

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 322
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**
192289, Санкт-Петербург, улица Олеко Дундича, д.38, к.3. тел/факс: 708-28-63
e-mail: sc322frunz@yandex.ru ИНН / КПП 7816164542 / 781601001

СОГЛАСОВАНО
Председатель профсоюзного комитета
ГБОУ средней школы № 322
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ средней школы № 322
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

03.03.2025 протокол №2

Е.Н. Лебедева
Приказ от 03.03.2025 № 12 о-т

**Инструкция №8
по охране труда инструктора по физической
культуре
ИТ-322-8**

г. Санкт-Петербург

Инструкция разработана для ГБОУ средней школы № 322 Фрунзенского района Санкт-Петербурга на основании требований: ст. 214 Трудового кодекса РФ; Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29.10.2021 № 772н "Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем"; постановления Правительства РФ от 16.09.2020 N 1479 "Об утверждении Правил противопожарного режима в Российской Федерации", Правил по охране труда при эксплуатации электроустановок, утвержденных Приказом Минтруда от 15.12.2020 № 903н; Приказа Минтруда РФ от 18.12.2020 №928Н «Об утверждении Правил по охране труда в медицинских организациях».

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1 К работе инструктором по физической культуре (далее – инструктор ФК) допускаются лица, прошедшие соответствующую подготовку, имеющие профессиональные навыки для работы, прошедшие вводный и первичный на рабочем месте инструктажи по охране труда, обучение безопасным методам и приемам ведения работы и успешно прошедшие проверку знаний требований охраны труда.

1.2 Работник обязан проходить:

– повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте не реже, чем через каждые 6 месяцев;

– стажировку по охране труда; очередную проверку знаний требований охраны труда; внеплановый и целевой инструктажи в сроки и случаях, предусмотренных постановлением Правительства Российской Федерации от 24 декабря 2021 г. № 2464

1.3 Инструктор ФК обязан соблюдать действующие в Учреждении правила внутреннего трудового распорядка и графики работы, которыми предусматриваются: время начала и окончания работы (смены), перерывы для отдыха и питания, порядок предоставления дней отдыха, чередование смен и другие вопросы использования рабочего времени.

1.4 Требования по выполнению режимов труда и отдыха.

1.4.1. Работник обязан соблюдать режимы труда и отдыха.

1.4.2. Продолжительность ежедневной работы, перерывов для отдыха и приема пищи определяется Правилами внутреннего трудового распорядка ГБОУ средней школы № 322 Фрунзенского района Санкт-Петербурга, утвержденными приказом директора ГБОУ средней школы № 322 Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

1.4.3. Время начала и окончания смены, время и место для отдыха и питания, устанавливаются по графикам сменности.

1.4.4. Работник должен выходить на работу своевременно, отдохнувшим, подготовленным к работе.

1.5 Правила личной гигиены, которые должен знать и соблюдать работник при выполнении работы.

1.5.1. Для сохранения здоровья работник должен соблюдать личную гигиену.

1.5.2. При работе с веществами, вызывающими раздражения кожи рук, следует пользоваться защитными перчатками, защитными кремами, очищающими пастами, а также смывающими и дезинфицирующими средствами.

1.5.3. Перед приемом пищи обязательно мыть руки теплой водой с мылом.

1.5.4. Для питья употреблять воду из диспенсеров, чайников.

1.5.5. Курить и принимать пищу разрешается только в специально отведенных для этой цели местах.

1.6 Перечень опасных и вредных производственных факторов, которые могут воздействовать на работника в процессе работы, а также перечень профессиональных рисков и опасностей.

1.6.1. В процессе работы на инструктора ФК могут негативно воздействовать следующие опасные и вредные производственные факторы:

- тяжесть трудового процесса;
- острые кромки на поверхностях инструментов и инвентаря;
- повышенный уровень статического электричества;
- недостаточная освещенность рабочей зоны;
- повышенное напряжение в электрической цепи, замыкание в которой может

произойти через тело человека.

1.6.2. В качестве опасностей, в соответствии с перечнем профессиональных рисков и опасностей ГБОУ средней школы № 322 Фрунзенского района Санкт-Петербурга, представляющих угрозу жизни и здоровью инструктору ФК, могут возникнуть следующие риски:

- опасность воспламенения;
- опасность воздействия открытого пламени;
- опасность, связанная с рабочей позой;
- опасность падения из-за потери равновесия, в том числе при спотыкании или подскользывании, при передвижении по скользким поверхностям или мокрым полам;
- опасность поражения током вследствие контакта с токоведущими частями, которые находятся под напряжением из-за неисправного состояния (косвенный контакт);
- опасность насилия от враждебно настроенных работников;
- опасность насилия от третьих лиц;
- опасность недостаточной освещенности в рабочей зоне;
- опасность пореза частей тела, в том числе кромкой листа бумаги, канцелярским ножом, ножницами, острыми кромками металлической стружки (при механической обработке металлических заголовков и деталей);
- опасность, связанная с наклонами корпуса;
- опасность от подъема тяжестей, превышающих допустимый вес;
- опасность, связанная с перемещением груза вручную;
- опасность от вдыхания дыма, паров вредных газов и пыли при пожаре;
- опасность вредных для здоровья поз, связанных с чрезмерным напряжением тела.

