Утверждена

приказом МАУ ДО СШОР «Виктория»

от «28» июня 2023 года

№01-01/126

***Инструкция* *по охране труда инструктора-методиста по адаптивной физической культуре***

**ИОТ - 12**

**1. Общие требования охраны труда.**

1.1. К самостоятельной работе инструктором-методистом по адаптивной физической культуре допускаются лица не моложе 18 лет, прошедшие обязательный медицинский осмотр при поступлении на работу, вводный и первичный на рабочем месте инструктажи по охране труда и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Инструктор-методист по адаптивной физической культуре обязан соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка, установленные режимы труда и отдыха.

1.3. Инструктор-методист по адаптивной физической культуре должен выполнять только ту работу, которая поручена непосредственным руководителем и определена должностной инструкцией, утвержденной в учреждении.

1.4. Инструктор-методист по адаптивной физической культуре обязан немедленно известить непосредственного руководителя о любой ситуации угрожающей его жизни или здоровью, о каждом несчастном случае, связанном с производством, об ухудшении состояния своего здоровья, и в том числе о проявлении признаков острого заболевания. Для расследования причин несчастного случая необходимо сохранить обстановку на месте происшествия до прибытия комиссии, если это не угрожает жизни (здоровью) окружающих, не усугубит аварийную ситуацию.

1.5. Проходить обучение безопасным методам и приемам выполнения работ и оказанию первой помощи пострадавшим.

1.6. Проходить инструктаж по охране труда, проверку знаний требований охраны труда.

1.7. Уметь оказывать первую помощь пострадавшим от электрического тока и при других несчастных случаях.

1.8. Работающие обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре.

1.9. При работе на инструктора-методиста по адаптивной физической культуре могут оказывать действие следующие опасные производственные факторы: физические нагрузки, травмы при показе и выполнении упражнений на неисправном спортивном оборудовании и снарядах, поражение электрическим током при неисправном электрооборудовании помещений, открытых электрических розеток, разъездной характер работы, нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности спортивного зала.

1.10. При занятиях адаптивной физкультурой обувь должна быть удобная на плоской подошве.

1.11. В процессе работы инструктор-методист по адаптивной физической культуре обязан соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место, следить за исправностью спортивного оборудования, соблюдать гигиенические требования к организации и проведении адаптивной физической культуры.

1.12. В случаях травмирования или недомогания необходимо прекратить работу, известить об этом руководителя и обратиться в медицинское учреждение.

1.13. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструк­ции, привлекаются к дисциплинарной ответствен­ности и, при необходимости, подвергаются внеочередной провер­ке знаний норм и правил охраны труда.

1. **Требования охраны труда перед началом работы.**

2.1. Инструктор-методист по адаптивной физической культуре перед началом работы обязан:

- При необходимости проветрить помещение, устранить повышенную подвижность воздуха, (сквозняки) и т.д.

- Осмотреть и привести в порядок рабочее место.

- Отрегулировать освещенность на рабочем месте и убедиться в ее достаточности и исправной работе светильников.

- Перед использованием в работе электроприборов убедитесь в их исправности и целостности подводящих кабелей и электровилок.

- Проверить правильность подключения оборудования к сети.

- Убедится в исправности спортивного оборудования и снарядов до их использования.

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

- Убедиться в том, что все стационарное оборудование закреплено во избежание травматизма.

2.2. Работнику не разрешается приступать к работе в случае обнаружения неисправности оборудования и протирать влажной салфеткой электрооборудование, находящееся под напряжением (электровилка вставлена в розетку).

2.3 Работник обязан сообщить руководителю об обнаруженной неисправности оборудования и приступить к работе после устранения нарушений в работе или неисправностей оборудования.

1. **Требования охраны труда во время работы.**

3.1. Подключение электрооборудования к сети электропитания производить только имеющимися штатными сетевыми кабелями при закрытых кожухах.

3.2. Соблюдать порядок и не загромождать рабочее место посторонними предметами, не использовать в работе неисправное оборудование.

3.3. Для поддержания здорового микроклимата следует проветрить помещение, не допускать сквозняков.

3.4. Продолжительность занятий не должна превышать норм, установленных СанПиНом.

3.5. Использовать ТСО только после изучения инструкции работы с ними.

3.6. Поддерживать дисциплину и порядок во время занятий.

