

СОГЛАСОВАНО:
Председатель профсоюзного комитета:
Зарифьянова Г.Д.
от «13» 01 20 26 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ с.Аксаитово:
Лукманова А.З.
Приказ № 4
от «13» 01 20 26 г.



ПРОГРАММА ПЕРВИЧНОГО ИНСТРУКТАЖА ПО ОХРАНЕ ТРУДА НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ УЧИТЕЛЯ (ИНСТРУКТОРА) ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Общие положения

1.1. Настоящая программа первичного инструктажа по охране труда на рабочем месте учителя (инструктора) физической культуры школы разработана в соответствии с Постановлением Правительства РФ от 24.12.2021 № 2464 "О порядке обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда" с изменениями от 12 июня 2024 года; разделом X «Охрана труда» Трудового кодекса Российской Федерации от 30.12.2001г № 197-ФЗ; с учетом Постановлений Главного государственного санитарного врача РФ 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» с изменениями от 30 августа 2024 года и от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» с изменениями от 17 марта 2025 года и иных нормативных правовых актов по охране труда, Уставом и Правилами внутреннего трудового распорядка общеобразовательной организации.

1.2. Данная программа составлена для проведения первичного инструктажа по охране труда на рабочем месте с учителем физкультуры и инструктором по физической культуре в целях предупреждения и профилактики опасностей, минимизации повреждения его здоровья и предотвращения аварийных ситуаций на рабочем месте.

1.3. Программа определяет содержание первичного инструктажа по охране труда на рабочем месте учителя физкультуры и инструктора по физической культуре, который включает информирование об организации охраны труда на рабочем месте, общих сведениях об условиях труда, порядке подготовки к работе и её окончании, ознакомление с безопасными приемами (методами) работы и инструкциями по охране труда по должности и рабочему месту, порядком действий при возникновении аварийных ситуаций на рабочем месте.

1.4. Проведение первичного инструктажа на рабочем месте является профилактическим мероприятием по охране труда, направленным на предотвращение случаев производственного травматизма и профессиональных заболеваний, снижение их последствий и является специализированным процессом получения знаний, умений и навыков.

1.5. Первичный инструктаж по охране труда проводится до начала самостоятельной работы, а также для лиц, проходящих производственную практику.

1.6. Перечень профессий и должностей работников, освобожденных от прохождения первичного инструктажа по охране труда, утверждается директором общеобразовательной организации.

1.7. Первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте учителя (инструктора) физической культуры проводится непосредственным руководителем - заместителем директора по УВР и учитывает условия труда работника, воздействующие вредные и (или)

опасные производственные факторы, источники опасности, установленные по результатам СОУТ и оценки профессиональных рисков.

1.8. Данный первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте учителя (инструктора) физической культуры заканчивается проверкой знания требований охраны труда. Результаты проведения инструктажа по охране труда в общеобразовательной организации оформляются в журнале регистрации инструктажа по охране труда на рабочем месте

2. Тематический план первичного инструктажа по охране труда на рабочем месте учителя (инструктора) физической культуры

№ п/п	Содержание программы	Объем, мин
1	Организация охраны труда на рабочем месте	10 мин
2	Общие сведения об условиях труда учителя (инструктора) физкультуры	15 мин
3	Порядок подготовки к работе	10 мин
4	Безопасные приемы и методы работы учителя (инструктора) физкультуры	15 мин
5	Порядок окончания работы	5 мин
6	Аварийные ситуации, которые могут возникнуть на рабочем месте	10 мин
7	Оказание первой помощи	10 мин
8	Ознакомление с инструкциями по охране труда по должности и рабочему месту	15 мин
Итого		1 час 30 мин

3. Организация охраны труда на рабочем месте

3.1. Спортзал, спортивные площадки, тренерская комната, раздевалки и спортивная инвентарная комната проверены администрацией, специалистом по охране труда, лицом, ответственным за обеспечение пожарной безопасности в общеобразовательной организации и соответствуют нормам и требованиям охраны труда и пожарной безопасности.

3.2. Спортзал, спортивные площадки приняты комиссией по приемке школы к новому учебному году, имеется акт.

3.3. Спортивное оборудование и спортивный инвентарь испытан и проверен на безопасность. Мебель в тренерской (инвентарной) и стеллажи в спортивной, а также персональный компьютер и оргтехника проверены на безопасность.

3.4. Спортивный зал, раздевалки, спортивная инвентарная комната и тренерская комната оснащены пожарной сигнализацией, которая находится в рабочем состоянии.