1.7. Перечень специальной одежды, специальной обуви и средств индивидуальной защиты, выдаваемых работникам в соответствии с установленными правилами и нормами.

1.7.1. Инструктору ФК СИЗ не выдают, поскольку работа не связана с загрязнениями.

1.8. Порядок уведомления администрации о случаях травмирования работника и неисправности оборудования, приспособлений и инструмента.

1.8.1. При возникновении несчастного случая пострадавший должен постараться привлечь внимание кого-либо из работников к произошедшему событию, при возможности, сообщить о произошедшем руководителю структурного подразделения, любым доступным для этого способом и обратиться в здравпункт (при наличии).

1.8.2. Работник должен немедленно извещать непосредственного руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, микротравме происшедших на производстве, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).

1.8.3. При обнаружении в зоне работы несоответствий требованиям охраны труда (неисправность оборудования, приспособлений, неогороженный проём, оголенные провода и т.д.) немедленно сообщить об этом непосредственному руководителю.

1.9. Невыполнение требований инструкции по охране труда для работника рассматривается как нарушение производственной дисциплины. За нарушение требований

охраны труда невыполнение требований по охране труда, предусмотренных трудовым договором (контрактом) работник несет ответственность, в соответствии с законодательством РФ.

2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

2.1. Перед началом работы работник обязан проверить исправность и комплектность исходных материалов.

2.2. Порядок осмотра средств индивидуальной защиты до использования.

2.2.1. Инструктору ФК СИЗ не выдают, поскольку работа не связана с загрязнениями.

2.3. Перед началом работы следует:

- отрегулировать местное электрическое освещение рабочего места таким образом, чтобы свет не попадал в глаза, а рабочее место было достаточно освещено;

- проверить состояние рабочего места; при необходимости, навести порядок и обеспечить наличие свободных проходов к нему; пол должен иметь ровную, нескользкую поверхность.

- обратить внимание на рациональную организацию рабочего места, подготовить необходимый инструмент, приспособления и проверить их работу.

- проверить исправность проводов питания и отсутствие оголенных участков проводов;

- определить свое психофизиологическое состояние, при недомогании следует известить об этом своего руководителя и обратиться за медицинской помощью в здравпункт;

- оценить свою теоретическую и практическую подготовку применительно к намечаемой работе;

- определить источники опасности, которые могут воздействовать при выполнении порученного задания, и риски;

- оценить свои знания инструкций по предстоящей работе и практические навыки применения безопасных способов и приемов выполнения задания. В случае незнания способов безопасного выполнения работы, а также в случае отсутствия необходимых для безопасного выполнения работ средств индивидуальной защиты, приспособлений или инструмента обратиться к своему непосредственному руководителю;

- определить возможные способы защиты себя и окружающих от имеющихся опасностей;

- проверить исправность и безопасность механизмов, инструмента, приспособлений, которыми предстоит работать.

2.4. Убедиться в исправности электрооборудования зала для занятий:

- светильники должны быть надежно подвешены к потолку и иметь светорассеивающую арматуру;

- электрические коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, а электророзетки – фальшивками;

- корпуса и крышки выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

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

2.6. Проверить санитарное состояние зала для 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 минут до прихода учеников.

2.7. Убедиться в том, что температура воздуха в зале соответствует установленным санитарным нормам.

2.8. Во избежание падения и травмирования убедиться в том, что спортивный инвентарь исправен и надёжно закреплён.

2.9. Прежде чем приступать к проведению занятий, необходимо осмотреть спортивный (тренажерный) зал, если он загроможден посторонними предметами, мешающими проведению занятий, необходимо принять меры к его очистке.

2.10. Убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии.

2.11. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с подошвой, исключающей скольжение, плотно облегающей ногу и не затрудняющей кровообращение. Спортивная форма должна быть удобной и свободной, чтобы не стеснять движений инструктора ФК.

2.12. Снять с себя предметы, представляющие опасность для занимающихся (часы, украшения и т.д.).

