

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа муниципального района Татышлинский район
Республики Башкортостан

«Утверждаю»
Директор



Р. Р. Закиров/
2024 г.

Инструкция
по охране труда и технике безопасности
МБУ ДО ДЮСШ МР Татышлинский район

1. Инструкции по охране труда и технике безопасности по видам работ

№ п/п	Название инструкции	№ инструкции
1	Инструкция по ОТ и ТБ для директора	1.1
2	Инструкция по ОТ и ТБ для заместителя директора	1.2
3	Инструкция по ОТ и ТБ для инструктора-методиста по спорту	1.3
4	Инструкция по ОТ и ТБ для тренера-преподавателя	1.4
5	Инструкция по ОТ и ТБ для мастера по текущему ремонту и обслуживанию здания	1.5
6	Инструкция по ОТ и ТБ для водителя	1.6
7	Инструкция по ОТ и ТБ для сторожа	1.7
8	Инструкция по ОТ и ТБ для уборщицы (тех.персонала)	1.8
9	Инструкции по ОТ и ТБ для дворника	1.9

2. Инструкция по охране труда и технике безопасности по видам работ

№ п/п	Название инструкции	№ инструкции
9	Инструкция по ОТ и ТБ при работе на лестницах и стремянках	2.1
10	Инструкция по ОТ и ТБ при погрузочно-разгрузочных работах	2.2
11	Инструкция по ОТ и ТБ при работе с дезинфицирующими, известковыми, лакокрасочными растворами и красками	2.3
12	Инструкция по ОТ и ТБ при работе на с применением переносных электрических инструментов	2.4
13	Инструкция по ОТ и ТБ при работе с режущими инструментами	2.5
14	Инструкция по ОТ и ТБ при работе с ручным инструментом	2.6
15	Инструкция по ОТ и ТБ для пользователей ЭВМ	2.7
16	Инструкция по ОТ и ТБ при работе с электронной аппаратурой	2.8

3. Инструкция по охране труда и технике безопасности для обучающихся

№ п/п	Название инструкции	№ инструкции
17	Инструкция по ОТ и ТБ в спортивном зале	3.1
18	Инструкция по ОТ и ТБ для обучающихся, занимающихся на спортивной площадке и стадионе	3.2
19	Инструкция по ОТ и ТБ на занятиях гимнастикой	3.3
20	Инструкция по ОТ и ТБ на занятиях легкой атлетикой	3.4
21	Инструкция по ОТ и ТБ на занятиях по лыжной подготовке	3.5
22	Инструкция по ОТ и ТБ на занятиях по волейболу	3.6
23	Инструкция по ОТ и ТБ на занятиях по футболу	3.7
24	Инструкция по ОТ и ТБ на занятиях по баскетболу	3.8
25	Инструкция по ОТ и ТБ на занятиях по настольному теннису	3.9
26	Инструкция по ОТ и ТБ на занятиях по мини-ланте	3.10
27	Инструкция по ОТ и ТБ на занятиях в кабинете шахмат	3.11
28	Инструкция по ОТ и ТБ на занятиях по борьбе	3.12
29	Инструкция по ОТ и ТБ на занятиях по хоккею	3.13
30	Инструкция по ОТ и ТБ при проведении спортивных мероприятий	3.14

«Согласовано»
Председатель профкома

«Утверждаю»
Начальник РОО
Р.А.Бадертдинов



«02» сентября 2024г.

ИНСТРУКЦИЯ № 1.1 по охране труда и технике безопасности для директора ДЮСШ

I. Общие требования безопасности

1. К работе допускаются лица обоего пола, достигшие 18 лет, имеющее высшее профессиональное образование, стаж работы не менее 5 лет на педагогических или руководящих должностях и

прошедшие медицинский осмотр.

2. Директор школы должен :

- знать свои должностные обязанности и инструкции по охране труда
- пройти вводный инструктаж и первичный инструктаж на рабочем месте
- руководствоваться в работе правилами внутреннего распорядка
- режим труда и отдыха определяется графиком его работы
- контролировать режим соблюдения норм и правил техники безопасности в учебно-воспитательном процессе, а также техническим и обслуживающим персоналом
- проводить вводные инструктажи и инструктажи на рабочем месте с отметкой о их проведении в специальных журналах

3. Травмоопасность рабочего места :

- при включении электроосвещения
- при включении и пользовании аппаратурой ТСО (технических средств обучения)
- электромагнитное излучение при работе на ПЭВМ (персональная электронно-вычислительная машина)

4. О случаях травматизма сообщать заведующему районным отделом образования

5. Директор школы относится к электротехническому персоналу и должен иметь иметь 3-ю квалификационную группу допуска по электробезопасности

6. Заключить коллективный трудовой договор по охране труда с профсоюзным комитетом школы

7. Не заниматься самостоятельным ремонтом электроприборов и средств ТСО

8. Нести административную, материальную и уголовную ответственность за нарушение требований инструкций по охране труда в образовательном учреждении

II. Требования безопасности перед началом работы

- проверить исправность электроосвещения в кабинете
- проветрить помещение кабинета
- проверить безопасность рабочего места
- проверить исправность электрической розетки и других электроустановочных изделий
- проверить исправность компьютерной техники
- проветрить кабинет информатики и ВТ

III. Требования безопасности во время работы

- соблюдать правила личной гигиены и безопасности труда
- пользоваться при работе исправной компьютерной аппаратурой
- соблюдать чистоту и порядок на рабочем месте
- не загромождать рабочее место бумагами, книгами и т.д.
- соблюдать правила пожарной безопасности
- выполнять ТБ при работе компьютерной аппаратурой
- следить за соблюдением ТБ учащихся при работе с ПЭВМ
- оставлять работающую аппаратуру без присмотра запрещается
- контролировать выполнение инструкций по ОТ и ТБ учащимися и работниками школы
- проверять их своевременную разработку подчинёнными, ответственными за эту работу,
- лицами (заместители директора, зав. учебными кабинетами, завхоз и т.д.)

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- в случае возникновения аварийных ситуаций принять меры к эвакуации учащихся
- сообщить о происшедшем в РОО, при пожаре известить службу 01
- организовать расследование несчастного случая
- оказать первую помощь пострадавшим в случае травматизма
- в случае возгорания ПЭВМ отключить аппаратуру из электросети
- не приступать к работе при плохом самочувствии или внезапной болезни
- при внезапном заболевании учащегося вызвать медработника, сообщить родителям

V. Требования безопасности по окончании работы

- проветрить кабинет, закрыть форточку
- привести в порядок рабочее место
- проконтролировать влажную уборку кабинета
- выключить электроприборы, ПЭВМ
- выключить электроосвещение, закрыть кабинет на ключ
- обо всех недостатках, отмеченных во время работы, сообщить в РОО (районный отдел образования)

С инструкцией ознакомлен(а):

 / Захаров А.Р.

Дата «02» сентября 2024 г.

Согласовано:

Председатель профсоюзной
организации ДЮСШ

 Марданова Л.Л.



Р.Р. Закиров

 2024 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 1.2

по охране труда и технике безопасности для заместителя директора
по учебно-воспитательной работе

I. Общие требования безопасности

1. К работе допускаются лица обоего пола, достигшие 18 лет, имеющее высшее профессиональное

образование, стаж работы не менее 5 лет на педагогических или руководящих должностях и прошедшие медицинский осмотр.

2. Заместитель директора по учебно-воспитательной работе должен :

- знать свои должностные обязанности и инструкции по охране труда
- пройти вводный инструктаж и первичный инструктаж на рабочем месте
- руководствоваться в работе правилами внутреннего распорядка
- режим труда и отдыха определяется графиком его работы
- обеспечивать режим соблюдения норм и правил техники безопасности в учебном процессе

3. Травмоопасность рабочего места :

- при включении электроосвещения
- при включении и пользовании аппаратурой ТСО (технических средств обучения)
- электромагнитное излучение при работе на ПЭВМ (персональная электронно-вычислительная машина)

4. О случаях травматизма сообщать директору школы

5. Заместитель директора по учебно-воспитательной работе относится к электротехнологическому персоналу и должен иметь 2 -ю квалификационную группу допуска по электробезопасности

6. Не заниматься самостоятельным ремонтом электронприборов и средств ТСО

7. Нести административную, материальную и уголовную ответственность за нарушение требований инструкций по охране труда

II. Требования безопасности перед началом работы

- проверить исправность электроосвещения в кабинете
- проветрить помещение кабинета
- проверить безопасность рабочего места
- проверить исправность электрической розетки и других электроустановочных изделий
- проверить исправность ПЭВМ

III. Требования безопасности во время работы

- соблюдать правила личной гигиены и безопасности труда
- пользоваться при работе исправной аппаратурой ТСО
- соблюдать чистоту и порядок на рабочем месте
- не загромождать рабочее место бумагами, книгами и т.д.

- соблюдать правила пожарной безопасности
- выполнять правила ТБ при работе компьютерной аппаратурой

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- в случае возникновения аварийных ситуаций принять меры к эвакуации учащихся
- сообщить о происшедшем директору школы, при пожаре известить службу 01
- оказать первую помощь пострадавшим в случае травматизма
- в случае возгорания ПЭВМ отключить аппаратуру из электросети
- не приступать к работе при плохом самочувствии или внезапной болезни
- при внезапном заболевании учащегося вызвать медработника, сообщить родителям

V. Требования безопасности по окончании работы

- проветрить кабинет, закрыть форточку
- привести в порядок рабочее место
- проконтролировать влажную уборку кабинета
- выключить электроприборы, ПЭВМ и аппаратуру ТСО
- выключить электроосвещение, закрыть кабинет на ключ
- о всех недостатках, отмеченных во время работы, сообщить директору школы.