3.5. Из спортивного зала имеется два эвакуационных выхода в коридор. Из раздевалок имеются выходы в коридор и спортзал. Эвакуационные выходы не загромождены.

3.6. Для спортивного зала, тренерской, раздевалок и спортивной инвентарной комнаты предусмотрены огнетушители, в тренерской имеется аптечка первой помощи с описанием медикаментов, среди которых в обязательном порядке стерильные и нестерильные бинты, эластичный бинт, жгут, вата, шины для помощи при переломах верхних и нижних конечностей, косынка для иммобилизации рук, ножницы. Следует также иметь матерчатые носилки (складные).

3.7. Спортивный зал и раздевалки оснащены приточно-вытяжной вентиляцией с механическим побуждением. Батареи закрыты съемными панелями, которые обеспечивают циркуляцию воздуха.

3.8. Освещение двустороннее искусственное и одностороннее естественное: окна размещены по длинной боковой стороне. Светильники защищены от механических повреждений решетками. На окнах предусмотрены защитные устройства от попадания мячей.

3.9. Спортивные снаряды в зале закреплены, размещены с учетом требований безопасности. Гимнастические стенки – прикреплены сквозными штырями. Баскетбольные щиты, волейбольные стойки – закреплены сквозными штырями. Гимнастическое бревно – на устойчивой основе. Скамейки гимнастические размещаются по двум длинным сторонам зала.

Разметка площадки соответствует нормам. Снарядная (инвентарная) комната оборудована стеллажами для спортивного инвентаря.

3.10. В тренерской имеются необходимые нормативные документы, инструкции по охране труда и пожарной безопасности. При входе в тренерскую комнату (в коридоре) на видном месте размещен уголок охраны труда с правилами поведения обучающихся в спортзале, на спортивных площадках и в раздевалках.

3.11. Требования к размещению и хранению оборудования

3.11.1. Система правильного и рационального размещения и хранения спортивного оборудования и инвентаря, построенная на основе принципов научной организации труда, должна обеспечивать его сохранность и экономить время учителя (инструктора) физкультуры на подготовку к уроку. Основным принцип размещения и хранения спортивного оборудования и инвентаря - по назначению оборудования, с учетом частоты использования данного оборудования и правил безопасности.

3.11.2. Для хранения съемного спортивного оборудования и спортивного инвентаря предусмотрена снарядная (инвентарная). Размещение спортивного инвентаря на стеллажах проводится с учетом массы, габаритов и частоты применения. Часто применяемый спортивный инвентарь хранится на средних полках, массивный - на нижних полках и редко применяемый на верхних полках. Мячи хранятся в специальных корзинах. Для скалок может использоваться настенный держатель, для гантелей – стойка.

3.11.3. Таблицы, наглядность хранят в рулонах или наклеивают (по выбору педагога) на картон или ткань и размещают в шкафу-табличнике в тренерской.

3.11.4. Персональный компьютер и оргтехника должны находиться вдали от отопительной системы.

3.12. Выполняя должностные обязанности, учитель (инструктор) физкультуры должен выполнять следующие требования охраны труда:

- соблюдать требования охраны труда, пожарной и электробезопасности при выполнении работ;
- соблюдать требования производственной санитарии, правила личной гигиены;
- содержать свое рабочее место в чистоте и порядке, бережно относиться к имуществу общеобразовательной организации;
- соблюдать требования по эксплуатации и безопасности при работе со спортивным оборудованием и спортивным инвентарем, оргтехникой;
- соблюдать инструкцию по охране жизни и здоровья учащихся;
- заботиться о личной безопасности и личном здоровье, а также о безопасности окружающих в процессе выполнения работ;
- выполнять только ту работу, которая относится к должностным обязанностям учителя (инструктора) физической культуры и поручена непосредственным руководителем, при создании условий безопасного ее выполнения;
- сообщать непосредственному руководителю о любой ситуации, угрожающей жизни или здоровью работников и обучающихся, о каждом произошедшем несчастном случае;
- принимать меры по оказанию первой помощи пострадавшим и доставке их в медицинский пункт школы, вызову скорой медицинской помощи;
- извещать непосредственного руководителя об ухудшении состояния своего здоровья;
- проходить в установленном порядке медицинские осмотры, обучение по охране труда и пожарной безопасности;
- проходить обучение и знать приемы оказания первой помощи при несчастном случае, месторасположение аптечки;

- знать способы предотвращения аварийных ситуаций, порядок действий при возникновении пожара или иной чрезвычайной ситуации и эвакуации, сигналы оповещения о пожаре;
- уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка и Устав школы;
- соблюдать установленные режимы труда и времени отдыха, трудовую дисциплину;
- соблюдать инструкции по охране труда при выполнении работ со спортивным оборудованием и инвентарем.