2.13. Освободить карманы спортивной формы от колющих и других посторонних предметов.

2.14. Перед выполнением упражнений на тренажерах следует выполнить разминку, подготовить организм к нагрузкам.

2.15. Выполнять вольные и акробатические упражнения необходимо на деревянном полу с использованием мата или коврика, либо на ковровом покрытии с ровной поверхностью, хорошо закрепленном к полу и не имеющем неровностей (бугров).

2.16. При выполнении упражнений с гимнастическим инвентарем, необходимо убедиться в его исправности:

- гантели сборно-разборные должны иметь плотно прилегающие зажимы, а вес соответствовать силовым возможностям;

- степ должен быть устойчивым с надежными боковыми креплениями, чистой ровной поверхностью и закругленными краями;

- мяч должен быть упругим с плотно закрытым отверстием для накачивания; — скакалка должна соответствовать ростовым данным инструктора и не иметь узлов и порывов.

2.17. Обо всех обнаруженных неполадках и неисправностях сообщить своему непосредственному руководителю и приступить к работе только после их устранения.

2.18. Не допускается самовольное проведение работ, а также расширение рабочего места и объема задания.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

3.1. Работник должен подчиняться правилам внутреннего трудового распорядка, иным документам, регламентирующим вопросы дисциплины труда.

3.2. Выполнять санитарно-гигиенические требования.

3.3. Не допускать к своей работе необученных и посторонних лиц. Присутствие посторонних лиц во время выполнения работ не допускается.

3.4. Требования, предъявляемые к правильному использованию (применению) средств индивидуальной защиты работников.

3.4.1. Инструктору ФК СИЗ не выдают, поскольку работа не связана с загрязнениями.

3.5. Применять необходимые для безопасной работы исправное оборудование, приспособления; использовать их только для тех работ, для которых они предназначены.

3.6. Указания по безопасному содержанию рабочего места.

3.6.1. Работник должен поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте.

3.6.2. Содержать в порядке и чистоте рабочее место, не допускать загромождения материалами, инструментом, приспособлениями, прочими предметами.

3.6.3. Во время работы следует быть внимательным, не отвлекаться от выполнения своих обязанностей и не отвлекать других работников.

3.7. Работник, находящийся в болезненном или переутомленном состоянии, а также

под воздействием алкоголя, наркотических веществ или лекарств, притупляющих внимание и реакцию, не должен приступать к работе, так как это может привести к несчастному случаю.

3.8. Во время работы нужно вести себя спокойно и выдержанно, избегать конфликтных ситуаций, которые могут вызвать нервно-эмоциональное напряжение и отразиться на безопасности труда.

3.9. Поднимать и переносить тяжести вручную сверх установленных норм запрещено.

3.10. Во время работы инструктор ФК должен неукоснительно соблюдать требования асептики и антисептики, правила личной гигиены.

3.11. Во время работы следует быть внимательным при перемещениях по залу (спортивной площадке):

– при выполнении общеразвивающих упражнений с отягощениями (гантелями, дисками, гириями) соблюдать достаточные интервал и дистанцию;

– не мешать выполнять упражнения занимающимся, избегать столкновений.

3.12. Необходимо соблюдать правила использования инвентаря, учитывая их конструктивные особенности.

3.13. Использовать спортивный инвентарь и вспомогательное оборудование следует только по его прямому назначению, в строгом соответствии с инструкциями по эксплуатации.

3.14. С целью снижения зрительного и костно-мышечного утомления инструктору ФК следует соблюдать установленный режим труда и отдыха.

3.15. Поддерживать дисциплину и порядок во время занятий, следить за тем, чтобы ученики выполняли все указания инструктора ФК.

3.16. Не разрешать ученикам самовольно покидать место проведения занятия.

3.17. Перед выполнением гимнастических упражнений обязательно провести с учениками небольшую разминку.

3.18. При выполнении упражнений на шведской лестнице, других спортивных снарядах на высоте от пола обязательно страховать занимающихся от падения, не разрешать им самостоятельно без разрешения инструктора ФК подниматься на высоту.

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

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

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

3.22. Действия, направленные на предотвращение аварийных ситуаций.

3.22.1. При ухудшении состояния здоровья, в том числе при проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления), работник обязан немедленно известить своего непосредственного или вышестоящего руководителя, обратиться в ближайший здравпункт.

3.22.2. Если в процессе работы работнику станет непонятно, как выполнить порученную работу, или в случае отсутствия необходимых приспособлений для выполнения порученной работы, он обязан обратиться к своему непосредственному руководителю. По окончании выполнения задания работник обязан доложить об этом своему непосредственному руководителю.