С инструкцией ознакомлен(а):

Лиз / Морданова Л.Л.

Дата «22» сентября 2022 г.

«Согласовано»

Председатель профкома

Л.Л. Марданова Марданова Л.Л.



Заместитель Р.Р.

Секретарь

2024 г.

ИНСТРУКЦИЯ по охране труда для методиста-инструктора

1. Общие требования охраны труда

- 1.1. К самостоятельной работе методистом по учебной части допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет, прошедшие соответствующую подготовку, инструктаж и проверку знаний по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При работе методистом по учебной части соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленные режимы труда и отдыха.
- 1.3. При работе на методиста по учебной части возможно воздействие следующих опасных и вредных производственных факторов: - нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности рабочего места, а также зрительное утомление при длительной работе с документами и с компьютером; - ионизирующие, неионизирующие излучения и электромагнитные поля при работе с компьютером; - поражение электрическим током при использовании неисправных электрических приборов.
- 1.4. Методист по учебной части обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре.
- 1.5. При несчастном случае немедленно сообщить об этом администрации школы. При неисправности оборудования прекратить работу и сообщить администрации школы.
- 1.6. В процессе работы соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место.
- 1.7. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования охраны труда перед началом работы

- 2.1. Включить полностью освещение помещения и убедиться в исправной работе светильников. Наименьшая освещенность рабочего места должна быть: при люминесцентных лампах не менее 300лк (20 Вт/ кв. м), при лампах накаливания не менее 150 лк (48 Вт/кв. м).
- 2.2. Проветрить помещение и подготовить к работе необходимый инструмент и оборудование.
- 2.3. При использовании в работе электрических приборов и аппаратов (электрическая пишущая машинка, компьютер и др.) убедиться в их исправности и целостности подводящих кабелей и электровилок.

3. Требования охраны труда во время работы

- 3.1. Строго выполнять последовательность работы с документами, установленную должностными обязанностями.
- 3.2. Соблюдать порядок и не загромождать рабочее место посторонними предметами и ненужными документами.
- 3.3. При недостаточной освещенности рабочего места для дополнительного его освещения пользоваться настольной лампой.

3.4. При работе с использованием электрической пишущей машинки соблюдать меры безопасности от поражения электрическим током: - не подключать к электросети и не отключать от нее пишущую машинку мокрыми и влажными руками; - не оставлять включенную в электросеть пишущую машинку с работающим электродвигателем без присмотра.

3.5. При работе с использованием компьютера руководствоваться «Инструкцией по охране труда при работе с компьютером».

3.6. Для поддержания здорового микроклимата следует через каждые 2 часа работы проветривать помещение.

3.7. При длительной работе с документами и на компьютере с целью снижения утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития познотонического утомления через каждый час работы делать перерыв на 10-15 мин., во время которого следует выполнять комплекс упражнений для глаз, физкультурные паузы и физкультурные минутки.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. В случае появления неисправности в работе электрической пишущей машинки или компьютера, постороннего шума, искрения и запаха гари, немедленно отключить электроприбор от электросети и сообщить об этом администрации школы. Работу продолжать только после устранения возникшей неисправности.

4.2. При возникновении пожара немедленно сообщить об этом администрации школы и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении травмы немедленно обратиться за медицинской помощью и сообщить об этом администрации школы.

5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. Отключить от электросети электрические приборы, очистить экран компьютера салфеткой от пыли.

5.2. Привести в порядок рабочее место, убрать в отведенные места для хранения документы, инструмент и оборудование.

5.3. Проветрить помещение, закрыть окна, фрамуге и выключить свет.

С инструкцией ознакомлен(а): Исидор / Маминцев А.Р.
Зайцев А.Т.

Дата 08 08 2024 г.

«Согласовано»

Председатель профкома

Марданова Л.Л.



2024 г.

Инструкция 1 по охране труда тренера-преподавателя

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция по охране труда тренера-преподавателя разработана с учетом условий его работы в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» МР Татышлинский район РБ (далее - Учреждение).

1.2. К самостоятельной работе тренером-преподавателем допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет, имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы, прошедшие соответствующую подготовку, инструктаж и проверку знаний по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.3. При работе в организации тренер-преподаватель должен соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленные режимы труда и отдыха.

1.4. При проведении занятий в спортивном зале возможно воздействие на тренера-преподавателя следующих опасных и вредных производственных факторов:

- значительные физические перегрузки;
- опасность поражения электрическим током при пользовании электроприборами и оборудованием;
- повышенная или пониженная температура воздуха рабочей зоны;
- повышенная или пониженная относительная влажность воздуха;
- недостаточная освещенность рабочей зоны;
- повышенное нервное и эмоциональное напряжение;
- психофизиологические нагрузки.

1.5. В тренировочном зале должен быть вывешен комнатный термометр для контроля температурного режима.

1.6. Тренер-преподаватель обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре.

1.7. При несчастном случае немедленно сообщить об этом администрации Учреждения.

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

1.9. О каждом случае травмирования работников, неисправности оборудования, приспособлений и инструмента тренер-преподаватель обязан немедленно поставить в известность непосредственного руководителя. В случае получения травмы (микротравмы) тренер-преподаватель обязан обратиться за медицинской помощью.

2. Требования охраны труда перед началом работ

2.1. Перед началом работы тренер-преподаватель должен:

- включить полностью освещение зала для тренировочных занятий убедиться в исправной работе светильников.
- убедиться в исправности электрооборудования зала для тренировочных занятий: светильники должны быть надежно подвешены к потолку и иметь светорассеивающую арматуру;
- электрические коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, а электророзетки - фальшвилками;

- корпуса и крышки выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

- при использовании на занятиях электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов убедиться в их исправности и целостности подводящих кабелей и электровилок.

- проверить санитарное состояние зала для тренировочных занятий и проветрить его, открыв окна или фрамуги и двери. Окна в открытом положении фиксировать крючками, а фрамуги должны иметь ограничители. Проветривание закончить за 30 минут до прихода обучающихся.

- убедиться в том, что температура воздуха в зале для занятий не ниже 19 °С. 2.1.6. Во избежание падения и травмирования обучающихся убедиться в том, что ковры и дорожки надежно прикреплены к полу, а спортивный инвентарь исправен и надежно закреплен.

2.2. Обо всех обнаруженных недостатках в работе тренер-преподаватель обязан сообщить непосредственному руководителю.

3. Требования охраны труда во время работы

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

3.2. Не разрешать обучающимся самовольно покидать место проведения занятия.

3.3. Перед началом тренировки обязательно провести с обучающимися небольшую разминку.

3.4. При выполнении упражнений на шведской лестнице, других спортивных снарядах на высоте от пола страховать обучающихся от падения, не разрешать им самостоятельно без разрешения подниматься на высоту.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы между обучающимися, чтобы не было 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 тренировочного зала, сообщить о пожаре администрации Учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшую медицинскую организацию и сообщить об этом администрации Учреждения.

4.3. При поражении электрическим током немедленно отключить напряжение и в случае отсутствия у пострадавшего дыхания и пульса сделать ему искусственное дыхание и провести непрямой (закрытый) массаж сердца до восстановления дыхания и пульса, отправить пострадавшего в ближайшую медицинскую организацию.

4.4. О каждой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, и о каждом произошедшем несчастном случае тренер-преподаватель обязан немедленно известить своего непосредственного руководителя.

4.5. При оказании первой помощи пострадавшим при травмировании, отравлении других повреждениях здоровья необходимо действовать в соответствии с Инструкцией по оказанию первой помощи при несчастных случаях.

5. Требования охраны труда по окончании работ

5.1. По окончании работы тренер-преподаватель обязан:

- выключить электрические звуковоспроизводящие аппараты.

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

- Проветрить зал для тренировочных занятий, закрыть окна, фрамуги и выключить свет.

5. Требования охраны труда по окончании работ

5.1. По окончании работы тренер-преподаватель обязан:

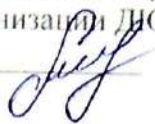
- выключить электрические звуковоспроизводящие аппараты.
- убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
- Проветрить зал для тренировочных занятий, закрыть окна, фрамуги и выключить свет.

5.2. Вымыть руки и лицо с мылом, по возможности принять душ.

5.3. Сообщить непосредственному руководителю о неисправностях оборудования, инвентаря, приспособлений, иных недостатках, влияющих на безопасность труда, обнаруженных во время работы.

С Инструкцией по охране труда тренера-преподавателя ознакомлены:

Подпись	Мамитиев А. Г.	ФИО	02.09.24	дата
Подпись	Зайкоков А. Т.	ФИО	02.09.24	дата
Подпись	Гиниев И. А.	ФИО	02.09.24	дата
Подпись	Азимуханов Р. Р.	ФИО	02.09.24	дата
Подпись	Шакиров И. М.	ФИО	02.09.24	дата
Подпись	Сабанчиев А. И.	ФИО	02.09.24	дата
Подпись	Тадиреев Ф. М.	ФИО	02.09.24	дата
Подпись	Абзатов В. В.	ФИО	02.09.24	дата
Подпись	Тубаев Р. В.	ФИО	02.09.24	дата

Согласовано:
Председатель профсоюзной
организации ДЮСШ
 Марданова Л.Л.