3.13. Общее руководство работой по охране труда в школе осуществляет директор. Непосредственно руководство работой по охране труда осуществляет специалист по охране труда, работой по обеспечению пожарной безопасности – должностное лицо, на которое приказом возложены обязанности по обеспечению пожарной безопасности.

3.14. Учитель (инструктор) физкультуры должен иметь I квалификационную группу по электробезопасности, участвовать в разработке инструкций по охране труда.

3.15. Учитель (инструктор) физкультуры осуществляет контроль соблюдения обучающимися правил безопасности и безопасного поведения,.

3.16. Учитель (инструктор) физической культуры обеспечивает соблюдение норм и правил охраны труда и пожарной безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке во время занятий, спортивных соревнований и иных спортивных мероприятий, обеспечивает контроль соблюдения обучающимися правил безопасности и безопасного поведения.

3.17. Запрещается использовать спортивный зал для занятий по другим предметам.

4. Общие сведения об условиях труда учителя (инструктора) физической культуры

4.1. Учитель физкультуры осуществляет планирование, организацию, обучение и воспитание детей с учетом специфики предмета «Физическая культура» и возрастных особенностей обучающихся. Инструктор по физической культуре осуществляет планирование, организацию и проведение образовательной работы по физкультуре с обучающимися, организацию работы спортивных секций, спортивного актива, организацию активного отдыха школьников, а также методическую и консультационную помощь работникам общеобразовательной организации, родителям (законным представителям) несовершеннолетних обучающихся.

4.2. Рабочим местом учителя (инструктора) физкультуры является тренерская комната, которая является кабинетом для подготовки к занятиям и отдыха преподавателей физкультуры, спортивный зал (залы), стадион и спортивные площадки на территории школы, где проводятся уроки физкультуры, спортивные соревнования и мероприятия, а также занятия по секциям в рамках дополнительного образования. К спортивному залу относятся также раздевалки для мальчиков и девочек, подсобное помещение для хранения спортивного инвентаря (снарядная).

4.3. Тренерская комната обеспечена учительскими столами и стульями, имеются шкафы (стеллажи) для хранения методических материалов и учебных пособий, наград за спортивные достижения. Рабочее место в тренерской оснащено персональным компьютером и принтером.

4.4. Универсальный спортивный зал (-ы) (гимнастический, игровой) предназначен для проведения групповых занятий по общей физической подготовке, включая игры с мячом. В спортивном зале имеется волейбольная, баскетбольная разметки. Спортивный зал оборудован гимнастическими стенками, баскетбольными щитами, волейбольными стойками.

4.5. При спортзале для увеличения возможности использования помещения предусмотрена снарядная со стеллажами для хранения и удобного использования съемных гимнастических снарядов и мелкого спортивного инвентаря.

4.6. Имеются 2 душевые и 2 санузла, сообщающиеся с 2-мя раздевалками (для мальчиков и девочек). Раздевалки имеют вторые выходы в спортивный зал, чтобы школьники, переодевшись для занятия, не встречались с посторонними людьми, сохранялась чистота

спортивного сооружения. В раздевалках установлены скамьи со спинкой и вешалкой для открытого хранения одежды.

4.7. На территории школы расположен стадион, предназначенный для проведения игр в футбол, беговые дорожки, полоса препятствий, турники, волейбольная, баскетбольная и игровая площадки, яма с песком для прыжков в длину.

4.8. Оборудование для общефизической подготовки и гимнастическое включает в себя: гимнастические скамейки, маты и брусья, конь и козел гимнастические, перекладины, гимнастическую (шведскую) стенку и канаты, гимнастическое бревно, доску наклонную, а также набор гимнастических палок, скакалок, обручей и гимнастические мостики.

4.9. Легкоатлетическое оборудование включает в себя: стойку для прыжков в высоту и планку для прыжков, щит для метания в цель навесной и мячи, барьер легкоатлетический регулируемый.

4.10. Тяжелоатлетическое оборудование включает в себя: спортивные тренажёры, штанги обремененные с разновесами, гантели, турники навесные. Оборудование для спортивных игр: стойки волейбольные универсальные (для волейбола, бадминтона и тенниса), сетки, мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные и набивные, стол для настольного тенниса.