3.7. Не разрешать самовольно покидать место проведения занятий.

3.8. Перед выполнением гимнастических упражнений обязательно провести разминку.

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

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

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

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

3.13. При эксплуатации электроприборов не допускается:

- оставлять включенные электроприборы без надзора;

- ударять по электроприборам, дергать за шнур питания для их отключения;   
- производить самостоятельное вскрытие и ремонт оборудования.   
- ставить на сетевой кабель посторонние предметы и перекручивать его;   
- допускать попадание влаги на поверхность электроприборов;

3.14. При обнаружении постороннего напряжения на оборудовании, во всех случаях обрыва проводов питания, неисправности заземления и других повреждений, появления гари, задымления немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации руководителю. Не приступать к работе до устранения неисправностей.

3.15. При занятиях адаптивной физической культурой необходимо строго соблюдать требования техники безопасности.

3.16. Перед началом выполнения упражнения проверьте исправность тренажера или спортивного инвентаря, обратите внимание на то, чтобы все регулирующие устройства (стопоры, держатели, фиксаторы) находились в соответствующем технике безопасности состоянии.

3.17. Устанавливать спортивные тренажеры для тренировки следует по уровню на ровной свободной поверхности, с радиусом свободного пространства вокруг 1м-2м.

3.18. Длинные волосы – необходимо завязать, чтобы не привело к травмам.

3.19. Пол должен быть без щелей и зацепов, иметь ровную горизонтальную и не скользящую поверхность.

1. **Требования охраны труда в аварийных ситуациях.**

4.1. Работник при возникновении аварийных ситуаций обязан:

- немедленно прекратить работу, отключить от электросети электрооборудование и сообщить о возникновении аварийной ситуации и ее характере руководителю; при необходимости покинуть опасную зону;

- под руководством непосредственного руководителя принять участие в ликвидации создавшейся аварийной ситуации, если это не представляет угрозы для здоровья или жизни работников;

- в случае возникновения нарушений в работе оборудования, а также при возникновении нарушений в работе электросети (запах гари, посторонний шум при работе оборудования или ощущения действия электрического тока при прикосновении к их корпусам) отключить оборудование от электросети, вызвать технический персонал и сообщить об этом своему непосредственному руководителю;

- в случае обнаружения неисправностей тренажеров и приспособлений прекратить их использование, вызвать технический персонал и сообщить об этом своему непосредственному руководителю;

-при временном прекращении подачи электроэнергии отключить от электросети электрооборудование;

-не приступать к работе до полного устранения повреждений и неисправностей оборудования рабочего места или устранения аварийной ситуации.

4.2. При возникновении пожара, задымлении:

- немедленно вызвать пожарную службу по городскому телефону «01» или по сотовому телефону «112»;

- при вызове назвать адрес и место, где возник пожар, пути подъезда, фамилию звонившего;

- оповестить работников, поставить в известность руководителя подразделения;

- открыть запасные выходы из здания, обесточить электропитание, закрыть окна и прикрыть двери;

- приступить к тушению пожара первичными средствами пожаротушения, если это не сопряжено с риском для жизни;

- организовать встречу пожарной команды;

- покинуть здание и находиться в зоне эвакуации.

4.3. При несчастном случае:

- немедленно организовать первую помощь пострадавшему и при необходимости доставку его в медицинскую организацию;

- принять неотложные меры по предотвращению развития аварийной или иной чрезвычайной ситуации и воздействия травмирующих факторов на других лиц;

- 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).

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

4.5. В случае угрозы нападения животного, ни в коем случае не убегать. Встать к животному лицом, не смотреть ему в глаза, прикрыться сумкой (другой вещью). В случае нападения – отбиваться ногами, стараясь попасть ногой в нос животного.

4.6. 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.

4.7. Не приступать к работе при плохом самочувствии или внезапной болезни.

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

5.1. Проветрить спортивный зал, закрыть окна, выключить свет.

5.2. Привести в порядок рабочее место.

5.3. Проконтролировать влажную уборку спортивного зала.

5.4. Выключить электроприборы.

5.5. Выключить электроосвещение.

5.6. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

5.7. Обо всех заслуживающих внимания вышестоящих инстанций недостатках, отмеченных во время работы, сообщить своему директору.

5.8. После занятий адаптивной физкультурой необходимо тщательно вымыть лицо и руки с мылом.