Закиров

2024 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 1.5 по охране труда для мастера по текущему ремонту и обслуживанию здания

1. Общие требования безопасности

1.1. К работе допускаются лица обоего пола, достигшие 18 лет, имеющие высшее профессиональное образование, стаж работы не менее 5 лет на руководящих или педагогических должностях; либо имеющие достаточный практический опыт и прошедшие медицинский осмотр

1.2. Завхоз должен :

- знать свои должностные обязанности и инструкции по ОТ
 - пройти вводный и первичный инструктаж на рабочем месте
 - руководствоваться в работе правилами внутреннего распорядка
 - режим труда и отдыха определяется графиком его работы
 - проводить инструктажи и обучение по технике безопасности и пожарной безопасности с младшим обслуживающим и вспомогательным персоналом
 - осуществлять контроль за санитарно-гигиеническим состоянием зданий школы, учебных помещений, имущества школы, включая пищеблок
 - обеспечивать соблюдение требований охраны труда при эксплуатации зданий и оборудования
 - обеспечивать безопасность при переноске тяжестей и эксплуатации транспортных средств на территории школы
 - организовывать соблюдение требований пожарной безопасности
 - следить за исправностью средств пожаротушения
 - организовывать проведение ежегодных измерений сопротивления изоляции электроустановок
 - организовывать 1 раз в 5 лет разработку инструкций по ОТ для технического персонала
 - проводить инструктажи на рабочем месте для обслуживающего и технического персонала, оборудовать уголок безопасности жизнедеятельности
 - приобретать согласно заявке спецодежду, рабочую обувь и индивидуальные средства защиты для работников и учащихся школы
4. Завхоз относится к электротехническому персоналу и должен иметь 4 квалификационную группу допуска по электробезопасности
3. Нести административную и материальную ответственность :
- за составление паспорта санитарно-гигиенического состояния школы
 - за хранение противопожарного инвентаря
 - за стирку, ремонт, сушку и обеззараживание спецодежды, обуви и индивидуальных средств защиты

2. Требования безопасности перед началом работы

- 2.1. Получить информацию о всех недостатках, обнаруженных во время учебных занятий, от директора школы
- 2.2. Проверить исправность оборудования, электроустановок и электроосвещения
- 2.3. Проверить работу систем водоснабжения, отопления и канализации
- 2.4. Организовать выполнение заданий рабочим, дворником и другими лицами из числа технического и обслуживающего персонала
- 2.5. Провести с ними инструктажи по технике безопасности труда

3. Требования безопасности во время работы

- 3.1. Контролировать безопасность выполнения работ - заданий
- 3.2. Проверять соблюдение требований инструкций по ОТ подчинённым персоналом
- 3.3. Оказывать квалифицированную помощь при выполнении различных работ
- 3.4. Проверять санитарно-гигиеническое состояние помещений школы
- 3.5. Проверять наличие инструкций по охране труда на рабочих местах
- 3.6. Контролировать и пополнять комплектацию медицинских аптечек

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. В случае возникновения аварийных ситуаций сообщить администрации школы
- 4.2. Принять меры к эвакуации работников
- 4.3. При пожаре известить службу 01
- 4.5. Принять меры к его тушению первичными средствами
- 4.6. Принять меры к спасению технологического оборудования, инвентаря и т.д.
- 4.7. Оказать первую помощь пострадавшим в случае травматизма
- 4.8. При внезапном заболевании работников вызвать медработника

5. Требования безопасности по окончании работы

- 5.1. Проверить уборку рабочих мест и помещений школы
- 5.2. Проверить выключение электроустановок, приборов и освещения
- 5.3. Проверить работу систем водоснабжения, отопления и канализации
- 5.4. О всех недостатках, обнаруженных во время работы, сообщить директору школы

С инструкцией ознакомлен(а):

Горбачев - Захаруккин Р.Р.

Дата *02* » *09*

2024

Согласовано:

Председатель профсоюзной
организации МБУ ДО ДЮСШ

 Марданова Л.Л.



ДЮСШ

Р.Р. Закиров

 24 сентября 2024 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 1.6 по охране труда и технике безопасности для водителя.

1. Общие требования безопасности.

1.1. Автомобиль - транспортное средство, источник повышенной опасности.

Для обеспечения безопасности труда водитель должен твердо знать характеристику основных опасностей, связанных с автомобилем, которые при определенных условиях приводят к несчастным случаям и ДТП.

2. Требования безопасности перед началом работы.

2.1. Проверить исправность инструмента, инструмента, средств индивидуальной защиты, средств пожаротушения.

2.2. Проверить состояние освещения.

2.3. Обо всех недостатках и неисправностях, обнаруженных при осмотре на рабочем месте, доложить старшему смены.

2.4. Расположить инструмент на рабочем месте, не допуская наличия лишних предметов.

3. Требования безопасности

3.1. Запрещается движение автомобиля в производственной зоне под управлением лиц, не имеющих на это право или малоопытных водителей.

3.2. Движение автомобиля на территории УЭС должно производиться со скоростью не более 5 км/час.

3.3. Движение автомобиля на территории задним ходом осуществляйте только с использованием помощника "регулировщика".

3.4. Запрещается движение автомобиля в зоне УЭС без тормозов.

3.5. Соблюдать особую осторожность:

- при движении в стесненных габаритах;
- при въезде и выезде из гаража;
- при движении в зоне, где работают люди, обратить на себя внимание звуком двигателя, светом фар и сигналом.

3.6. При ремонте следует помнить, что нельзя пренебрегать правилами техники безопасности при монтаже и накачке шин.

3.7. При накачивании шины ведите контроль за давлением воздуха в шинах.

3.8. Во всех случаях монтажа шин колеса следите за посадкой стопорного кольца.

3.9. Не устраняйте дефекты диска и не поправляйте положение стопорного кольца при накаченной шине - ЭТО ОПАСНО !

3.10. Следует помнить, что угарный газ не имеет запаха и поэтому не воспринимается водителем.

3.11. Не находиться длительное время в закрытой кабине стоящего автомобиля с работающим двигателем.

3.12. Не закрывай капот работающего двигателя различными нестандартными чехлами.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. Водитель, обнаруживший нарушение требования настоящей инструкции и правил охране труда или заметивший неисправность, представляющую опасность для людей, обязан сообщить об этом непосредственному руководителю.

В тех случаях, когда неисправность представляет угрожающую опасность для людей или автомобиля, водитель обязан принять меры по прекращению действия работающих приборов и оборудования, а затем известить руководителя.

4.2. Если во время работы произошел несчастный случай необходимо немедленно оказать первую медицинскую помощь, доложить о случившемся начальнику и принять меры для сохранения обстановки несчастного случая, если это не сопряжено с опасностью для жизни и здоровья людей.

4.3. При поражении электрическим током необходимо как можно скорее освободить пострадавшего от тока, соблюдая технику безопасности.

4.4. При пожаре в техническом помещении следует немедленно приступить к его тушению имеющимися средствами и вызвать пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании работы.

5.1. Привести в порядок рабочее место, инструмент.

5.2. Сообщить сменщику (старшему смены) обо всех неисправностях, замеченных во время работы.

5.3. Спецодежду убрать в специально отведенное место.

5.4. На территории запрещается загромождать ворота, проезды, доступ к емкостям с водой, пожарным щитам, беспорядочно хранить агрегаты, узлы и материалы у зданий и оград.

С инструкцией ознакомлен(а): Защ Сергей Яковлев

Дата 22 » 09 2024

«Согласовано»

Председатель профкома

 Марданова Л.Л.



ИНСТРУКЦИЯ № 1.7 по охране труда для сторожа

I. Общие требования безопасности

1. К работе допускаются лица достигшие 18 лет, обоего пола, прошедшие медицинский осмотр.
2. Сторож должен :
 - знать свои должностные обязанности и инструкции по ОТ
 - пройти вводный инструктаж и инструктаж на рабочем месте
 - руководствоваться в работе правилами внутреннего распорядка
 - режим его труда и отдыха определяется графиком работы
3. Травмоопасность :
 - при включении электроосвещения
 - при нарушении правил личной безопасности
4. О случаях травматизма сообщать администрации школы
5. Соблюдать технику безопасности труда
6. Сторож относится к не электротехническому персоналу и должен иметь 1-ю квалификационную группу допуска по электробезопасности
7. Не заниматься ремонтом электроустановочных изделий - розеток, выключателей и т.п.
8. Нести ответственность (административную, материальную, уголовную) за нарушение требований инструкций по ОТ

II. Требования безопасности перед началом работы

- принять смену за 15 минут до начала дежурства
- проверить исправность электроосвещения
- проверить безопасность рабочего места
- выключить электроосвещение кроме необходимого

III. Требования безопасности во время работы

- произвести обход вверенного объекта
- во время дежурства бодрствовать
- не привлекать к дежурству посторонних лиц
- следить за работой систем отопления, водоснабжения
- не оставлять рабочее место без присмотра
- не пользоваться электрообогревателями

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- в случае возникновения аварийных ситуаций сообщить администрации

- при пожаре сообщить администрации школы и службу 01
- в случае травматизма оказать первую помощь пострадавшим

V. Требования безопасности по окончании работы

- произвести обход вверенных объектов
- проверить санитарное состояние рабочего места
- передать смену дежурной уборщице
- о всех недостатках, обнаруженных во время дежурства, сообщить администрации.