4.11. Имеются стенды «Наши успехи и достижения», «Лучшие спортсмены школы», «Методический уголок», а также уголок по охране труда.

4.12. Учитель (инструктор) физкультуры в рамках организационной, педагогической и методической деятельности принимает активное участие в совещаниях при директоре, проводимых в учительской, методических объединениях, педсоветах, семинарах, конференциях, общешкольных мероприятиях.

4.13. В спортивном зале и на спортивных площадках осуществляется образовательная деятельность, в рамках которой проводятся уроки физической культуры, внеурочная деятельность (занятия секций), спортивные соревнования и мероприятия с обучающимися.

4.14. В процессе работы возможно воздействие на учителя (инструктора) физической культуры следующих опасных и (или) вредных производственных факторов:

- напряженность трудового процесса: нагрузка на голосовой аппарат;
- тяжесть трудового процесса: рабочая поза (длительное нахождение в положении "стоя" в течение рабочего дня).

Факторы признаются вредными, если это подтверждено результатами СОУТ.

4.15. Перечень профессиональных рисков и опасностей при работе учителем (инструктором) физической культуры:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещённости спортивного зала или инструкторской (тренерской), 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.

4.16. Опасными зонами на территории школы являются:

- системы коммуникаций: тепло-, водоотведения, люки;
- прилегающие к зданиям организации территории, находящиеся в зоне схода с крыш снега и падения сосулек;
- территории подъезда специального транспорта.

4.17. Учитель (инструктор) физкультуры в рамках организационной, педагогической и методической деятельности принимает участие в совещаниях, проводимых в учительской,

педагогических советах и заседаниях методических объединений, семинарах, в общешкольных мероприятиях, родительских собраниях.

4.18. Для организации питания учителя предусмотрена столовая. Прием пищи в спортивном зале, тренерской запрещен.

4.19. Учитель (инструктор) физкультуры в соответствии с утвержденным графиком дежурства выполняет обязанности дежурного учителя в школе.

4.20. Режим работы учителя (инструктора) физической культуры общеобразовательной организации:

4.20.1. Продолжительность рабочего времени (нормы часов педагогической работы за ставку заработной платы) для педагогических работников устанавливается исходя из сокращенной продолжительности рабочего времени не более 36 часов в неделю.

4.20.2. За норму часов педагогической работы за ставку заработной платы педагогических работников принимается норма часов учебной (преподавательской) работы, являющаяся нормируемой частью их педагогической работы.

4.20.3. Учителям физкультуры, осуществляющим образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам (в том числе адаптированным), устанавливается норма часов учебной (преподавательской) работы 18 часов в неделю за ставку заработной платы.

4.20.4. Инструкторам по физической культуре устанавливается норма часов педагогической работы 30 часов в неделю за ставку заработной платы.

4.20.5. В зависимости от занимаемой должности в рабочее время учителя физкультуры включается учебная (преподавательская) и воспитательная работа, в том числе практическая подготовка обучающихся, индивидуальная работа с обучающимися, научная и исследовательская (проектная) работа, а также другая педагогическая работа, предусмотренная должностными обязанностями и (или) индивидуальным планом, - методическая, подготовительная, организационная, диагностическая, работа по ведению мониторинга, работа, предусмотренная планами воспитательных, физкультурно-оздоровительных, спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися.

4.20.6. Рабочий день учителя физкультуры должен начинаться не позднее, чем за 15 минут до начала занятий, что установлено Правилами внутреннего трудового распорядка. Это время отведено на подготовку к уроку спортивного зала, спортивного оборудования и инвентаря с соблюдением санитарно-гигиенических норм. Перемена между уроками также является рабочим временем.

4.21. Учитель (инструктор) физкультуры выполняет свои должностные обязанности под руководством заместителя директора по учебно-воспитательной работе, выполняет указания иных заместителей директора, наделенных административными полномочиями, связанные с трудовой деятельностью, а также приказы, распоряжения и иные локальные нормативные акты общеобразовательной организации.

4.22. Учителю физкультуры и инструктору по физической культуре не требуется применение индивидуальных средств защиты в работе. При проведении занятий и соревнований находятся в удобной спортивной одежде и спортивной обуви.

4.23. В спортивном зале и тренерской комнате курение запрещено.

