

СОГЛАСОВАНО:

Уполномоченный по охране труда
ОГАУ ДО ОСШ по футболу

 Д.В. Пьянзов

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ОГАУ ДО ОСШ по футболу

 А.Ю. Фомин

ИНСТРУКЦИЯ по охране труда при проведении занятий в спортивном зале ИОТ – 061 - 2023

1. Общие требования безопасности

1.1. Настоящая *инструкция по охране труда при проведении занятий в спортивном зале* разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29 октября 2021 года N 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда», вступившим в силу 1 марта 2022 года; Постановлениями Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020г №28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и от 28.01.2021г №2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; разделом X ТК РФ и иными нормативными правовыми актами по охране труда.

1.2. Данная *инструкция по охране труда при проведении занятий в спортивном зале* устанавливает требования охраны труда перед началом, во время и по окончании осуществления тренировочной деятельности в спортивном зале учреждения, обозначает безопасные методы и приемы работ, а также требования охраны труда в возможных аварийных ситуациях.

1.3. Ответственным за соблюдение норм и требований охраны труда в спортивном зале является тренер-преподаватель (инструктор по спорту), непосредственно проводящий занятия в спортивном зале.

1.4. График работы спортивного зала определяется утвержденным в соответствующем порядке расписанием учебно-тренировочных занятий.

1.5. Тренер-преподаватель (инструктор по спорту) проводит в начале года с обучающимися вводный инструктаж по технике безопасности во время занятий физической культурой и спортом, с внесением записей в журнал инструктажа обучающихся.

1.6. В целях соблюдения требований охраны труда в спортивном зале необходимо:

- соблюдать требования охраны труда и производственной санитарии, инструкции по охране труда, инструкцию по охране жизни и здоровья обучающихся;
- обеспечивать режим соблюдения норм и правил по охране труда и пожарной безопасности во время организации тренировочной деятельности;
- соблюдать правила личной гигиены;
- знать порядок действий при возникновении пожара или иной чрезвычайной ситуации и эвакуации, сигналы оповещения о пожаре;
- уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- знать месторасположение аптечки;
- соблюдать должностную инструкцию тренера-преподавателя;
- соблюдать инструкцию по охране труда тренера-преподавателя;
- соблюдать инструкцию по пожарной безопасности в спортивном зале учреждения;
- соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка, Правила внутреннего распорядка обучающихся, Устав учреждения.

1.7. Перечень профессиональных рисков и опасностей при работе в спортивном зале:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещённости спортивного зала;
- травмирование при неаккуратном выполнении упражнений на спортивных снарядах, а также на спортивном оборудовании, имеющем дефекты или недостаточно закрепленном;
- травмирование при неаккуратном обращении 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;
- перенапряжение голосового анализатора;
- высокая плотность эпидемиологических контактов.

1.8. Используемое спортивное оборудование в спортивном зале должно быть выполнено из материалов, допускающих их влажную обработку моющими и дезинфекционными средствами.

1.9. Для обеспечения пожарной безопасности в спортивном зале должны быть размещены первичные средства пожаротушения (огнетушители), иметься аптечка первой помощи.

1.10. В спортивном зале или при входе в него на видном месте должна быть размещена данная инструкция по охране труда в спортивном зале, а также инструкции по правилам безопасности для обучающихся при игре в футбол, выполнении упражнений, правила поведения в спортивном зале.

1.11. В случае травмирования уведомить непосредственного руководителя любым доступным способом в ближайшее время. При неисправности спортивного оборудования и инвентаря, мебели и оргтехники сообщить заместителю директора (главному инженеру) и не использовать до устранения всех недостатков и получения разрешения.

1.12. В целях соблюдения правил личной гигиены и эпидемиологических норм в спортивном зале необходимо:

- находиться в спортивной форме и удобной спортивной обуви;
- мыть руки с мылом после соприкосновения с загрязненными предметами, перед началом работы, после занятия и посещения туалета;
- не допускать приема пищи в тренерской;
- осуществлять проветривание спортивного зала и раздевалок;
- соблюдать требования СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21.