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При работе инструктором ФК возможно возникновение следующих аварийных ситуаций:

– повреждения и дефекты в конструкции зданий по причине физического износа, истечения срока эксплуатации;

– технические проблемы с оборудованием по причине высокого износа

оборудования;

– возникновение очагов пожара по причине нарушения требований пожарной безопасности

– контакт с частями электрооборудования, находящимися под напряжением вследствие неисправности изоляции токоведущих частей электрооборудования, несвоевременного вывода неисправного электрооборудования из эксплуатации.

4.2. В любых аварийных ситуациях или при возникновении опасности для жизни и здоровья работников следует остановить работу, сообщить непосредственному руководителю, принять меры к устранению таких ситуаций и опасностей.

4.3. В случае возгорания немедленно прекратить работу, отключить электрооборудование, вызвать пожарную команду по телефону 101, сообщить непосредственному руководителю и администрации Учреждения, принять меры к эвакуации из помещения.

4.4. При возгорании электрооборудования следует принять меры к отключению электрооборудования от электрической сети и приступить к его тушению первичными средствами пожаротушения; при этом следует помнить, что для тушения оборудования, находящего под напряжением, необходимо применять углекислотные или порошковые огнетушители.

4.5. При поражении электрическим током необходимо освободить пострадавшего от действия тока, соблюдая требования электробезопасности, оказать первую помощь и вызвать бригаду скорой помощи по телефону 103. Если отключить электроустановку достаточно быстро нельзя, необходимо пострадавшего освободить с помощью диэлектрических перчаток, при этом необходимо следить и за тем, чтобы самому не оказаться под напряжением. После освобождения пострадавшего от действия тока необходимо оценить его состояние, вызвать скорую медицинскую помощь и до прибытия врача оказывать первую помощь. Сообщить руководителю о происшествии.

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

4.6.1. При несчастном случае, микротравме необходимо оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь, сообщить своему непосредственному руководителю и сохранить без изменений обстановку на рабочем месте до расследования, если она не создаст угрозу для работающих и не приведет к аварии.

4.6.2. Оказывая помощь пострадавшему при переломах костей, ушибах, растяжениях, надо обеспечить неподвижность поврежденной части тела с помощью наложения тугой повязки (шины), приложить холод. При открытых переломах необходимо сначала наложить повязку и только затем - шину.

4.6.3. При наличии ран необходимо наложить повязку, при артериальном кровотечении - наложить жгут.

4.6.4. Пострадавшему при травмировании, отравлении и внезапном заболевании должна быть оказана первая помощь и, при необходимости, организована его доставка в учреждение здравоохранения.

4.7. Более полно действия сотрудников в аварийных и чрезвычайных ситуациях изложены в следующих документах:

- **Инструкция о мерах пожарной безопасности в школе;**
- **Инструкция №1 по оказанию первой помощи;**
- **Инструкция №2 по действиям работников при возникновении пожаров, аварий, несчастных случаев и других чрезвычайных происшествиях, и ликвидации их последствий.**

4.8. Необходимо сохранить до начала расследования несчастного случая обстановку, какой она была на момент происшествия, если это не угрожает жизни и здоровью других лиц и не ведет к катастрофе, аварии или возникновению иных чрезвычайных обстоятельств,

а в случае невозможности ее сохранения - зафиксировать сложившуюся обстановку (составить схемы, провести другие мероприятия).

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

5.1. Порядок приема и передачи смены

5.1.1. Передача смены должна сопровождаться проверкой исправности оборудования, наличия и состояния защитных блокировок, сигнализации, контрольно-измерительных приборов, защитных заземлений, средств пожаротушения, исправности освещения.

5.2. По окончании работы необходимо выключить освещение и используемые электроприборы.

5.3. Необходимо проветрить спортивный (тренажерный) зал и обеспечить проведение влажной уборки.

5.4. Снять средства индивидуальной защиты, спецодежду, спецобувь, осмотреть и удостовериться в их исправности, после чего убрать в индивидуальный шкаф или иное, предназначенное для них место. Не допускается хранение спецодежды на рабочем месте.

5.5. Вымыть руки и лицо теплой водой с мылом, принять душ.

5.6. Сообщить своему руководителю обо всех нарушениях и замечаниях, выявленных в процессе работы, и принятых мерах по их устранению.

5.7. Покинуть территорию Учреждения по специально отведённым для этого путям.

6. Лица, нарушившие данную инструкцию, несут ответственность в установленном законом порядке.

Инструкция разработана:

ООО «НСС Консалт» 2025 г. Руководитель отдела по разработке документации по охране труда Т.Р. Каюмова

Согласовано:

ГБОУ средней школы № 322 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

_____ / _____ /