5. Порядок подготовки к работе

5.1. Визуально оценить состояние выключателей, включить полностью освещение в спортивном зале, раздевалках и убедиться в исправности 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 снарядных (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.

5.2. Проверить окна в спортивном зале, тренерской на наличие трещин и иное нарушение целостности стекол.

5.3. Надеть спортивную одежду и удобную спортивную обувь с нескользящей подошвой.

5.4. Убедиться в наличии надлежащего теплового режима в спортивном зале:

- 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.

5.5. Убедиться в соответствии климатических условий микроклиматическим показателям, при которых проводятся занятия физической культурой на открытом воздухе в холодный период года по климатическим зонам. В дождливые дни занятия физкультурой проводить в зале.

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

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

5.8. 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.

5.9. Произвести сквозное проветривание спортзала и раздевалок, открыв окна с ограничителями и двери. Убедиться в свободности выхода из спортивного зала и раздевалок.

5.10. Убедиться в безопасности рабочего места, проверить на устойчивость и исправность спортивные снаряды и иное спортивное оборудование.

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

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

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

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

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

5.16. Перед осуществлением работы в тренерской (инструкторской) провести проверку работоспособности и удостовериться в исправности персонального компьютера и оргтехники, иных электроприборов.

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

6. Безопасные приемы и методы работы учителя (инструктора) физической культуры

6.1. Во время работы необходимо соблюдать порядок в тренерской, спортивном зале и инвентарной (снарядной), не загромождать выходы из помещений и подходы к первичным средствам пожаротушения.

6.2. При изучении обучающимися школы новых тем по физической культуре, выполнении впервые упражнений на спортивных снарядах следует провести инструктажи с записью в журнале регистрации инструктажей обучающихся, обучить безопасным приемам выполнения упражнений.

- 6.3. Спортивные снаряды и спортивный инвентарь применять только в исправном состоянии, соблюдая правила безопасности и утверждённые методики.
- 6.4. При выполнении демонстрационных упражнений на спортивных снарядах соблюдать осторожность, использовать исправные гимнастические маты.
- 6.5. Осуществлять страховку при выполнении детьми упражнений, следить за размещением матов, устойчивостью и креплениями спортивного оборудования.
- 6.6. Не допускать перемещение обучающимися спортивных снарядов и гимнастических матов, разбрасывание спортивного инвентаря, нахождения детей в зонах соскоков, прыжков и т.п.
- 6.7. При осуществлении обучающимися игр в футбол, баскетбол, волейбол и иных быть внимательным и не отвлекаться.
- 6.8. После каждого занятия в отсутствии обучающихся проветривать спортивный, гимнастический залы.
- 6.9. Не допускать скапливания бумаги и спортивного инвентаря в тренерской.
- 6.10. Персональный компьютер или ноутбук в тренерской, принтер следует использовать в соответствии с инструкцией по эксплуатации и (или) техническим паспортом.
- 6.11. Не использовать в помещениях переносные отопительные приборы с инфракрасным излучением, а также кипятильники, плитки, не сертифицированные удлинители.
- 6.12. При использовании персонального компьютера, оргтехники и иных электроприборов учителю физкультуры запрещается:
- включать в электросеть и отключать от неё электроприборы мокрыми руками;
 - допускать попадания влаги на поверхности используемых электроприборов;
 - выполнять выключение рывком за шнур питания;
 - передвигать включенные в электрическую сеть электроприборы;
 - размещать на электроприборах предметы (бумагу, ткань, вещи и т.п.);
 - разбирать включенные в электросеть приборы;
 - прикасаться к шнурам питания с поврежденной изоляцией;
 - сгибать и заземлять шнуры питания;
 - оставлять без присмотра включенные электроприборы.
- 6.13. Осуществлять контроль ежедневной обработки спортивного инвентаря и матов в спортивном зале с использованием мыльно-содового раствора.
- 6.14. Во избежание падения из окна, а также ранения стеклом, не вставать на подоконник.
- 6.15. Учителю физкультуры необходимо соблюдать правила передвижения на пути к спортивным площадкам:
- не проходить ближе 1,5 метра от стен здания общеобразовательной организации;
 - не наступать на люки;
 - остерегаться травмирующих факторов.
- 6.16. 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.
- 6.17. В целях соблюдения правил личной гигиены и эпидемиологических норм учителю физической культуры необходимо:
- оставлять верхнюю одежду, обувь в предназначенных для этого местах;
 - мыть руки с мылом, использовать кожные антисептики после соприкосновения с загрязненными предметами, перед началом работы, после занятия и посещения туалета, перед приемом пищи;
 - не допускать приема пищи в тренерской (инструкторской);
 - осуществлять проветривание спортивного зала и раздевалок;
 - соблюдать требования действующих СанПин.
- 6.18. Запрещается выполнять работу, находясь в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном потреблением наркотических средств, психотропных, токсических

или других одурманивающих веществ, а также распивать спиртные напитки, употреблять наркотические средства, психотропные, токсические или другие одурманивающие вещества на рабочем месте или в рабочее время.