1.13. Все положения данной инструкции обязательны для исполнения тренером-преподавателем, инструктором по спорту, проводящим занятия, спортивные соревнования и игры, спортивные мероприятия с обучающимися в спортивном зале учреждения.

1.14. Педагогические работники, осуществляющие деятельность в спортивном зале, допустившие нарушение или невыполнение требований настоящей инструкции по охране труда, рассматриваются, как нарушители производственной дисциплины и могут быть привлечены 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 безопасности перед началом занятий

2.1. В спортивном зале перед началом занятий по спортивной подготовке тренеру-преподавателю необходимо оценить состояние электрооборудования:

- осветительные приборы должны быть исправны, надежно подвешены к потолку, иметь целостную светорассеивающую конструкцию: в спортивном зале – защитную, в душевых – пылевлагонепроницаемую;
- уровень искусственной освещенности в спортивном зале должен составлять не менее 200 люкс, в инвентарных - не менее 50 люкс;
- коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, корпуса выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

2.2. Убедиться в целостности окон.

2.3. Удостовериться в наличии первичных средств пожаротушения, срока их пригодности и доступности, в наличии аптечки первой помощи и укомплектованности ее медикаментами и перевязочными средствами.

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

2.5. Провести осмотр санитарного состояния спортивного зала, тренерской и раздевалок, а также оценить покрытие пола спортивного зала, которое не должно быть сырым, иметь дефектов и повреждений.

2.6. В отсутствии обучающихся произвести проветривание спортивного зала и раздевалок в соответствии с показателями продолжительности по СанПиН 1.2.3685-21.

2.7. Температура воздуха в спортивном зале должна соответствовать требуемым санитарным нормам:

- *в холодный период года*: в помещении спортзала — 18-20°C; в помещении зала для занятий лечебной физической культурой — 18-24°C; в помещении душевой — 18-26°C;

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

2.8. Необходимо проверить правильность установки и безопасность спортивного оборудования, проверить на устойчивость и исправность, спортивные снаряды и иное спортивное оборудование с целью исключения травмоопасных ситуаций с обучающимися.

2.9. Проверить прочность креплений спортивных снарядов, целостность шведской стенки.

2.10. При подготовке к занятиям по спортивным играм необходимо проверить накачку мячей.

2.11. Перед использованием силовых тренажеров и штанги проверить целостность тросов, смазку трущихся частей, наличие необходимых весов и крепление штанги, наличие фиксатора веса на тренажёрах.

2.12. Перед спортивными соревнованиями и играми проверить исправность звуковой аппаратуры.

2.13. Приступать к тренировкам в спортивном зале разрешается при соответствии спортивного зала и спортивного оборудования гигиеническим нормативам, после выполнения подготовительных мероприятий и устранения всех недостатков и неисправностей.

3. Требования безопасности во время занятий в спортивном зале

3.1. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой и спортом должны проводиться в спортивном зале.

3.2. Обучающиеся должны находиться в спортивном зале в спортивной одежде и спортивной обуви.

3.3. На спортивных соревнованиях, проводимых в спортивном зале учреждения, обеспечивается присутствие медицинских работников.

3.7. Во время тренировок необходимо соблюдать порядок в спортивном зале, не загромождать пути для выполнения бега спортивными снарядами и инвентарем, не загромождать выходы из спортивного зала и подходы к первичным средствам пожаротушения.

3.8. При выполнении впервые упражнений на спортивных снарядах с обучающимися проводятся соответствующие инструктажи безопасным правилам выполнения упражнений.

3.9. В спортивном зале необходимо поддерживать дисциплину во время занятий по физической культуре и спорту, не разрешать обучающимся самовольно уходить из спортивного зала без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять обучающихся одних без контроля.

3.10. Следить за правильным и безопасным выполнением упражнений обучающимися, осуществлять страховку, исключать конфликтные ситуации во время занятий и соревнований, возможность столкновения обучающихся друг с другом или со спортивным оборудованием.

