Инструкция № 38

«СОГЛАСОВАНО»
Председатель ПК
ГБОУ НШ «Гармония»
_____Л.М. Каткасова
«01» марта 2022г.

C=RU, O="ГБОУ НШ ""Гармония"" п.г.т. Безенчук", CN=Директор - Шишкина В.И., E=garmoniya_nsds_bzn@samara.edu.ru
008d6da80728a89db9
2022.10.24 10:56:37 +04'00'

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
ГБОУ НШ «Гармония»
_____В.И. Шишкина
«01» марта 2022г.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда
для учителя физической культуры

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция разработана с учетом СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», а также статей 212, 214 и 219 Трудового кодекса Российской Федерации и иных нормативных правовых актов по охране и безопасности труда.

1.2. К выполнению обязанностей учителя физической культуры допускаются лица, имеющие образование, соответствующее требованиям к квалификации (профстандарта) по своей должности, соответствующие требованиям, касающимся прохождения предварительного (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров, внеочередных медицинских осмотров по направлению работодателя, обязательного психиатрического освидетельствования (не реже 1 раз в 5 лет), профессиональной гигиенической подготовки и аттестации (при приеме на работу и далее не реже 1 раза в 2 года), вакцинации, наличия личной медицинской книжки с результатами медицинских обследований и лабораторных исследований, сведениями о прививках, перенесенных инфекционных заболеваниях, о прохождении профессиональной гигиенической подготовки и аттестации с допуском к работе.

1.3. Принимаемый на работу учитель физкультуры обязан пройти в установленном порядке вводный инструктаж, первичный инструктаж на рабочем месте до начала самостоятельной работы (если его профессия и должность не входит в утвержденный директором Перечень освобожденных от прохождения инструктажа профессий и должностей), проходить повторные инструктажи не реже одного раза в шесть месяцев, а также внеплановые и целевые в случаях, установленных Порядком обучения по охране труда и проверки знаний требований охраны труда работников организаций, утвержденным Постановлением Минтруда РФ и Минобразования РФ от 13 января 2003 г. № 1/29 (ГОСТ 12.0.004-2015).

1.4. Учитель физкультуры в целях соблюдения требований охраны труда обязан:

- соблюдать требования охраны труда и производственной санитарии, инструкции по охране труда, охране жизни и здоровья обучающихся;
- обеспечивать режим соблюдения норм и правил по охране труда и пожарной безопасности во время организации образовательной деятельности;
- соблюдать правила личной гигиены;
- иметь четкое представление об опасных и вредных факторах, связанных с выполнением

работ и знать основные способы защиты от их воздействия;
- заботиться о личной безопасности и личном здоровье, а также о безопасности окружающих в процессе проведения занятий физкультуры либо во время нахождения на территории образовательного учреждения;
- знать порядок действий при возникновении пожара или иной чрезвычайной ситуации и эвакуации, сигналы оповещения о пожаре;
- уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения (огнетушителями);
- знать месторасположение аптечки и уметь оказывать первую помощь пострадавшему;
- соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка и Устав общеобразовательной организации;
- соблюдать установленные режимы труда и отдыха;
- соблюдать должностную инструкцию учителя физкультуры школы;
- соблюдать инструкцию по охране труда в спортивном зале.

1.5. В процессе работы возможно воздействие на учителя физкультуры следующих опасных факторов:
- нарушение остроты зрения при недостаточной освещённости спортивного зала, при длительной работе с документами;
- травмирование при демонстрации упражнений на спортивных снарядах, имеющих дефекты или недостаточно закрепленных;
- травмирование при неаккуратном обращении обучающихся со спортивным инвентарем;
- травмирование при беге на влажном полу;
- поражение электрическим током при прикосновении к электрооборудованию с открытыми токоведущим частям или кабелям питания с нарушенной изоляцией (при включении или выключении электроприборов и (или) освещения);
- повышенное психоэмоциональное напряжение;
- перенапряжение голосового анализатора.

1.6. Учитель физкультуры при проведении занятий и соревнований находится в удобной спортивной одежде и спортивной обуви, а также следит за соблюдением требований к спортивной форме обучающимися.

1.7. Учитель, допустивший нарушение или невыполнение требований настоящей инструкции, рассматривается, как нарушитель производственной дисциплины и может быть привлечён к дисциплинарной ответственности и прохождению внеочередной проверки знаний требований охраны труда, а в зависимости от последствий - и к уголовной; если нарушение повлекло материальный ущерб - к материальной ответственности в установленном порядке.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Учитель физкультуры общеобразовательной организации должен приходить на работу в чистой, опрятной одежде, перед началом работы вымыть руки. Прибыть на работу заблаговременно для исключения спешки и, как следствие, падения и получения травмы.