7. Порядок окончания работы

7.1. Собрать у обучающихся спортивный инвентарь, проверить на целостность и разместить в инвентарной (снарядной).

7.2. Провести осмотр санитарного состояния спортивного зала, спортивной площадки и раздевалок (после выхода обучающихся).

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

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

7.5. Проветрить спортивный зал и раздевалки.

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

7.7. Удостовериться в противопожарной безопасности спортивного зала, инвентарной (снарядной), тренерской и раздевалок. Удостовериться, что противопожарные правила в помещениях соблюдены, огнетушители находятся в установленных местах. При окончании срока эксплуатации огнетушителя сообщить лицу, ответственному за пожарную безопасность.

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

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

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

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

8. Аварийные ситуации, которые могут возникнуть на рабочем месте

8.1. Перечень основных возможных аварийных ситуаций, которые могут возникнуть на рабочем месте учителя (инструктора) физической культуры и причины их вызывающие:

- возникновение технической неисправности спортивных снарядов, тренажёров, спортивного инвентаря вследствие износа;
- изменение метеорологической ситуации, нарушение санитарно-гигиенических норм на спортивной площадке;
- пожар, возгорание, задымление вследствие неисправности электрооборудования, оргтехники, шнуров питания;
- прорыв системы отопления, водоснабжения, канализации из-за износа труб;
- террористический акт или угроза его совершения.

8.2. Педагогу следует оперативно известить непосредственного руководителя или директора школы:

- о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью сотрудников и обучающихся;
- о каждом произошедшем несчастном случае;
- о факте возникновения групповых инфекционных и неинфекционных заболеваний;
- об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).

8.3. В случае возникновения технической неисправности спортивных снарядов, тренажёров, спортивного инвентаря учитель (инструктор) 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 заместителя директора по административно-хозяйственной части.

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

8.5. В случае появления задымления или возгорания в спортивном зале, раздевалках, тренерской, снарядной (инвентарной) или в иных помещениях следует немедленно прекратить работу, вывести обучающихся из спортивного зала и раздевалок – опасных зон, вызвать пожарную охрану по номеру телефона 101 (112), оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС, сообщить директору школы. При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения.

8.6. При аварии (прорыве) в системе отопления, водоснабжения в спортивном зале необходимо вывести обучающихся из помещения и сообщить о происшедшем заместителю директора по административно-хозяйственной части.

8.7. 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.

8.8. Огнетушители, как правило, расположены на видных местах вблизи от выхода из учебного кабинета, на высоте не более 1,5 метра до верха корпуса огнетушителя либо в специальных подставках из негорючих материалов, исключающих падение или опрокидывание.

8.9. Правила применения огнетушителей:

- поднести огнетушитель к очагу пожара (возгорания);
- сорвать пломбу;
- выдернуть чеку за кольцо;
- путем нажатия рычага огнетушитель приводится в действие, при этом следует струю огнетушащего вещества направить на очаг возгорания.

8.10. Общие рекомендации по тушению огнетушителями:

- при тушении пролитых легковоспламеняющихся и горючих жидкостей тушение необходимо начинать с передней кромки, направляя струю порошка на горящую поверхность, а не на пламя;
- горящую вертикальную поверхность следует тушить снизу вверх;
- наиболее эффективно тушить несколькими огнетушителями группой лиц;
- после использования огнетушителя необходимо заменить его новым, годным к применению.

9. Оказание первой помощи

9.1. В случае получения травмы учитель (инструктор) физкультуры должен прекратить работу, позвать на помощь, воспользоваться аптечкой первой помощи и обратиться в медицинский пункт, поставить в известность непосредственного руководителя.

9.2. При получении травмы иным работником или обучающимся оказать ему первую помощь. Вызвать медицинского работника или, если это допустимо, транспортировать пострадавшего в медицинский кабинет школы, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь по номеру телефона 103, сообщить непосредственному руководителю.