3.11. Необходимо быть внимательным при перемещениях в спортивном зале, избегать столкновений.

3.12. Соблюдать правила использования спортивных снарядов, спортивного инвентаря, учитывая их конструктивные особенности.

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

3.14. После каждого занятия или спортивного мероприятия в отсутствии обучающихся проветривать спортивный зал, оконные рамы фиксировать.

3.15. В спортивном зале запрещено:

- выполнять упражнения и действия на спортивных снарядах, противоречащие прямому назначению данного спортивного оборудования;
- использовать спортивное оборудование в качестве подставок под иное спортивное оборудование;
- допускать повышенное скопление неиспользуемого спортивного оборудования и любого другого инвентаря в спортивном зале;
- бросать предметы и спортивный инвентарь в окна.

3.16. При использовании электроаппаратуры в спортивном зале запрещается:

- включать в электросеть и отключать от неё электроприборы мокрыми и влажными руками;
- нарушать последовательность включения и выключения, технологические процессы;
- размещать на электроприборах предметы (бумагу, ткань, вещи и т.п.);
- сгибать и заземлять кабели питания;
- оставлять без присмотра включенные в электрическую сеть электроприборы.

3.17. В спортивном зале должна осуществляться ежедневная обработка спортивного инвентаря и матов с использованием мыльно-содового раствора.

3.18. Не использовать в помещении спортивного зала переносные отопительные приборы с инфракрасным излучением, а также не сертифицированные удлинители.

3.19. В спортивном зале и раздевалках, помещениях для хранения спортивных снарядов и спортивного инвентаря запрещено курить.

3.20. Не допускается в спортивном зале учреждения нарушать настоящую инструкцию по охране труда, иные инструкции по технике безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах, при проведении спортивных игр и соревнований.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций в спортивном зале, причины их вызывающие:

- возникновение технической неисправности спортивных снарядов, тренажёров, спортивного инвентаря вследствие износа;
- пожар, возгорание, задымление, поражение электрическим током вследствие неисправности электрооборудования, оргтехники, шнуров питания;
- прорыв системы отопления, водоснабжения, канализации из-за износа труб.

4.2. В случае возникновения технической неисправности спортивных снарядов, тренажёров, спортивного инвентаря тренер должен остановить занятие (спортивное мероприятие), изъять данное оборудование или ограничить к нему доступ, и не использовать его в спортивном зале до полного устранения неисправностей и получения разрешения заместителя директора (главного инженера).

4.3. В случае появления задымления или возгорания в спортивном зале, раздевалках, тренерской, инвентарной необходимо немедленно прекратить работу, вывести обучающихся из спортивного зала (раздевалок), вызвать пожарную охрану по телефону 01 (101), оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС, сообщить директору учреждения. При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения. При использовании огнетушителей не направлять в сторону людей струю углекислоты и порошка.

4.4. При плохом самочувствии или получении травмы сотрудником или обучающимся необходимо оказать ему первую помощь, воспользовавшись аптечкой первой помощи. Вызвать медицинского работника учреждения, при необходимости, вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 103 и сообщить о происшествии директору учреждения.

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. При аварии (прорыве) в системе отопления в спортивном зале необходимо вывести обучающихся из помещения, оперативно сообщить о происшедшем заместителю директора (главному инженеру) или заведующему хозяйством учреждения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

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

5.2. Провести осмотр санитарного состояния спортивного зала и раздевалок (после выхода обучающихся).

5.3. Убедиться в свободности выходов из спортивного зала и раздевалок.

5.4. Проветрить спортивный зал и раздевалки.

5.5. Удостовериться в противопожарной безопасности спортивного зала, инвентарной, тренерской и раздевалок. 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 школе, для последующей перезарядки. Установить в помещении новый огнетушитель.

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

5.7. Закрыть окна, вымыть руки и выключить свет.

5.8. Сообщить непосредственному руководителю о недостатках, влияющих на безопасность труда, пожарную безопасность, обнаруженных во время работы.

5.9. При отсутствии недостатков закрыть спортивный зал и раздевалки на ключ.