С инструкцией ознакомлен(а):

Жафаров	Жамматов
Исмаилов	Ахмедов

Дата « 02 » 09

2024

«Согласовано»

Председатель профкома

 Марданова Л.Л.



Закриев Р.Р.

 2024 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 1.8 по охране труда для уборщицы (технички)

I. Общие требования безопасности

1. К работе допускаются лица обоего пола, достигшие 18 лет, прошедшие медицинский осмотр.
2. Уборщица должна :
 - знать должностные обязанности и инструкции по ОТ
 - пройти вводный инструктаж и инструктаж на рабочем месте
 - руководствоваться в работе правилами внутреннего распорядка
 - режим труда и отдыха определяется графиком её работы
3. Травмоопасность :
 - при включении электрокипятильника, электровзвонка
 - при работе с дезинфицирующими растворами
 - при работе с горячей водой
 - при побелке стен, потолков известковым раствором
 - при мойке полов, оконных рам, плафонов, электролампочек
 - при выполнении малярных работ
4. О случаях травматизма сообщать администрации школы
5. Соблюдать инструкции по технике безопасности труда
6. Уборщица относится к не электротехническому персоналу и должна иметь I-ю группу допуска по электробезопасности
7. Не заниматься ремонтом электроприборов, розеток
8. Хранить инвентарь в отдельном помещении
9. Беречь вверенное имущество и рабочую одежду
10. Нести ответственность за нарушении требований инструкций по ОТ.

II. Требования безопасности перед началом работы

- дежурная техничка принимает смену у сторожа
- должна приходить на работу за 15 минут до начала рабочего дня
- проверить безопасность рабочего места, электроосвещения
- одеть рабочий халат и обувь
- приготовить резиновые перчатки
- приготовить согласно инструкции дезраствор
- приготовить необходимый инвентарь (вёдра, половые тряпки, швабры, щётки, совок)

III. Требования безопасности во время работы

- включать электрокипятильник, электровзвонки сухими руками
- в течение смены быть в рабочей одежде и резиновых галошах
- соблюдать личную гигиену и безопасность

- пользоваться исправным инвентарём (щетки, швабры и т.п.)
- при работе с электроприборами выполнять требования инструкции по ТБ их эксплуатации
- при работе с дезраствором пользоваться защитной повязкой и резиновыми перчатками
- хранить дезраствор в недоступном для детей месте
- производить влажную уборку рекреаций и учебных помещений в отсутствии детей
- не оставлять рабочее место без предупреждения
- не привлекать к работе посторонних лиц
- поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте
- убирать разбитую посуду, стружки только щёткой и совком
- уборку учебных мастерских производить только при отключенной электроэнергии 15 минутный перерыв). производить данные работы в проветриваемых помещениях при малярных работах пользоваться защитными повязками (после каждого часа работы при побелке известковым раствором одеть резиновые перчатки и защитные очки
- данные и другие работы на высоте производить на устойчивых подмостях.

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- в случае возникновения аварийных ситуаций известить администрацию школы
- при пожаре сообщить администрации и известить службу 01
- принять меры к тушению пожара и других аварийных ситуаций
- оказать первую помощь пострадавшим в случае травматизма

V. Требования безопасности по окончании работы

- отключить электроприборы из сети
- убрать приборы, инвентарь в отдельное помещение
- снять рабочую одежду и обувь
- выключить электроосвещение
- дежурной уборщице передать смену сторожу
- о всех недостатках, обнаруженных в ходе работы, сообщить администрации.

С инструкцией ознакомлен(а): Александр Виктор Иванович
Александр Михаил Иванович

Дата « 22 » 09

2009

«Согласовано»

Председатель профкома

Марданова Л.Л.



ИНСТРУКЦИЯ по охране труда для дворника

I. Общие требования безопасности

1. К работе допускаются лица обоего пола, достигшие 18 лет, не имеющими физических недостатков, препятствующих выполнению его обязанностей и прошедшие медосмотр.
2. Дворник обязан :
 - знать свои должностные обязанности и инструкции по ОТ
 - пройти вводный инструктаж и инструктаж на рабочем месте по ТБ
 - руководствоваться в работе правилами внутреннего распорядка
 - режим труда и отдыха определяется графиком его работы
 - производить уборку вверенной территории в рабочей одежде обуви
 - убирать мусор совком и метлой
 - при очистке в зимний период территории от снега и льда пользоваться исправным рабочим инвентарём (лопаты, ледорубы, метлы должны иметь удобные, отшлифованные черенки)
 - следить санитарным состоянием зелёных насаждений и их ограждением
3. Травмоопасность :
 - при уборке мусора руками
 - при очистке территории от снега и льда
 - при работе ледорубом, ломиком и др. инструментами
 - при подрезке кустарников и деревьев секатором
 - при скашивании травы ручной косой и мотокосилкой
4. О случаях травматизма сообщать администрации школы
5. Хранить инвентарь и инструмент в отдельном помещении
6. Работать в спецодежде (халат, плащ, обувь, рукавицы)
7. Дворник относится к не электротехническому персоналу и должен иметь 1-ю квалификационную группу допуска по электробезопасности
8. Несёт ответственность (административную, материальную, уголовную) за нарушение требований инструкций по охране труда.

II. Требования безопасности перед началом работы

- проверить исправность инструмента и инвентаря
- одеть в соответствии с сезоном рабочую обувь и одежду
- проверить отсутствие посторонних лиц при проведении травмоопасных работ
- проверить безопасность убираемой территории

III. Требования безопасности во время работы

- соблюдать технику безопасности труда
- не оставлять инвентарь и инструмент без присмотра
- не выполнять работы, не входящие в обязанности
- выполнять работы по заданию только руководящего лица
- не привлекать к работе посторонних лиц

- не сжигать мусор вблизи зданий и сооружений
IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях
- при возникновении аварийных ситуаций (травматизма, поломки мотокосилки, по
и т.п.)

- сообщить администрации школы, известить службу 01
- в случае пожара
- принять меры к ликвидации аварийной ситуации
V. Требования безопасности по окончании работы
- убрать рабочий инструмент и инвентарь в помещение
- снять спецодежду и обувь
- привести в порядок своё рабочее место
- о всех недостатках, обнаруженных во время работы, сообщить администрации.

С инструкцией ознакомлен(а):

<u>Алиев</u>	<u>Алиев З. И.</u>
<u>Алиев</u>	<u>Алиев И. В.</u>
<u>Алиев</u>	<u>Алиев</u>
<u>Алиев</u>	<u>Алиев</u>

Дата «02» 09 2014

«Согласовано»

Председатель профкома
Марданова Л.Л.



ИНСТРУКЦИЯ № 2.1

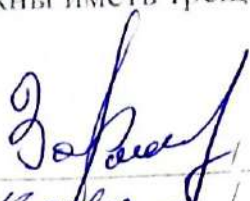
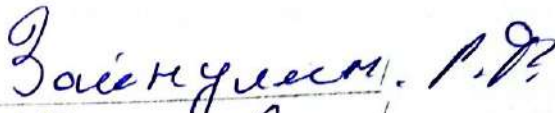
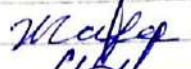
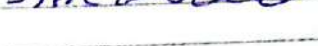
по охране труда при работе на лестницах и стремянках

1. Все детали лестниц и стремянок должны иметь гладкую обструганную поверхность, не иметь трещин;
2. Запрещается применение переводных лестниц и стремянок, не соответствующих ГОСТу, (сбитых гвоздями, без врезки ступеней в тетивы и без крепления тетив болтами и пр.);
3. Длина приставной лестницы должна обеспечивать возможность производства работ стоя на ступеньке, находящейся на расстоянии не менее 1 м. от верхнего конца лестницы, и не должна превышать 5 м. В случае недостаточной длины лестницы запрещается устраивать опорные сооружения из ящиков, бочек и т. п., а также устанавливать приставные лестницы под углом наклона к горизонту более 75 градусов без дополнительного крепления верхней части;
4. Нижние концы переносных лестниц, устанавливаемых на землю должны иметь оковки с острыми наконечниками, а при пользовании ими на гладких и шероховатых полах должны иметь бахилами из резины или других нескользящих материалов. При необходимости верхние концы лестниц должны иметь специальные крюки;
5. Площадки стремянок высотой 1,3 м. и более должны иметь ограждения или упоры;
6. Раздвижные лестницы-стремянки должны иметь запорные устройства, исключающие возможность самопроизвольного раздвигания при работе;
7. Работать с двух верхних ступеней стремянок, не имеющих перил или упоров, и приставных лестниц, а также находиться на ступеньках более чем одному человеку запрещается;
8. Переходить на высоте с приставной лестницы или стремянке на другую запрещается;
9. Запрещается работать на лестницах около и над работающими машинами, транспортерами и т.п., а также с использованием электрического и механизированного инструмента, паяльной лампы и газовой горелки;
10. Прежде чем приступить к работе на лестнице, нужно обеспечить ее устойчивость, а затем путем осмотра и опробования убедиться в том, что она не может соскользнуть с места или быть случайно скинута;
11. Если нельзя прочно закрепить верх лестницы, а также при работах на высоте свыше 4 м и в местах движения людей, для предупреждения падения лестницы от случайных толчков, необходимо чтобы лестницу придерживал другой работник;
12. Для работы на высоте на маршах лестничных клеток должны устраиваться специальные настилы;
13. Лестницы должны иметь инвентарные номера и испытываться;
14. При обслуживании и ремонте электроустановок, замене ламп освещения запрещается применять металлические стремянки и лестницы;

15. Осмотр лестниц и стремянок:

- трещины в ступеньках и тетиве допускаются только продольные, длиной не более 100 мм, глубиной не более 5 мм;
- местонахождение трещин и их направление не должно грозить ослаблением тетивы ступенек;
- заделка трещин и надломов не допускается;
- поперечные трещины не допускаются;
- металлические лестницы не должны иметь трещины, заусенцы и острые края.

