Утверждена

приказом МАУ ДО СШОР «Виктория»

от «28» июня 2023 года

№01-01/126

***Инструкция* *по охране труда тренера-преподавателя***

**ИОТ -3**

**1. Общие требования охраны труда.**

1.1.К работе тренером-преподавателем допускаются лица, достигшие 18-летнего, имеющие соответствующее образование, прошедшие вводный и первичный инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности и имеющие положительное заключение медицинского учреждения.

1.2.В своей работе руководствуются Правилами по технике безопасности для спортивных залов спортивных школ.

1.3. Режим труда и отдыха определяется графиком работы тренера (расписание тренировок).

1.4. Заранее подготовить спортивный зал и его оборудование к проведению учебно-тренировочных занятий:

- помещение должно быть проветрено;

- достаточно освещено;

- находиться в надлежащем санитарном состоянии.

1.5.В своей работе должен руководствоваться Правилами безопасности занятий по прыжкам на батуте и строго выполнять выполнение спортивной программы.

1.6. Ежегодно обеспечивает своевременное испытание спортивных снарядов с составлением актов.

1.7. На занятиях и спортивных мероприятиях должны быть огнетушители и укомплектованная медицинская аптечка для оказания первой помощи пострадавшим.

1.8.О случаях травматизма сообщать руководству спортивной школы, принимать участие в расследовании несчастных случаев.

1.9. В тренировочном зале должен быть вывешен комнатный термометр для контроля температурного режима.

1.10. Нести ответственность в соответствии с законодательством РФ за нарушения и не обеспечение требований охраны труда при работе со спортсменами.

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

2.1. Включить полностью освещение зала для тренировочных занятий убедиться в исправной работе светильников.

2.2. Проверить исправность спортивных снарядов, инвентаря и оборудования, обеспечение безопасности на местах учебно-тренировочных занятий.

2.3. Прочно закрепить используемые спортивные снаряды и оборудование.

2.4. Не допускать нахождения в спортзале, обучающихся без присутствия тренера-преподавателя, а также наличие посторонних.

2.5. 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.

2.6. Убедиться в том, что температура воздуха в зале для занятий не ниже 19°С.

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

3.1. Не допускает проведение занятий с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря, без специальной спортивной одежды.

3.2. Запрещает выполнение не предусмотренных спортивной программой физических упражнений, а также других подвижных и силовых упражнений без личного присутствия, а также без гимнастических матов.

3.3. Не допускает на учебно-тренировочные занятия по прыжкам на батуте обучающихся после перенесенных болезней без справки-разрешения врача.

3.4. Обеспечивает безопасную транспортировку снарядов, матов, ковриков и другого имущества спортивного зала.

3.5. Систематически проверять знания и выполнение правил техники безопасности, проводит инструктаж с обучающимися с обязательной регистрацией в журнале по охране труда.

3.6. В случае получения травмы обучающимися на занятии, тренер-преподаватель обязан оказать пострадавшему первую помощь и поставить в известность администрацию.

3.7. Не допускать к занятиям обучающихся с явно выраженными признаками заболевания.

3.8. Допускать на занятия обучающихся только в установленной спортивной форме.

3.9. Вести постоянный контроль за индивидуальной дозировкой физических нагрузок.

3.10. Соблюдать личную гигиену.

3.11. Организовать страховку при выполнении тренировочных упражнений.

3.12. Следить за соблюдением порядка и дисциплины.

3.13. Не оставлять обучающихся без присмотра во временя учебно-тренировочных занятий.

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

4.1. Оперативно извещать руководство о каждом несчастном случае.

4.2.В случае возникновение аварийных ситуаций, угрожающих жизни и здоровью спортсменов:

- принять меры к их срочной эвакуации обучающихся в безопасное место;

- сообщить о происшедшем руководству спортивной школы;

- в случае травматизма оказать первую медицинскую помощь;

- при внезапном заболевании обучающегося вызвать скорую медицинскую помощь.

4.3. При жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить обучающегося к врачу;

4.4. При порезах, ушибах, вывихах, растяжении, переломах принять меры по оказанию первой доврачебной помощи и вызвать «скорую помощь»:

- порезы — промыть рану дезинфицирующим раствором, обработать ее по краям йодом, наложить повязку. При сильном кровотечении наложить жгут выше места кровотечения, ранения. Место наложения жгута покрыть слоем марли. Сразу же после наложения его следует замаркировать (число, месяц, часы, минуты). На рану положить давящую повязку;

- ушибы — положить холодный компресс, забинтовать место ушиба;

- вывих — создать полную неподвижность и немедленно госпитализировать (вправлять вывих неспециалисту запрещено);

- растяжение — наложить на болезненную область холодный компресс на 10—15 мин. Если отек не уменьшился, то менять холодные компрессы каждые 15 минут пока отек не уменьшится. На конечность наложите плотную повязку;

- перелом — остановить кровотечение, наложить шину, захватывая не менее 2 суставов выше и ниже места перелома. Под шину положить что-либо мягкое, после чего ее необходимо прибинтовать (плотно). Всегда фиксировать конечности в том положении, в котором они находятся.

4.5. При пожаре в спортивном зале открыть запасные выходы и организованно вывести обучающихся согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания.

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.

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

5.1. После окончания занятий проверить наличие обучающихся по списку.  
5.2.Убрать спортинвентарь в отведённое место или помещение.  
5.3.Привести в порядок своё рабочее место.  
5.4.Проверить помещение на соответствие требованиям пожарной безопасности, обесточить включенные электроприборы, выключить освещение и закрыть помещение.

5.5. Обо всех недостатках, обнаруженных во время проведения учебных занятий сообщить руководству спортшколы.