

«СОГЛАСОВАНО»

Представитель трудового
коллектива МБУ ДО СШ №18

 Таянович В.С.

«30» 05 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО СШ №18

 Изикаева Е.Р.
«30» 05 2023г.
 30.05.2023г.

Инструкция № 4 по охране труда на рабочем месте для тренер-преподаватель МБУ ДО СШ №18

1. Общие требования охраны труда

- 1.1. К проведению занятий по плаванию допускается тренер-преподаватель, имеющий документ о профессиональном образовании в области физической культуры и спорта и прошедший медицинский осмотр.
- 1.2. Тренер-преподаватель, проводящий занятия по плаванию, в своей работе руководствуется настоящей инструкцией по технике безопасности при проведении занятий по плаванию.
- 1.3. На основании Инструкции по правилам безопасности тренер-преподаватель, проводящий занятия по плаванию, составляет Правила безопасности на занятиях по плаванию с указанием, для кого разработаны Правила и доводит их до сведения спортсменов с обязательной отметкой в журнале регистрации инструктажа.
- 1.4. Тренер-преподаватель, проводящий занятие, следит за допуском к занятиям по плаванию спортсменов и, прошедших инструктаж по правилам поведения на занятиях по плаванию, который проводится не реже 1 раза в полугодие, и по состоянию здоровья (подтвержденной справкой утвержденного образца), допущенные к занятиям по плаванию.
- 1.5. При проведении занятий тренер-преподаватель должен следить за соблюдением правил поведения и техники безопасности на воде и бортиках бассейна, расписанием учебных занятий, установленными режимам выполнения заданий и отдыха.
- 1.6. Тренер-преподаватель по плаванию должен знать требования СанПиНа и следить за их соблюдением.
- 1.7. Тренер-преподаватель должен знать требования, предъявляемые к содержанию плавательных ванн и при нарушениях их принимать меры к их устранению:
 - дно ванны должно просматриваться во всех частях бассейна;
 - элементы поплавков и системы крепления разделительных волногасящих дорожек и иное оборудование ванн плавательных бассейнов не должны иметь острых граней, облицовочная плитка не должна иметь сколов;
 - система освещения и электрообеспечения должна соответствовать всем стандартам безопасности, исключаям любую возможность поражения людей электрическим током;
 - на данных всасывающих трубопроводах должна быть установлена и закреплена защитная сетка (колпак);
 - по периметру ванны укладывается покрытие, исключаяющее скольжение и падение людей, находящихся на бортике ванны;
 - места проведения занятий, тренировок, соревнований и других мероприятий должны быть обеспечены исправным комплектом спасательного инвентаря (Правила Международной Федерации плавания (FINA), а также медицинской аптечкой;
 - занятия, тренировки, соревнования и другие мероприятия на воде проводятся в строго отведенных местах, оборудованных для данного вида спорта.

1.8. Тренер-преподаватель должен доводить до сведения администрации факты неисправности, отсутствия инвентаря, нарушения порядка в бассейне.

1.9. Тренер-преподаватель не должен проводить занятия в случае обнаружения фактов неисправности, угрожающих здоровью и безопасности занимающихся до ликвидации недостатков; не проводить или прекратить начавшееся занятие в случае какой-либо аварии или получения информации о наличии условий, мешающих проведению занятий.

1.10. Тренер-преподаватель должен знать месторасположение мед. аптечки с набором медикаментов и перевязочных средств, места расположения первичных средств пожаротушения, план эвакуации из здания бассейна, телефон службы МЧС, ФСБ.

1.11. При проведении занятий по плаванию тренер-преподаватель должен учитывать возможность воздействия на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы и утопление при прыжках в воду вниз головой при глубине менее 180 см под стартовой тумбочкой.
- травмы и утопление при прыжках в воду при недостаточной подготовленности спортсменов
- плавание сразу после приема пищи, натошак, после тяжелой физической нагрузки на суше;
- плавание с неадекватной уровню подготовленности физической нагрузкой;
- плавание с повышенной или пониженной температурой воды;
- плавание с недостаточной очисткой воды;
- плавание в условиях повышенного содержания хлора;
- внезапное задымление в помещении бассейна.

1.12. Тренер-преподаватель должен знать основные факторы и причины опасных и чрезвычайных ситуаций и исключать их возникновение:

- бесконтрольность и недисциплинированность персонала, спортсменов;
- непринятие должных мер к нарушителям дисциплины;
- недооценка важности задачи по обеспечению безопасности на занятиях;
- недостаточные знания и навыки по обеспечению безопасности;
- неподготовленность тренера-преподавателя к проведению учебно-тренировочных занятий.

1.13. До начала проведения практических занятий тренер-преподаватель должен знать примерный уровень плавательной подготовки спортсменов.

1.14. Тренер-преподаватель может отстранить от учебного-тренировочного процесса по плаванию спортсменов, не выполняющих или нарушающих правила поведения и безопасности.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

Тренер-преподаватель должен:

2.1. Прибыть на рабочее место за 15-20 минут до начала занятия. Иметь план его проведения.