С инструкцией ознакомлен(а):

Дата « 02 » сентября 20 24

Акт 2024 г.

THE TPN KIDNEY

- | При длине столба, м | Число рабочих |
|---------------------|---------------|
| 5 - 5,5 | 3 |
| 6 - 6,5 | 4 |
| 7,5 | 5 |
| 8,5 | 6 |
| 10,5 | 8 |

11. При переноске столба вручную рабочих надо расставлять вдоль столба по росту. Нести столб необходимо на одноименных плечах. Поднимать и опускать столб только по команде старшего.

12. На местах погрузки и выгрузки столбов должны быть предусмотрены приспособления, исключающие развал столбов.
13. Применять для скатывания и перемещения столбов доски, стойки запрещается.
14. При погрузке столбов на автомобиль и их разгрузке, автомобиль должен быть заторможён, под колеса автомобиля и прицепа подложены упоры.
15. Одновременное сбрасывание нескольких столбов запрещается.
16. Грузить столбы на автомобили и тракторы с прицепами следует рядами, комлями в кузов, установив предварительно на платформе автомобиля и прицепа стойки со стороны, противоположной погрузке. Укладка столбов без стоек запрещается. При погрузке длинномерных грузов на автомобиль с прицепом - роспуском необходимо оставлять зазор между щитом,

установленным за кабиной автомобиля, и торцами груза для того, чтобы на поворотах и разворотах груз не цеплялся за щит.

17. Запрещается перевозка людей на платформе автомобиля груженного столбами на приставках.

18. При разгрузке столбов с автомобиля вручную необходимо пользоваться самоудерживающими покатами (лагами), которые крепятся к борту автомобиля так, чтобы стопоры препятствовали свободному скатыванию столбов на землю. Стоять перед скатываемым столбом запрещается.

19. Откатывать столбы разрешается только после окончания выгрузки.

20. Выгруженные столбы укладываются на деревянные брусья в штабеля ровными рядами между рядами должны быть прокладки, заклиненные у крайних столбов. В штабеле должно быть более шести рядов.

С инструкцией ознакомлен(а):

<i>Зайнуллин</i>	<i>Зайнуллин Р.Т.</i>
<i>Мамедов</i>	<i>Мамедов</i>
<i>Алиев</i>	<i>Алиев В</i>

Дата « 02 » сентября 20

«Согласовано»

Председатель профкома

Марданова Л.Л.



Инструкция № 2.3
по технике безопасности при работе с дезинфицирующими растворами, известковыми растворами, лакокрасочными растворами и красками

Опасности в работе

1. Отравления парами хлорной извести, хлорамина и др. дезинфицирующими веществами, парами лаков и красок, повреждение кожи рук известью

До начала работы

1. Наденьте спецодежду, резиновые перчатки, защитную марлевую повязку.
2. Подготовьте и проверьте исправность приспособлений (квачей, посуды и пр.)
3. Убедитесь, что вблизи места работы нет посторонних лиц.
4. Все неисправности должны быть ликвидированы, иначе не приступайте к работе

Во время работы

1. Приготовьте дез. раствор, известковый раствор, раствор краски, лак согласно инструкции и рецептуре.
2. Обработку помещений, посуды, одежды производите без присутствия посторонних лиц.
3. Не работайте в резиновых перчатках, имеющих повреждения.
4. Соблюдайте личную гигиену и безопасность.
5. Посуду с приготовленным дез. раствором, известковым раствором, краской храните в недоступном для детей месте.
6. Устанавливайте посуду с растворами и красками надёжно, исключая возможность её падения.
7. При переливании раствора из большой ёмкости в малую пользуйтесь черпаком с длинной деревянной ручкой.
8. Не храните дез. раствор, известковый раствор, краску дольше положенного срока и в открытых сосудах и емкостях.

В случае возникновения аварийных ситуаций

1. При попадании раствора на кожу, тщательно промойте холодной проточной водой и раствором пищевой соды.
2. При попадании дез. раствора в глаза промойте их холодной проточной водой и 1% раствором пищевой соды.
3. О случаях травматизма сообщите администрации.

После окончания работы

1. Вымойте квачи, щётки вначале холодной, затем тёплой водой с мылом.
2. Вымойте посуду и используемые ёмкости.
3. Уберите рабочее место. Положите на установленное место приспособления.
4. Приведите себя в порядок, снимите спецодежду, защитную повязку, перчатки.
5. Вымойте руки и лицо тёплой водой с мылом.
6. Не оставляйте квачи, щётки, ветошь в оставшемся дезрастворе, краске.

Инструкцией ознакомлен(а): Алиев / Ахмедов И.И.
Алиев / Алиев И.И.

Дата «02» 09 2024 г.

Согласовано:

Председатель профсоюзной

организации МБУ ДО ДЮСШ

Марданова Л.Л.



О ДЮСШ

Р.Р.Закиров

02 сентября 2024 г.

Инструкция № 2.4

по охране труда и технике безопасности при работе с применением переносных электрических инструментов

1. Общие требования безопасности

1.1. К самостоятельной работе с применением переносных электроинструментов допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При работе с применением переносных электроинструментов необходимо соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленные режимы труда и отдыха.

2. Требования безопасности перед началом работы

2.1. Надеть спецодежду, волосы тщательно заправить под берет.

2.2. Внешним осмотром проверить целостность и исправность переносного электроинструмента, подводящего токоведущего кабеля и защитного заземления (зануления) корпуса.

2.3 Надеть диэлектрические перчатки и встать на диэлектрический коврик.

3. Требования безопасности во время работы

3.1. Включать электроинструмент только после того, как обрабатываемая деталь закреплена на верстаке или другом рабочем месте.

3.2. Подавать электроинструмент к обрабатываемой детали плавно, без резких движений и толчков.

3.3. Не допускать попадания на электроинструмент воды, грязи и других веществ, следить за исправностью защитного заземления (зануления).

3.4 Не работать при сильной вибрации электроинструмента.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При появлении неисправности в работе электроинструмента, сильной вибрации режущего инструмента, а также нарушении изоляции подводящего токоведущего кабеля или защитного заземления (зануления) прекратить работу, выключить электроинструмент и после отключения его от сети устранить возникшую неисправность.

4.2. В случае короткого замыкания и загорания электроинструмента или подводящего токоведущего кабеля отключить электроинструмент от сети и приступить к тушению очага возгорания углекислотным или порошковым огнетушителем.

5. Требования безопасности по окончании работы

5.1. Отключить электроинструмент от сети и привести его в порядок.

5.2. Привести в порядок рабочее место, стружку убирать щеткой, не сдвигать ее ртом и не сметать рукой.

5.3. Снять спецодежду и тщательно вымыть руки с мылом.

С инструкцией ознакомлен(а):

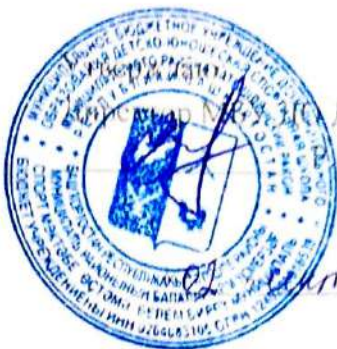
Закиров Р.Р.
Мамеев
Анф

Зайнуллин, Р.Р.
Жамалов.
Анелмев

Дата «02» 09 2024 г.

Согласовано:

Председатель профсоюзной
организации МБУ ДО ДЮСШ
Марданова Л.Л.



МБУ ДО ДЮСШ
Р.Р. Закиров

24.09.2024 г.

Инструкция № 2.5

по охране труда и технике безопасности при работе с режущими инструментами

1. Общие требования безопасности

- 1.1 К работе режущими инструментами допускаются лица прошедшие вводный инструктаж и инструктаж на рабочем месте по правилам их безопасной эксплуатации.
- 1.2 Работник должен знать правила безопасного пользования инструментами.
- 1.3 Травмобезопасность:
 - при работе влажными руками
 - при работе тупыми инструментами
 - при работе с неисправными инструментами
 - при несоблюдении правил безопасного обращения.
- 1.4 Соблюдать предназначенность ножей, ножниц в соответствии с их маркировкой.
- 1.5 Соблюдать личную гигиену и чистоту рабочего места.
- 1.6 Ножи хранить промаркированными на специальных подставках, исключая их случайное падение.

2. Требования безопасности перед работой

- 2.1 Проверить исправность режущих инструментов, они должны иметь надёжное крепление ручек и отточены.
- 2.2 Очистить их от пыли и влаги сухой чистой тканью.