9.3. При оказании первой помощи в школе и обучению приемам и методам оказания первой помощи использовать инструкцию по оказанию первой помощи в школе

9.4. Первая помощь оказывается при следующих состояниях пострадавших:

- отсутствие сознания;
- остановка дыхания и (или) остановка кровообращения.;
- нарушение проходимости дыхательных путей инородным телом и иные угрожающие жизни и здоровью нарушения дыхания;
- наружные кровотечения;
- травмы, ранения и поражения, вызванные механическими, химическими, электрическими, термическими поражающими факторами, воздействием излучения;
- отравления;

- укусы или ужаления ядовитых животных;
- судорожный приступ, сопровождающийся потерей сознания;
- острые психологические реакции на стресс.

9.5. Оказывать первую помощь следует в соответствии с универсальным алгоритмом:

- Оценка обстановки и устранение угрожающих факторов.
- Определение наличия сознания у пострадавшего. Если сознания нет, то переходим к пункту 3, если есть – к пункту 7.
- Восстановление проходимости дыхательных путей и определение наличия дыхания. Если дыхания нет, то переходим к пункту 4, если есть – к пункту 6.
- Вызов скорой медицинской помощи по номеру телефона 103.
- Проведение сердечно-легочной реанимации. Если появились признаки жизни, то переходим к пункту 6.
- Поддержание проходимости дыхательных путей.
- Обзорный осмотр пострадавшего и временная остановка наружного кровотечения.
- Подробный осмотр на предмет травм и других состояний, вызов скорой медицинской помощи (если она не была вызвана ранее), выполнение необходимых мероприятий первой помощи.
- Придание пострадавшему оптимального положения тела
- Контроль состояния пострадавшего, оказание психологической поддержки.
- Передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи.

9.6. Первая помощь при термическом ожоге:

- на пострадавшего накинуть ткань или сбить пламя водой;
- при небольших ожогах (1-2 степени) поместить обожженное место под проточную холодную воду на 10-20 минут, наложить стерильную повязку, доставить к врачу;
- потерпевшего с тяжелым ожогом не раздевать, завернуть в чистую ткань, тепло укрыть, вызвать скорую помощь и не беспокоить до прибытия врача.

9.7. Первая помощь при химическом ожоге:

- при попадании раствора кислоты, щелочи пораженный участок кожи промыть сильно скользящей струей холодной воды в течение 20 мин;
- ожоговую поверхность закрыть повязкой.

9.8. Первая помощь при ожогах верхних дыхательных путей: вынос пострадавшего на свежий воздух, придание оптимального положения (полусидя) и вызов скорой медицинской помощи.

9.9. Первая помощь при перегревании (тепловой удар): пострадавшего переместить в прохладное место, при наличии сознания дать выпить охлажденной воды, расстегнуть одежду. Пострадавшему без сознания придать устойчивое боковое положение. До приезда скорой помощи контролировать состояние, быть готовым к сердечно-легочной реанимации.

9.10. Первая помощь при отравлении через рот:

- удалить ядовитое вещество, для этого рекомендовать пострадавшему вызвать рвоту, выпив большое количество воды (5-6 стаканов) и надавив двумя пальцами на корень языка (не вызывать рвоту, если пострадавший находится без сознания);
- до прибытия скорой медицинской помощи контролировать состояние.

9.11. Первая помощь при отравлении через дыхательные пути:

- убедиться, что место происшествия не представляет опасности, при необходимости использовать средства индивидуальной защиты;
- изолировать пострадавшего от воздействия газа или паров, для этого вынести (вывести) пострадавшего на свежий воздух;
- при отсутствии сознания придать устойчивое боковое положение, а при отсутствии дыхания приступить к сердечно-легочной реанимации.

9.12. Первая помощь при поражении электрическим током:

- освободить пострадавшего от действия электрического тока, отключив сеть и т.д.
- при отсутствии дыхания, пульса осуществить реанимационные мероприятия;
- наложить на пораженную область стерильную повязку;
- вызвать медицинского работника школы и скорую помощь.

9.13. Первая помощь при нарушении проходимости верхних дыхательных путей

При частичном нарушении проходимости предложить пострадавшему покашлять.

