

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ДЗЕРЖИНСКИЙ ФИЛИАЛ



УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

А.В. Пармонов

2016 г.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда для инструктора-методиста
ИОТ 028-16

1. Общие требования охраны труда

1.1. К самостоятельной работе в качестве инструктора-методиста по физической культуре допускаются лица старше 18 лет, прошедшие соответствующую подготовку, медицинский осмотр, обучение безопасным методам и приемам работы, вводный и первичный на рабочем месте инструктажи по охране труда, стажировку и проверку знаний требований охраны труда.

1.2. Инструктор-методист по физической культуре должен:

- соблюдать Правила внутреннего распорядка, установленные режимы труда и отдыха;

- выполнять требования охраны труда и пожарной безопасности, знать порядок действий при пожаре, уметь применять первичные средства пожаротушения;

- знать приемы оказания первой помощи при несчастных случаях;

- извещать своего непосредственного руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем на производстве, об ухудшении своего здоровья.

1.3. При проведении занятий в зале возможно воздействие на работников и посетителей следующих опасных факторов:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности зала;

- травмы при падении во время проведения подвижных игр и гимнастических упражнений.

1.4. В зале для занятий должен быть вывешен комнатный термометр для контроля температурного режима.

1.5. В процессе работы соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место.

1.6. Работникам запрещается появляться и находиться на территории организации и на рабочем месте в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.

1.7. За нарушение трудовой дисциплины, требований охраны труда, пожарной безопасности работник привлекается к ответственности в соответствии с законодательством Российской Федерации.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Включить полностью освещение зала и убедиться в исправной работе светильников. Наименьшая освещенность должна быть: при люминесцентных лампах не менее 200 лк (13 вт/м^2), при лампах накаливания не менее 100 лк (32 вт/м^2).

2.2. Убедиться в исправности электрооборудования зала: светильники должны быть закрыты крышками, а розетки – фальшвилками; корпуса и крышки выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

2.3. 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 полчаса до прихода обучающихся.

2.4. Убедиться в том, что температура воздуха в зале не ниже +19°C.

2.5. Во избежание падения и травмирования обучающихся убедиться в том, что спортивный инвентарь исправен и надежно закреплен.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Поддерживать дисциплину и порядок во время занятий, следить за тем, чтобы обучающиеся выполняли все указания инструктора-методиста.

3.2. Не разрешать обучающимся самовольно покидать место проведения занятий.

3.3. Перед выполнением упражнений обязательно провести с обучающимися небольшую разминку.

3.4. При выполнении упражнений на спортивных снарядах на высоте от пола обязательно страховать обучающихся от падения, не разрешать им самостоятельно без разрешения инструктора-методиста подниматься на высоту.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы между обучающимися, чтобы не вызвать столкновений.

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

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

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала для занятий, сообщить о пожаре в пожарную часть по телефону 01 (112 – с мобильного телефона), администрации учреждения и приступить к тушению очага возгорания с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения, если это не сопряжено с риском для жизни.

4.2. При несчастном случае необходимо:

- принять меры по предотвращению воздействия травмирующих факторов на потерпевшего, оказать потерпевшему первую помощь, при необходимости доставить пострадавшего в медицинское учреждение;

- сообщить о происшедшем непосредственному руководителю, обеспечить до начала расследования сохранность обстановки, если это не приведет к аварии или травмированию других людей.

4.3. При поражении электрическим током немедленно отключить напряжение и в случае отсутствия у пострадавшего дыхания и пульса сделать

ему искусственное дыхание или непрямой (закрытый) массаж сердца до восстановления дыхания и пульса, и доставить пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение.

5. Требования охраны труда по окончании работы

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
- 5.2. Проветрить зал, закрыть окна, фрамуги и выключить свет.

Разработал:

Начальник отдела
физической культуры и спорта



В. Н. Ванюшин

Согласовано:

Специалист



Н. П. Лексина

ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ

с инструкцией по охране труда для инструктора-методиста

Инструкцию получил и обязуюсь выполнять:

№№ п/п	Дата	Фамилия, имя, отчество инструктируемого	Подпись	Фамилия, имя, отчество инструктирующего, подпись
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				