3. Требования безопасности во время работы

- 3.1 Резку овощей, хлеба, мяса производить на промаркированных разделочных досках.
- 3.2 Разделочные доски должны быть отшлифованы, без внешних повреждений.
- 3.3 Ручки обвалочных ножей должны быть деревянными, иметь предохраняющую от соскальзывания руки кромку.
- 3.4. Вытереть насухо руки, приготовить разделочные доски.
- 3.5. Не допускать при резке посторонних лиц, не доверять им режущие инструменты.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1 О случаях травматизма сообщить администрации.
- 4.2 При пожаре сообщить администрации и службе 01, принять меры к его тушению.

5. Требования безопасности по окончании работы

- 5.1. Ножи вымыть тёплой подсоленной водой, протереть чистой тканью.
- 5.2. Разместить режущие инструменты на специальных держателях-подставках.
- 5.3. Не допускать падения инструментов.
- 5.4. Ножницы поместить в специальные тканевые футляры.
- 5.5 О всех недостатках, отмеченных при работе с режущими инструментами, сообщить администрации.

С инструкцией ознакомлен(а):

Закиров Р.Р.
Мамедов
Алиев

Закиров Р.Р.
Мамедов
Алиев

Дата «02»

09

2024 г.

Согласовано:

Председатель профсоюзной
организации МБУ ДО ДЮСШ

Марданова Л.Л.



О ДЮСШ

Р.Р.Закиров

2024 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 2.6 по охране труда и технике безопасности при работе с ручным инструментом.

1. Прежде чем приступить к работе с ручным инструментом, необходимо убедиться в его полной исправности: правильности насадки молотка, кувалды, топора, не расщеплен ли металл по краям молотка, кувалды, зубила, шлямбура.
2. Ломы должны быть прямыми, с оттянутыми и заостренными концами.
3. Бойки кувалд к молотков должны иметь гладкую, слегка выпуклую поверхность без косины, сколов, выбоин, трещин, заусенцев и наклепов.
4. Рукоятки инструмента ударного действия должны иметь изготавливаться из сухого дерева твердых и вязких пород без сучков и косослоя, с гладкой поверхностью и расклиниваться завершенными клиньями. Рукоятка молотка на конце должна иметь веревочную петлю.
5. Зубило не должно быть короче 150 мм, длина оттянутой части его 60-70 мм. Острие должно быть сточено под углом 65-70 градусов, режущая кромка должна представлять прямую или слегка выпуклую линию, в боковые грани в местах захвата их рукой не должны иметь острых ребер.
6. При работах зубилом или другими ручными инструментами для рубки металла, работающие должны быть обеспечены предохранительными очками с небьющимися стеклами и хлопчатобумажными рукавицами.
7. Отвертки должны иметь изолирующие рукоятки без трещин и сколов. Рабочая часть должна соответствовать диаметру винта и ширине шлица.
8. Гаечные ключи должны строго соответствовать размерам гаек и болтов. Губки ключей должны быть параллельными. Рабочие поверхности их не должны иметь сбитых сколов, а рукоятки - заусенцев. Отвертывать гайки и болты путем удлинения ключей вторыми ключами или трубой запрещается. На каждом ключе должна быть четко нанесена маркировка.
9. Положение инструмента на рабочем месте должно устранять невозможность его скатывания или падения. Класть инструмент на перила ограждений или неогражденный край площадки лесов и подмостей запрещается.
10. При переноске или перевозке инструмента его острые части следует защищать чехлами или иным способом.

С инструкцией ознакомлен(а):

Зайнуллин Р.Р.
Мамеев
Алиев

Дата «02» сентября 2024 г.

Согласовано:

Председатель профсоюзной
организации МБУ ДО ДЮСШ

 Марданова Л.Л.



ДЮСШ

Р.Закиров

 2024 г.

Инструкция № 2.7

по охране труда для пользователей и операторов ЭВМ (персональных компьютеров и компьютерных станций, автоматизированных рабочих мест, оснащенных ЭВМ)

1. Общие требования к безопасности

1.1. К работам с персональными ЭВМ и их внешними устройствами допускаются лица, прошедшие медицинское освидетельствование, вводный инструктаж, инструктаж и обучение на рабочем месте, проверку знаний по охране труда.

1.2. Операторы и пользователи ЭВМ обязаны:

- соблюдать правила внутреннего распорядка, принятые в образовательном учреждении;
- выполнять только ту работу, которая определена инструкцией по эксплуатации оборудования и должностными инструкциями, утвержденными директором школы;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь при поражении электрическим током и при других несчастных случаях, которые могут произойти при эксплуатации компьютерной техники;
- соблюдать инструкцию о пожарной безопасности.

1.3. Операторы и пользователи ЭВМ должны знать, что при работе с ЭВМ и ее внешними устройствами чаще всего травмы возникают в результате воздействия следующих опасных и вредных производственных факторов:

- поражения электрическим током;
- попадания частей тела и одежды в движущиеся механизмы внешних устройств;
- значительного зрительного и общего переутомления.

1.4. Женщины со времени установления беременности и в период кормления ребенка грудью к выполнению всех видов работ, связанных с использованием ВДТ и ПЭВМ, не допускаются.

1.5. Во время регламентированных перерывов в целях профилактики переутомления и перенапряжения при работе с дисплеями необходимо выполнять комплексы специальных упражнений (см. Приложение 1).

1.6. К освещенности рабочего места предъявляются следующие требования:

- помещения должны иметь естественное и искусственное освещение;
- рабочие места по отношению к световым проемам должны располагаться так, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева;
- освещенность поверхности стола в зоне размещения работника должна быть 300-500 лк.

1.7. Площадь одного рабочего места, оснащенного ВДТ или ПЭВМ, для взрослых пользователей должна быть не менее 6,0 кв.м; объем - не менее 20,0 куб.м;

1.8. Расстояние между рабочими столами с видеомониторами (в направлении тыла поверхности одного видеомонитора и экрана другого) должно быть не менее 2,0 м, расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов - не менее 1,2 м.

1.9. Размер экрана монитора должен быть не менее 31 см (14 дюймов) по диагонали, расстояние от глаз до экрана - 40-80 см.

1.10. Рабочий стол должен регулироваться по высоте в пределах 680-760 мм. По столешницей рабочего стола должно быть свободное пространство для ног с размерами по высоте не менее 600 мм, по ширине - 500 мм, по глубине - 650 мм.

1.11. Рабочий стол (кресло) регулируется по высоте и углам наклона сиденья и спинки, также - расстоянию спинки от переднего края сиденья. Конструкция его должна обеспечивать:

- ширину и глубину поверхности сиденья не менее 400 мм;
- ровную поверхность сиденья с закругленным верхним краем;
- регулировку высоты поверхности сиденья в пределах 400-550 мм и углом наклона вперед 15 град. и назад до 5 град.;
- высоту опорной поверхности спинки $300 \text{ мм} \pm 20 \text{ мм}$), ширину - не менее 380 мм и радиус кривизны горизонтальной плоскости 400 мм;
- угол наклона спинки в вертикальной плоскости в пределах 0 ± 30 град.;
- регулировку расстояния спинки от переднего края сиденья в пределах 250-400 мм;
- стационарные или съемные подлокотники длиной не менее 250 мм и шириной 50-70 мм;
- регулировку подлокотников по высоте над сиденьем в пределах $230 \pm 30 \text{ мм}$ и внутреннее расстояние между подлокотниками в пределах 350-500 мм.

1.12. Рабочее место оборудуется подставкой для ног, имеющей ширину не менее 300 мм, глубину не менее 400 мм, регулировки по высоте до 150 мм и углу наклона опорной поверхности до 20 град. Поверхность подставки должна быть рифленой и иметь переднему краю бортик высотой 10 мм.

1.13. Рабочее место с ВДТ или ПЭВМ оснащается легко перемещаемым пюпитром для документов.

1.14. Клавиатуру следует располагать на поверхности стола на расстоянии 100-300 мм от края, обращенного к пользователю, или на специальной столешнице, которая регулируется по высоте рабочей поверхности.

1.15. О каждом несчастном случае на производстве пострадавший или очевидец немедленно извещает своего непосредственного руководителя.

2. Требования к безопасности перед началом работ

2.1. Перед началом работ операторы и пользователи ЭВМ обязаны:

- надеть и тщательно заправить установленную по действующим нормам спецодежду (халат и технологическую обувь (тапочки), не допуская свисания концов одежды и стеснения движений;
- проверить путем внешнего осмотра и убедиться в исправности соединительных кабелей шнуров, блока бесперебойного питания (UPS), системного блока, монитора, клавиатуры внешних устройств ЭВМ;
- проверить состояние общего освещения рабочего места;
- расположить клавиатуру, манипулятор «мышь» на рабочем месте с максимальным удобством для пользования, не допуская наличия в зоне работы лишних предметов.

2.2. Обо всех недостатках и неисправностях, обнаруженных при осмотре рабочего места, сообщить руководству образовательного учреждения для принятия мер к их устранению.

2.3. Операторам и пользователям ЭВМ запрещается:

- курить в помещении, в котором расположены ЭВМ и ее внешние устройства;
- принимать пищу вблизи ЭВМ и ее внешних устройств;
- после включения ЭВМ перемещать блок бесперебойного питания, системный блок, монитор, внешние устройства;
- производить какие-либо работы по ремонту блока бесперебойного питания, системного блока, монитора, внешних устройств ЭВМ.