2.2. Переодеться в спортивную одежду и обувь на нескользкой подошве.

2.3. Назначить из числа занимающихся дежурного, отвечающего за порядок в душе и раздевалке, подготовку инвентаря, необходимого для проведения занятия.

2.4. Совместно с медработником проверить температуру воды на соответствие установленным нормам.

2.5. Проверить наличие и исправность спасательных средств.

2.6. Подготовить инвентарь, необходимый для проведения занятия.

2.7. Перед занятием совместно с медработником осмотреть раздевалки и душевые комнаты, контролировать проход занимающихся через раздевалки и душевые, оказывать содействие и помощь детям младшего школьного возраста в раздевалках и душевых комнатах.

2.8. Входить в помещение ванны первым

2.9. Не допускать к занятиям, тренировкам, соревнованиям занимающихся, не имеющих допуска врача, не имеющих купальных принадлежностей и не прошедших инструктаж по правилам и мерам безопасности на занятиях по плаванию.

- 2.10. Иметь информацию о состоянии здоровья каждого занимающегося.
- 2.11. Не допускать до занятий, тренировок, соревнований с видимыми признаками недомогания, в сильно возбужденном или подавленном психическом состоянии.
- 2.12. Не допускать к занятиям, тренировкам, соревнованиям посторонних лиц.
- 2.13. Осмотреть занимающихся на соответствие плавательного костюма требованиям технике безопасности. Проверить правильно ли надета шапочка (должны быть открыты уши). Напомнить занимающимся о правилах поведения на воде.
- 2.14. Не допускать проноса в ванну бассейна ценных вещей, продуктов питания и посторонних предметов (жевательная резинка, стеклянная посуда и т. п.)

3. Требования охраны труда во время занятий

Тренер-преподаватель должен:

- 3.1. Не допускать неорганизованного плавания занимающихся.
- 3.2. Давать объяснения каждого задания четко и в доступной форме для занимающихся. Определить для занимающихся ориентиры направления движения (разметки, стойки, светильники и т. п.).
- 3.3. Соблюдать нормы загрузки плавательных бассейнов в соответствии с СанПином.
- 3.4. Выбрать свое месторасположение так, чтобы держать в поле зрения зеркало воды бассейна, и иметь возможность оперативно реагировать на любые нарушения занимающихся правил поведения в бассейне и внештатные ситуации, возникающие на занятиях (столкновения, неадекватные реакции учащихся и т. п.).
- 3.5. Провести разминку, выполнив общеразвивающие, специальные, имитационные упражнения.
- 3.6. Во время выполнения задания передвигаться по бортику бассейна, контролируя соблюдение направления движения, интервала между плывущими, а также правильность выполнения задания.
- 3.7. Любые неадекватные действия занимающихся воспринимать, как сигнал о помощи.
- 3.8. Предпринимать действия по спасанию занимающихся при подаче ими сигнала о помощи.
- 3.9. Не отвлекаться от занятий, не покидать помещение ванны бассейна во время занятий, осуществлять постоянный контроль за численностью занимающихся.
- 3.10. При проверке плавательной подготовленности, сопровождать занимающихся вдоль борта ванны плавательного бассейна со спасательным шестом в руках; проверку проводить только по крайней дорожке по одному обучаемому.
- 3.11. Обучать стартовому прыжку при глубине не менее 1,80 м под местом старта и входа в воду.
- 3.12. Обучать нырянию на задержке дыхания после гипервентиляции легких в парах: один обучаемый ныряет, второй страхует, находясь не далее 2-х метров от ныряющего на поверхности воды.
- 3.13. Удалять из ванны бассейна или отстранять от занятий занимающихся, нарушающих Правила поведения и безопасности и создающих тем самым угрозу своему здоровью и здоровью других занимающихся.

4. Требования охраны труда в чрезвычайных ситуациях

Тренер-преподаватель должен:

- 4.1. При внезапном отключении электричества вывести занимающихся из воды в безопасное место, проверить их численность, обследовать дно бассейна с помощью фонарей, сообщает о случившемся администрации бассейна.
- 4.2. При выбросе хлора вывести занимающихся из воды в безопасное место, проверить их численность, сообщить медперсоналу и администрации бассейна.
- 4.3. При внезапном задымлении вывести занимающихся из воды в безопасное место, проверить их численность, сообщить администрации бассейна и медперсонал, сообщить охране, сообщить в службу 01.
- 4.4. При внезапном падении температуры воды в бассейне вывести занимающихся из воды, проверить их численность, сообщить мед. работнику и администрации бассейна.

4.7. При несчастном случае в ванне бассейна дать сигнал всем занимающимся о прекращении занятия и выходе из воды на бортик, извлечь пострадавшего из воды, оповестить о происшествии мед. персонал бассейна, при необходимости принять участие в оказании первой помощи, вызвать врача, оповестить о происшедшем ответственного за охрану труда и администрацию образовательного учреждения.

5.6. Не допускать случаев самостоятельного выхода из здания бассейна обучающимися и воспитанниками.

[illegible]