2.2. Визуально оценить состояние выключателей, включить полностью освещение в спортивном зале и убедиться в исправности электрооборудования:
- осветительные приборы должны быть исправны, надежно подвешены к потолку, иметь целостную светорассеивающую конструкцию;
- уровень искусственной освещенности в спортивном зале должен составлять не менее 300

люкс;

– коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, корпуса выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

2.3. Проверить окна на наличие трещин и иное нарушение целостности стекол.

2.4. Убедиться в наличии надлежащего теплового режима в спортивном зале (при планируемом занятии в спортивном зале):

• *в холодный период года:* в помещении спортзала — 18-20°С; в помещении зала для занятий лечебной физической культурой — 18-24°С;

• *в теплый период года* для всех типов помещений верхняя граница допустимой температуры воздуха не более 28°С, нижняя граница идентична холодному периоду года.

2.5. Убедиться в соответствии климатических условий микроклиматическим показателям, при которых проводятся занятия физической культурой на открытом воздухе в холодный период года (при планируемом занятии на спортивной площадке):

по климатическим зонам:

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха, °С		
		без ветра	при скорости ветра до 5 м/с	при скорости ветра 6-10 м/с
Северная часть Российской Федерации	до 12 лет	-10-	-6-7	-3-4
	12-13 лет	-12	-8	-5
	14-15 лет	-15	-12	-8
	16-17 лет	-16	-15	-10
Заполярье	до 12 лет	-11-	-7-9	-4-5
	12-13 лет	-15	-11	-8
	14-15 лет	-18	-15	-11
	16-17 лет	-21	-18	-13
Средняя полоса Российской Федерации	до 12 лет	-9	-6	-3
	12-13 лет	-12	-8	-5
	14-15 лет	-15	-12	-8
	16-17 лет	-16	-15	-10

в условиях муссонного климата:

Сезоны года	Класс обучения	Температура воздуха, °С	Влажность воздуха, %	Скорость ветра, м/с
Зима	1-4	-1-7	0-75	<2
	5-11	-1-15	0-00	<5
Весна	1-4	0+5	0-80	0-2
	5-11	-1+5	0-00	0-7
Лето	1-4	<+25	<60	2-6
	5-11	<+30	<80	0-8
Осень	1-4	>+3	0-75	0-2
	5-11	>0	0-00	0-8
Весеннее межсезонье	1-4	0-3	0-60	0-2
	5-11	0-7	0-00	0-6
Осеннее межсезонье	1-4	0-5	0-80	0-3
	5-11	0-10	0-00	0-8

2.6. В дождливые дни занятия физической культурой проводить в зале.

2.7. Удостовериться в наличии первичных средств пожаротушения, срока их пригодности и доступности, в наличии аптечки первой помощи и укомплектованности ее

медикаментами.

2.8. Провести осмотр санитарного состояния спортивного зала, а также оценить покрытие пола спортивного зала, которое не должно быть сырым, иметь дефекты и повреждения.

2.9. Провести осмотр санитарного состояния спортивной площадки, оценить состояние беговых дорожек, спортивной площадки и футбольного поля, которые не должны быть сырыми и иметь дефекты. Не допускать наличия на спортивной площадке, стадионе, беговых дорожках, в прыжковой яме битого стекла, проволоки, камней.

2.10. Произвести сквозное проветривание спортзала и раздевалок в соответствии с показателями продолжительности, указанными в СанПиН 1.2.3685-21, открыв окна с ограничителями и двери.

2.11. Убедиться в свободности выхода из спортивного зала и раздевалок.

2.12. Убедиться в безопасности рабочего места, проверить на устойчивость и исправность спортивные снаряды и иное спортивное оборудование. При сборке спортивных снарядов соблюдать осторожность.

2.13. Убедиться в целостности и исправности спортивного инвентаря с учётом требований к проводимому уроку по тем или иным видам спортивных занятий.

2.14. Перед проведением урока проверить пол в спортивном зале на отсутствие влажности.

2.15. При подготовке к занятиям по спортивным играм проверить накачку мячей, натяжение волейбольной сетки, крепление баскетбольных щитов и правильность разметки поля.

2.16. Перед занятиями с упражнениями на гимнастику проверить наличие матов и их целостность, прочность креплений спортивных снарядов, канатов, целостность шведской стенки.

2.17. Перед осуществлением работы в кабинете провести проверку работоспособности и удостовериться в исправности персонального компьютера и оргтехники, иных электроприборов.

2.18. Приступать к работе разрешается после выполнения подготовительных мероприятий и устранения всех недостатков и неисправностей.