При полном нарушении проходимости предпринять меры по удалению инородного тела:

- встать сбоку и немного сзади пострадавшего ребенка (работника);
- придерживая пострадавшего одной рукой, другой наклонить его вперед;
- нанести 5 резких ударов основанием своей ладони между лопатками пострадавшего;
- проверять после каждого удара, не удалось ли устранить нарушение проходимости;
- если после 5 ударов инородное тело не удалено, следует: встать позади и обхватить пострадавшего обеими руками на уровне верхней части живота; сжать кулак и поместить над пупком большим пальцем к себе; обхватить кулак другой рукой и, слегка наклонив пострадавшего вперед, резко надавить на его живот в направлении внутрь и вверх; при необходимости надавливания повторить до 5 раз.

9.14. Первая помощь при ушибе:

- приложить к ушибу пузырь со льдом или холодной водой;
- если есть ссадина, следует перевязать ее, сверху наложить пузырь со льдом;
- обеспечить больному полный покой;
- ушибленным частям тела придать немного приподнятое положение;
- при ушибе головы, грудной клетки, живота могут быть повреждены и внутренние органы, поэтому следует срочно вызвать скорую помощь.

9.15. Остановка кровотечения:

Если кровь вытекает из раны наружу, - это внешнее кровотечение. Если же поверхность кожи не нарушена, что бывает при ушибах, а кровь вытекает под кожу в середину полости сустава, черепа, грудную клетку и брюшную полость, то это - внутреннее кровотечение. Сила кровотечения зависит от степени повреждения и размера кровеносного сосуда.

По виду поврежденных сосудов кровотечения бывают:

- артериальные (наиболее опасные) - пульсирующая алая струя крови, быстро пропитывающаяся кровью одежда пострадавшего.
- венозные (меньшая скорость кровопотери) - кровь темно-вишневая, вытекает «ручьём».
- капиллярные- при ссадинах, порезах, царапинах.
- смешанные- кровотечения, при которых имеются одновременно артериальное, венозное и капиллярное кровотечение.

Способы временной остановки наружного кровотечения:

- прямое давление на рану. Рана закрывается стерильным бинтом, после чего на область раны осуществляется давление рукой с силой, достаточной для остановки кровотечения. Допустимо давить на рану рукой в медицинских перчатках.
- наложение давящей повязки. Осуществляется для более продолжительной остановки кровотечения. На рану кладутся стерильные салфетки из аптечки, бинт должен раскатываться по ходу движения, по окончании наложения повязку закрепить, завязав свободный конец бинта вокруг конечности. Повязка накладывается с усилием.
- пальцевое прижатие артерии. Давление осуществляется в определенных точках между раной и сердцем. Выбор точек обусловлен возможностью прижатия артерии к кости. Прижатие артерии предшествует наложению кровоостанавливающего жгута и используется в первые секунды после обнаружения кровотечения.
- максимальное сгибание конечности в суставе. Приводит к перегибу и сдавливанию кровеносного сосуда. Для повышения эффективности в область сустава вкладывают 1-2 бинта или свернутую валиком одежду. После сгибания конечность фиксируют руками, несколькими турами бинта или подручными средствами.

- наложение кровоостанавливающего жгута. Применяется для более продолжительной временной остановки сильного артериального кровотечения.

Оказание первой помощи при носовом кровотечении. Если пострадавший находится в сознании, усадить его со слегка наклоненной вперед головой и зажать ему нос в районе крыльев носа на 15-20 минут, при этом положить холод на переносицу. Если спустя указанное время кровотечение не остановилось, вызвать скорую медицинскую помощь, до приезда которой продолжать выполнять те же мероприятия.

9.16. Первая помощь при обмороке (потери сознания):

Признаки обморока: резкая бледность кожи лица и слизистых оболочек, слабый пульс, слабое дыхание, появление пота на лице. Необходимо расстегнуть одежду, которая препятствует дыханию, открыть окна или вынести потерпевшего на свежий воздух и положить его, слегка приподняв ноги, дать стакан крепкого чая. Лицо и грудь можно смочить холодной водой, но прикладывать к голове холодные примочки не следует.

10. Ознакомление с инструкциями по охране труда по должности и рабочему месту

- Инструкция по охране труда для учителя физкультуры
- Инструкция по охране труда для инструктора по физической культуре
- Инструкция по охране труда в спортивном зале
- Инструкция по охране труда для организаторов спортивных соревнований
- Инструкция по охране труда при проведении занятий на спортивной площадке
- Инструкция по охране труда при проведении спортивных и подвижных игр
- Инструкция по охране труда при проведении занятий по плаванию
- Инструкция по охране труда при работе на персональном компьютере

Ответственный по охране труда _____ / Нурисламова И.Р. /

Дата 13.01 2026 г.