инвентаря, использование которого планируется в ходе занятий;
- проверить сухость спортивного инвентаря, расположенного на улице: брусьев, турников, полосы препятствий.

2.6. Обнаруженные перед началом работы нарушения устранить самостоятельно. При невозможности сделать это собственными силами обо всех обнаруженных неисправностях оборудования, инвентаря, электропроводки и других неполадках работник обязан сообщить своему непосредственному руководителю или заместителю директора по АХЧ и приступить к работе только после их устранения.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Работник обязан применять способы и приемы безопасного выполнения работ, использования оборудования, транспортных средств, грузоподъемных механизмов, приспособлений и инструментов:

- проводить только те мероприятия, которые предусмотрены утвержденными основными образовательными программами;
- выполнять физические упражнения в правильной технике, исключая травматизм;
- применять безопасные приемы выполнения физических упражнений и использовать оборудование, инструменты, приспособления строго в соответствии с инструкциями заводов-изготовителей;
- выполнять физические упражнения только в соответствующей одежде и обуви;
- при обучении детей с осторожностью использовать спортивный инвентарь и подручные средства: не кидать их, использовать только по назначению, не прикасаться к инвентарю влажными руками. После использования класть на отведенные для них места. Не использовать неисправный инвентарь;
- контролировать, чтобы обучающиеся выполняли требования и следовали правилам выполнения упражнений;
- держать форточки и фрамуги спортивного зала закрытыми. Проветривание осуществлять до начала занятий и во время перемен;
- пользоваться при работе исправной электроаппаратурой. Соблюдать меры безопасности от поражения электрическим током: не подключать к электросети и не отключать от нее приборы мокрыми и влажными руками, не оставлять включенные в электросеть приборы без присмотра;
- при работе с использованием компьютеров, оргтехники и мультимедийного оборудования следовать требованиям инструкции по охране труда при работе с соответствующим оборудованием;
- при организации и проведении для детей тематических мероприятий с массовым пребыванием людей руководствоваться инструкцией по охране труда при проведении культурно-массовых мероприятий.

3.2. Работник обязан выполнять требования безопасного обращения с исходными материалами (сырье, заготовки, полуфабрикаты):

- применять способы хранения, исключая возникновение вредных и опасных производственных факторов, загрязнение окружающей среды;
- использовать безопасные устройства и емкости для хранения;
- использовать исходные материалы только по назначению;
- не использовать исходные материалы после истечения срока годности;
- не вдыхать исходные материалы, не пробовать их на вкус.

3.3. В ходе работы работник обязан следовать указаниям по безопасному содержанию рабочего места:

- соблюдать порядок в спортивном зале и на спортивной площадке, не загромождать места выполнения упражнений и площадки для спортивных игр, не позволять обучающимся загромождать указанные площади;
- не допускать присутствия посторонних лиц во время занятий;
- хранить спортивные снаряды, тренажеры и инвентарь в специально отведенных местах.

3.4. Работник обязан выполнять действия, направленные на предотвращение аварийных ситуаций:

- спокойно, не торопясь, входить и выходить из спортивного зала;
- выполнять физические упражнения только на сухом полу;
- быть вежливым, вести себя спокойно и сдержанно, избегать конфликтных ситуаций, которые могут вызвать нервно-эмоциональное напряжение и отразиться на безопасности труда;
- 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 предпочтительно по сухой и чистой поверхности;
- не использовать для сидения случайные предметы (ящики, бочки и т.п.), оборудование;
- не вешать посторонние предметы (одежду и др.) на выключатели или розетки;
- не хранить легковоспламеняющиеся вещества вне установленных мест;
- не пользоваться неисправными и самодельными электроприборами;
- 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.

3.3. Работник обязан соблюдать требования, предъявляемые к правильному использованию (применению) средств индивидуальной защиты работников:

- использовать только исправные средства индивидуальной защиты без повреждений и разрывов;
- использовать средства индивидуальной защиты строго по назначению и в соответствии с инструкцией изготовителя.

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 директора по АХЧ любым доступным способом;
- в ближайшее время сообщить о ситуации руководителю организации устно или письменно;
- 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 немедленно эвакуировать детей из здания, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

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 директора по АХЧ, а при отсутствии — иному должностному лицу организации. Работу можно продолжать только после устранения указанных обстоятельств.

4.3.3. При возникновении неисправностей мебели и приспособлений прекратить их использование, вызвать технический персонал и сообщить об этом своему непосредственному руководителю.

4.3.4. При аварии (прорыве) в системе отопления, водоснабжения и канализации в кабинете необходимо вывести обучающихся из помещения, оперативно сообщить о произошедшем заместителю директора по АХЧ.

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 учеником 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 организации, родителям (законным представителям) ученика.

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 непосредственному руководителю.

4.4.3. При любом несчастном случае, предаварийной ситуации и ухудшении состояния своего здоровья работник должен прекратить работу и известить о происшествии непосредственного руководителя или заместителя директора по АХЧ любым доступным способом.

5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. Работник обязан выполнять действия при приеме и передаче смены в случае непрерывного технологического процесса и работы оборудования: нет.

5.2. По окончании рабочей смены работник 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 и фрамуги, выключить свет и закрыть кабинет.

5.3. Работник обязан выполнять действия при уборке отходов, полученных в ходе производственной деятельности:

- собрать отходы, образовавшиеся в ходе трудовой деятельности, поместить их в мусорную корзину;
- при необходимости использовать для уборки мусора специальные приспособления.

5.4. Для соблюдения правил личной гигиены после работы работник обязан:

- снять спецодежду и средства защиты, поместить ее в специально отведенное для этого место;
- вымыть руки с мылом, при необходимости принять душ.

5.5. Обо всех недостатках, отмеченных во время работы, сообщить заместителю директора по АХЧ или руководителю организации.

С инструкцией по охране труда учителя физкультуры ГБОУ «СОШ №2 с.п.Кантышево» ознакомлены:

Озиев М.А.



Мерешков Р.Б.