2.19. При обнаружении повреждений спортивного оборудования и инвентаря исключить их использование в образовательной деятельности, сообщить заведующему хозяйством и не использовать данное спортивное оборудование до полного устранения всех выявленных недостатков или замене на новое.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Во время работы необходимо соблюдать порядок в кабинете, спортивном зале, не загромождать выходы из помещений и подходы к первичным средствам пожаротушения.

3.2. При изучении обучающимися новых тем по физической культуре, выполнении впервые упражнений на спортивных снарядах провести с детьми соответствующие инструктажи с записью в журнале регистрации инструктажей, обучить безопасным правилам выполнения упражнений.

3.3. Поддерживать дисциплину и порядок во время занятий по физкультуре, не разрешать обучающимся самовольно уходить из спортивного зала или спортивной площадки без разрешения учителя, не оставлять обучающихся одних без контроля.

3.4. Следить за правильным и безопасным исполнением упражнений

обучающимися, исключать конфликтные ситуации во время занятий, возможность столкновения детей друг с другом во время разминки, спортивных игр, перестроений, эстафет и т.д.

3.5. Строго соблюдать установленные нормы и требования, а также рекомендации медицинского работника по дозировке физической нагрузки для обучающихся.

3.6. Спортивные снаряды и спортивный инвентарь применять только в исправном состоянии, соблюдая правила безопасности и утверждённые методики.

3.7. При выполнении демонстрационных упражнений на спортивных снарядах соблюдать осторожность, использовать исправные гимнастические маты.

3.8. После каждого занятия в отсутствии обучающихся проветривать спортивный зал, руководствуясь показателями продолжительности, указанными в СанПиН 1.2.3685-21:

Температура наружного воздуха, °С	Длительность проветривания помещений, мин.	
	в малые перемены, мин	в большие перемены, мин
от +10 до +6	4-10	25-35
от +5 до 0	3-7	20-30
от 0 до -5	2-5	15-25
от -5 до -10	1-3	10-15
ниже -10	1-1,5	5-10

3.9. Персональный компьютер или ноутбук в кабинете, принтер необходимо использовать в соответствии с инструкцией по эксплуатации и (или) техническим паспортом.

3.10. При использовании электронного оборудования, в том числе клавиатуры и мыши, ежедневно дезинфицировать их в соответствии с рекомендациями производителя либо с использованием растворов или салфеток на спиртовой основе, содержащих не менее 70% спирта.

3.11. Не использовать в помещениях переносные отопительные приборы с инфракрасным излучением, а также кипятильники, плитки, электрочайники, не сертифицированные удлинители.

3.12. <u>При использовании персонального компьютера, оргтехники и иных электроприборов учителю физкультуры запрещается:</u>

- включать в электросеть и отключать от неё электроприборы мокрыми и влажными руками;
- нарушать последовательность включения и выключения компьютера, оргтехники и иных электроприборов;
- размещать на электроприборах предметы (бумагу, вещи и т.п.);
- разбирать включенные в электросеть приборы;
- прикасаться к оголенным или с поврежденной изоляцией проводам и кабелям питания;
- сгибать и защемлять кабели питания;
- оставлять без присмотра включенные электроприборы.

3.13. Осуществлять контроль ежедневной обработки спортивного инвентаря и матов в спортивном зале с использованием мыльно-содового раствора.

3.14. <u>Учителю физкультуры необходимо соблюдать правила передвижения в помещениях и на территории школы:</u>

- во время ходьбы быть внимательным и контролировать изменение окружающей обстановки;
- ходить по коридорам и лестничным маршам, придерживаясь правой стороны;

- при передвижении по лестничным пролетам следует соблюдать осторожность и внимательность, не перепрыгивать через ступеньки, не наклоняться через перила, ходить осторожно и не спеша;
- не проходить ближе 1,5 метра от стен здания общеобразовательной организации;
- не наступать на люки.

3.15. Соблюдать во время работы настоящую инструкцию по охране труда для учителя физкультуры, иные инструкции по охране труда при выполнении работ, установленный режим рабочего времени и времени отдыха.

3.16. При длительной работе с журналом, документами, за компьютером (ноутбуком) с целью снижения утомления зрительного анализатора, предотвращения развития познотонического утомления через час работы делать перерыв на 10-15 минут, во время которого следует выполнять комплекс упражнений для глаз, физкультурные паузы.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. В случае возникновения технической неисправности спортивных снарядов, тренажёров, спортивного инвентаря учитель физкультуры должен остановить занятие, изъять данное оборудование или ограничить к нему доступ, и не использовать его в образовательной деятельности до полного устранения неисправностей и получения разрешения заведующего хозяйством (специалиста по охране труда).

4.2. При изменении метеорологической ситуации (дождь, снег, резкое похолодание, порывы ветра), нарушении санитарно-гигиенических норм на спортивной площадке учитель физкультуры должен остановить занятие и перенести его в спортивный зал.