3. Требования к безопасности во время работы

3.1. К работающему оборудованию предъявляются следующие требования:

- все крышки и кожухи должны быть закрыты;
- изоляционные втулки штепселей не имеют трещин, а шнуры - оголенных мест.

3.2. При работе на оборудовании операторам и пользователям ЭВМ запрещается касаться токоведущих частей штепселей и вилок, соединительных шнуров и кабелей, защитного кожуха монитора.

3.3. Соединять шнуры и провода разрешается только при выключенном оборудовании, держа их за изоляционные втулки.

3.4. При работе с печатающими устройствами и другими внешними устройствами операторам и пользователям ЭВМ запрещается открывать защитные крышки и касаться движущихся узлов печатающих устройств. При этом их верхние крышки должны быть закрыты.

3.5. Проверка на отсутствие замыкания на корпус и состояние изоляции должны производиться специально назначенным лицом не реже одного раза в 6 месяцев.

3.6. При работе оборудования двери и окна помещения необходимо держать всегда закрытыми.

3.7. Руки, одежда и обувь работающего на оборудовании персонала должны быть всегда сухими.

4. Требования к безопасности в аварийных ситуациях

4.1. Каждый работник, обнаруживший нарушения требований настоящей инструкции, правил охраны труда или заметивший неисправность оборудования, представляющую опасность для людей, обязан сообщить об этом своему непосредственному руководителю. В тех случаях, когда неисправность представляет угрожающую опасность для людей или самого оборудования, работник обязан принять меры по прекращению его действия, а затем известить об этом непосредственного руководителя. Устранение неисправности производится при соблюдении требований безопасности.

4.2. Если во время работы произошел несчастный случай, то необходимо немедленно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, а затем доложить о случившемся своему непосредственному начальнику.

4.3. При поражении электрическим током необходимо как можно скорее освободить пострадавшего от действия тока. Отключение оборудования следует произвести одним из следующих способов:

- с помощью выключателей;
- с помощью разъема штепсельного соединения;
- путем перерубания питающего провода инструментом с изолированными ручками.

Если отключить оборудование достаточно быстро нельзя, необходимо принять другие меры к освобождению пострадавшего от действия тока. Для отделения пострадавшего от токоведущих частей или провода следует воспользоваться палкой, доской или каким-либо сухим предметом, не проводящим электроток. При этом оказывающий помощь должен встать на сухое, непроводящее ток место, или надеть диэлектрические перчатки.

4.4. При возникновении пожара в помещении следует немедленно приступить к его тушению имеющимися средствами (углекислотные огнетушители, асбестовые покрывала, песок) и вызвать пожарную команду.

4.5. При обнаружении постороннего напряжения на рабочем месте необходимо немедленно прекратить работу.

5. Требования безопасности по окончании работы

По окончании работы операторы и пользователи ЭВМ обязаны:

- отключить аппаратуру от электропитания;
- привести в порядок рабочее место.

Приложение 1

Комплексе рекомендуемых упражнений для глаз

Исходное положение для всех упражнений

Позвоночник прямой, глаза открыты, взгляд устремлен прямо.

Упражнение 1

Взгляд направлять последовательно влево-вправо, вправо-прямо, вверх-прямо, вниз-прямо без задержек в отведенном положении.

Повторить 10 раз.

Упражнение 2

Взгляд смещать по диагонали: влево-вниз-прямо, вправо-вверх-прямо, вправо-вниз-прямо, влево-вверх-прямо и постепенно увеличивать задержки в отведенном положении.

Упражнение 3

Круговые движения глаз: до 10 кругов влево, а затем вправо. Выполнять упражнение вначале быстро, а затем как можно медленнее.

Упражнение 4

Изменение фокусного расстояния: посмотреть на кончик носа, а затем вдаль.

Упражнение повторить несколько раз.

Приложение 2

Рекомендации по использованию монитора

1. Монитор - это хрупкий прибор. Его необходимо установить так, чтобы он стоял надежно, но не на край стола.
2. Поверните монитор так, чтобы вы смотрели на экран под прямым углом, а не сбоку. Лучше, чтобы вы смотрели на экран чуть-чуть сверху вниз. Следите за тем, чтобы экран был слегка наклонен - нижний его край должен располагаться ближе к вам.
3. При установке монитора необходимо следить за тем, чтобы от экрана не отсвечивали блики.
4. Следует правильно задать регулировки изображения. Изображение не должно быть слишком ярким, от этого у вас быстро устанут глаза. Проверяется это таким образом - черный цвет должен быть действительно черным, а не белесым.
5. Регулярно стирайте пыль с экрана монитора мягкой тряпочкой.
6. Кинескоп, находящийся внутри монитора, использует очень высокое напряжение, поэтому категорически запрещается открывать крышку монитора и трогать находящиеся под этой крышкой детали. Это должны делать только специально обученные специалисты.

С инструкцией ознакомлен(а):

 Морозова С.
 Медведев А.

Дата «02» 09 2024 г.

«Согласовано»
Председатель профкома
Л.Л. Марданова Л.Л.



Инструкция № 2.8
по технике безопасности при работе с электронной аппаратурой
(телевизор, магнитофон, видеоманитофон, электропроигрыватель и т.п.)

Общие требования безопасности

1. К работе с электронной аппаратурой допускаются лица прошедшие инструктаж по правилам их безопасной эксплуатации.
2. Работник должен знать инструкцию по эксплуатации каждого прибора.
3. Травмоопасность:
 - при включении электронной аппаратуры в сеть
 - при выключении их из электросети
 - при работе с неисправными приборами
 - при несоблюдении инструкции по их эксплуатации.
4. Включать электронную аппаратуру в сеть в соответствии с потребляемым напряжением, согласно прилагаемым к приборам инструкций.
5. Соблюдать личную гигиену и чистоту рабочего места.

Требования безопасности перед работой

1. Проверить исправность гибкого электрошнура, вилки, подводящих кабелей
2. Очистить прибор от пыли сухой чистой тканью.
3. Проверить исправность электрической розетки.

Требования безопасности во время работы

1. Аппаратуру установить на неподвижную подставку.
2. Не устанавливать вблизи радиаторов водяного отопления.
3. На экран телевизора не должны падать прямые солнечные лучи.
4. Вытереть насухо руки, включить прибор в сеть.
5. Не оставлять включенный прибор без присмотра.
6. Не допускать к работе с электронной аппаратурой посторонних лиц.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

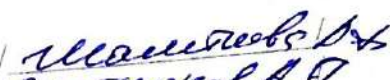
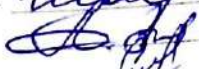
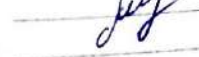
1. В случае возгорания, короткого замыкания отключить сухими руками прибор из электросети, сообщить об этом администрации.
2. О случаях травматизма сообщить администрации.
3. При пожаре сообщить администрации и службе 01, принять меры к его тушению.

Требования безопасности по окончании работы

1. Отключить прибор от электросети, не дергать за электрошнур.
2. Произвести очистку прибора чистой тканью.
3. Не допускать падения приборов электронной аппаратуры.
4. Не допускать воздействия на подводящие кабели, электрошнуры горячих жидкостей, падения тяжёлых предметов.

5. О всех недостатках, отмеченных в работе электронных приборов, сообщить администрации.

С инструкцией ознакомлен(а):

	
	Зайцева А. А.
	Мордасов А. А.

Дата « 02 » 09 2014 г.

«Согласовано»
Председатель профкома
Мараданова Л.Л.



2024 г.

Инструкция № 3.1
по мерам безопасности для обучающихся спортивной школы
при занятиях в спортивном зале

Общие требования безопасности.

1. Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.
2. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом, для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.
3. К занятиям допускаются обучающиеся: отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам; прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.
4. Обучающийся должен:
 - иметь коротко остриженные ногти;
 - заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
 - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию;
 - не использовать его не по назначению;
 - знать и выполнять настоящую инструкцию.
5. За несоблюдение мер безопасности Обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Обучающийся должен:
 - переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
 - снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т.д.);
 - убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
 - под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
 - убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
 - по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

Требования безопасности во время занятий.

- Занятия проводятся на просохшей площадке и под руководством тренера-преподавателя.
- Обучающийся должен:
- внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;
 - брать спортивный инвентарь с разрешения тренера-преподавателя и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах;
 - выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения тренера-преподавателя, а сложные технические элементы - со страховкой;
 - при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
 - при перемещениях по залу избегать столкновений;

- не покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя.
Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.
Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинув место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____

Тренер-преподаватель Мамтиев А.В.

ФИО

Темезов И.А.
Алимурадов Р.Т.
Макиров И.М.
Абдушев В.Р.
Закеев А.Т.
Сабанчиев А.И.
Тадуров Р.И.
Тубаев

подпись

Мамтиев А.В.
Темезов И.А.
Алимурадов Р.Т.
Макиров И.М.
Абдушев В.Р.
Закеев А.Т.
Сабанчиев А.И.
Тадуров Р.И.
Тубаев

«Согласовано»
Продолжитель профкома
Мараданова Л.Л.