4.3. В случае появления задымления или возгорания в спортивном зале, , кабинете, или в иных помещениях учитель физкультуры обязан немедленно прекратить работу, принять меры к эвакуации обучающихся в безопасное место, оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС, вызвать пожарную охрану по телефону 01 (101), сообщить директору (при отсутствии – иному должностному лицу).

4.4. В случае получения травмы или плохого самочувствия учитель физкультуры обязан прекратить работу, позвать на помощь, поставить в известность директора (при отсутствии иное должностное лицо) и обратиться в медицинский кабинет. При плохом самочувствии или получении травмы иным работником или обучающимся необходимо оказать ему первую помощь. Вызвать медицинского работника общеобразовательной организации, при необходимости, вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 03 (103) и сообщить о происшествии директору общеобразовательной организации. Обеспечить до начала расследования сохранность обстановки на месте происшествия, а если это невозможно (существует угроза жизни и здоровью окружающих) - фиксирование обстановки путем фотографирования или иным методом.

4.5. Учитель физкультуры обязан немедленно известить заместителя директора или директора:

- о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью обучающихся и работников общеобразовательной организации;
- о факте возникновения групповых инфекционных и неинфекционных заболеваний;

- о каждом произошедшем несчастном случае;
- об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).

4.6. При аварии (прорыве) в системе отопления в спортивном зале необходимо вывести обучающихся из помещения, оперативно сообщить о происшедшем заведующему хозяйством общеобразовательной организации.

4.7. В случае угрозы или возникновения очага опасного воздействия техногенного характера, угрозы или приведения в исполнение террористического акта следует руководствоваться Планом эвакуации, инструкцией о порядке действий в случае угрозы и возникновении ЧС террористического характера.

5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. Собрать у обучающихся спортивный инвентарь, проверить на целостность и разместить в установленных местах.

5.2. Провести осмотр санитарного состояния спортивного зала, спортивной площадки.

5.3. После окончания последнего урока физической культуры яму для прыжков закрыть полимерной пленкой или иными защитными приспособлениями во избежание загрязнения песка.

5.4. Убедиться, что выходы из спортивного зала свободны для прохода.

5.5. Проветрить спортивный зал.

5.6. Отключить персональный компьютер (ноутбук) и оргтехнику в кабинете, другие имеющиеся электроприборы от электросети.

5.7. Удостовериться в противопожарной безопасности спортивного зала, кабинета. Удостовериться, что противопожарные правила в помещениях соблюдены, огнетушители находятся в установленных местах. При окончании срока эксплуатации огнетушителя передать его лицу, ответственному за пожарную безопасность в образовательном учреждении, для последующей перезарядки. Установить в помещении новый огнетушитель.

5.8. Проконтролировать проведение влажной уборки, обработку спортивного инвентаря и матов с использованием мыльно-содового раствора, а также вынос мусора из помещений.

5.9. Закрыть окна, вымыть руки, перекрыть воду и выключить свет.

5.10. При отсутствии недостатков закрыть спортивный зал на ключ.

5.7. Обо всех требующих внимания недостатках, замеченных во время работы, доложить заместителю директора и заведующему хозяйством общеобразовательного учреждения (при отсутствии – иному должностному лицу), а также сделать отметку о всех выявленных недостатках в журнале сдачи помещений, который находится на вахте.

С инструкциями ознакомлен(а):

личная подпись	*расшифровка подписи*	*дата ознакомления*
личная подпись	*расшифровка подписи*	*дата ознакомления*
личная подпись	*расшифровка подписи*	*дата ознакомления*

личная подпись	*расшифровка подписи*	*дата ознакомления*
личная подпись	*расшифровка подписи*	*дата ознакомления*
личная подпись	*расшифровка подписи*	*дата ознакомления*
личная подпись	*расшифровка подписи*	*дата ознакомления*
личная подпись	*расшифровка подписи*	*дата ознакомления*
личная подпись	*расшифровка подписи*	*дата ознакомления*
личная подпись	*расшифровка подписи*	*дата ознакомления*
личная подпись	*расшифровка подписи*	*дата ознакомления*
личная подпись	*расшифровка подписи*	*дата ознакомления*
личная подпись	*расшифровка подписи*	*дата ознакомления*
личная подпись	*расшифровка подписи*	*дата ознакомления*
личная подпись	*расшифровка подписи*	*дата ознакомления*
личная подпись	*расшифровка подписи*	*дата ознакомления*
личная подпись	*расшифровка подписи*	*дата ознакомления*
личная подпись	*расшифровка подписи*	*дата ознакомления*
личная подпись	*расшифровка подписи*	*дата ознакомления*

Согласовано:
специалист по охране труда
_____ Е.С. Степанова