сентября 2017 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 3

по правилам безопасности для учащихся на спортивной площадке, стадионе

I. Общие требования безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся на спортивной площадке или стадионе.
2. К занятиям физической культурой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
3. На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде одеть лёгкую куртку и шапочку.
4. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).
5. Травмоопасность на спортивной площадке, стадионе:
 - обморожения во время занятий лыжной подготовкой
 - при несоблюдении ТБ по лёгкой атлетике (травмирование рук, суставов, ушибы)
 - при работе на неисправных и неподготовленных спортивных снарядах
6. Иметь индивидуальный пакет с полотенцем и мылом.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.
2. Не входить в спортивный зал без разрешения учителя или команды дежурного.
3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал.
4. Не включать самостоятельно электроосвещение.
5. Получить лыжи для занятий лыжной подготовкой.
6. Не выходить из спортзала на площадку без указания учителя.
7. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды учителя.
2. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.
3. Соблюдать очередность прыжков в длину и высоту.
4. Не забываете о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.
5. Нельзя метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч.
6. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием учителя.
7. Соблюдайте дисциплину и порядок на уроке.
8. Не уходите с занятий без разрешения учителя.
9. Перед выполнением упражнения убедитесь в отсутствии близко стоящих к снарядам учащихся.
10. Бег по кругу выполнять только в направлении против движения часовой стрелки.

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом учителю.
2. В случае травматизма сообщите учителю, он окажет вам первую помощь.
3. При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливни, грозы), по указанию учителя быстро, без паники, покиньте спортивную площадку или стадион.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Уходите со спортивной площадки по команде учителя спокойно, не торопясь.
2. Вымойте с мылом руки, умойтесь.
3. Снимите спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.
4. О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите учителю.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

Тренер-преподаватель

Мамеев Р. Ф.
Азаматов Р. Ф.
Тимуров В. А.
Тубаев

Согласовано:

Председатель профсоюзной
организации МБУ ДО ДЮСШ

 Марданова Л.Л.



ДЮСШ

Р.Закиров

 2024 г.

Инструкция № 3.3 **по технике безопасности на занятиях гимнастикой**

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасность возникновения травм:

- при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
- при выполнении упражнений на загрязнённых спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений на снарядах с влажными ладонями.

1.3. В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.

2.3. Проверить надёжность крепления перекладины, опор гимнастического коня и козла, закрепление стопорных винтов брусьев.

2.4. В местах соскока со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя) или его помощника, а также без страховки.

3.2. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая.

3.3. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся.

3.4. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.5. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При появлении во время занятий боли в суставах рук, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- 5.2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.
- 5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____

Тренер-преподаватель Мас _____

Согласовано:
Председатель профсоюзной
организации МБУ ДО ДЮСШ
Марданова Л.Л.



ДЮСШ
Р. Закиров

сентябрь 2024

Инструкция № 3.4 по технике безопасности для обучающихся на занятиях легкой атлетикой

Общие требования безопасности

1. К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне броска во время выполнения метаний;
 - при выполнении упражнений без разминки.

3. В спортивном зале должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме (место приземления), проверить отсутствие в нем посторонних предметов.
3. Протереть сухой тряпкой снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.д.).
4. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна выходить не менее чем на 15 м за финишную отметку.
2. Во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега.
3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
4. Перед выполнением метаний посмотреть, нет ли людей в секторе для метания.
5. Не производить метания без разрешения тренера-преподавателя; не оставлять без присмотра снаряды для метания.
6. Не стоять справа от метającego (при метании левой рукой - слева); не находиться в зоне броска; не подбирать снаряды для метания без разрешения тренера-преподавателя.
7. Не подавать друг другу снаряд для метания броском.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

Тренер-преподаватель

Суданов

Суданов

«Согласовано»
Председатель профкома
Мараданова Л.Л.



12.08.2017

Инструкция по технике безопасности для обучающихся на занятиях по лыжной подготовке

Общие требования безопасности

1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при ненадежных креплениях лыж;
 - при падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина;
 - обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20°C.
3. На занятиях по лыжной подготовке должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки (последние предпочтительнее). Для защиты от ветра желательно сверху надеть легкую куртку из плащевой ткани.
2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви.
3. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

Требования безопасности во время занятий

1. Соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции - 3-4 м, при спуске с горы - не менее 30 м.
2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
3. После спуска с горы не останавливаться у подножия.
4. Наблюдать друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых признаках обморожения.
5. Во избежание потертостей не надевать тесную или слишком свободную обувь.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю с его разрешения двигаться к лыжной базе.
2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
3. При получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Проверить по списку наличие всех учащихся.
2. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

[Signature]

Тренер-преподаватель

[Signature]

«Согласовано»

Председатель профкома
Мараданова Л.Л.



Инструкция № 1
по технике безопасности для обучающихся на занятиях по волейболу

Общие требования безопасности

1. К занятиям по волейболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при блокировке мяча;
 - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
5. Коротко остричь ногти.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
5. Не вести игру влажными руками.
6. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

Требования безопасности в аварийных ситуациях

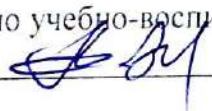
1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

Тренер-преподаватель



Согласовано:

Председатель профсоюзной
организации МБУ ДО ДЮСШ
Марданова Л.Л.



ДЮСШ
Р. Закиров

сентября 2024 г.

Инструкция № 3.7 по технике безопасности для обучающихся на занятиях по футболу

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по футболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасность возникновения травм:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при слабо укрепленных воротах;
- при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)

1.3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную футбольную форму и обувь с шипованой подошвой.

2.2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов, ям, луж и т.д.

2.3. Провести физическую разминку.

2.4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Опоздавшие к рапорту дежурного к занятиям не допускаются.

3.2. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.

3.3. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки.

3.4. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.

3.5. За воротами и в 10 метрах от поля не должны находиться посторонние лица.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

4.3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

5.2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить тренеру-преподавателю.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе
Тренер-преподаватель

«Согласовано»

Председатель профкома
Мараданова Л.Л.



«сентябрь» 2024

Инструкция по технике безопасности для обучающихся на занятиях по баскетболу

Общие требования безопасности

1. К занятиям по баскетболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при ударе мячом;
 - при столкновениях;
 - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в баскетбол.
5. Коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.)
6. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приемы са-страховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
5. Не вести игру влажными руками.
6. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю - тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить тренеру-преподавателю.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

Тренер-преподаватель

«Согласовано»
Председатель профкома
Мараданова Л.Л.



«сентября» 2024 г.

Инструкция № 3 по технике безопасности для обучающихся на занятиях по настольному теннису

Общие требования безопасности

1. К занятиям по настольному теннису допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при наличии посторонних предметов вблизи стола;
 - при неисправных ракетках;
 - при игре на слабо укрепленном столе.
3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину.
5. Не вести игру влажными руками.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить тренеру-преподавателю.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____

Тренер-преподаватель Мамитов А.А.
Абдул (Абдулов В.В.)

Согласовано:

Председатель профсоюзной
организации МБУ ДО ДЮСШ
Марданова Л.Л.



Директор МБУ ДО ДЮСШ
Р.Р. Закиров

сентября 2024 г.

Инструкция № 3.10 по технике безопасности при проведении занятий по мини-лапте

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- 1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся, руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Перед проведением занятий на открытой площадке, очистить её от посторонних предметов (камней, стёкол, палок и т. п.).
- 2.3. При наличии на открытой площадке ям и бугров необходимо их сравнять.
- 2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
- 3.3. При ударе битой по мячу, держать её двумя руками.
- 3.4. Запрещается находиться за спиной у бьющего игрока.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

3.6. При проведении занятий в закрытом помещении запрещаются удары снизу, сбоку, т. е. после таких ударов мяч может пролететь через оконные решётки и загрязнить прибор освещения.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы, немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала. 5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ, вымыть лицо и руки с мылом.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

Тренер-преподаватель


 (Исход. 2, 11)

Согласовано:
Председатель профсоюзной
организации МБУ ДО ДЮСШ
Марданова Л.Л.



М.Р. Закиров

2024 г.

Инструкция № 3.11 по технике безопасности для обучающихся на занятиях по шахматам.

1. Общие требования безопасности.

1.1. К работе в классе шахмат допускаются лица, имеющие медицинские противопоказания, прошедшие инструктаж по технике безопасности, ознакомленные с данной инструкцией по технике безопасности и правилам поведения.

1.2. Опасными факторами в классе шахмат являются:

- физические (неисправная или несоответствующая требованиям СанПиН мебель; опасное напряжение в электрической сети; технические средства обучения;
- химические (пыль);
- психофизиологические (напряжение зрения и внимания; интеллектуальные и эмоциональные нагрузки; длительные статистические нагрузки и монотонность труда)

1.3. Работа обучающихся в классе шахмат разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

1.4. Во время занятий посторонние лица могут находиться в классе только с разрешения тренера-преподавателя.

1.5. Во время перерывов между занятиями проводится обязательное проветривание помещения с обязательным выходом учащихся из класса.

1.6. Каждый обучающийся в ответе за состояние своего рабочего места и сохранность размещенного на нем оборудования.

1.7. Необходимо на каждом занятии проводить профилактику нарушения осанки и зрения. Для этого нужно следить за рабочей позой во время работы на занятиях. Правильная поза:

- длина сиденья должна соответствовать длине бедер учащегося;
- высота ножек стула должна равняться длине голени;
- голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол

между краем стола и грудной клеткой сидящего учащегося необходимо выдерживать расстояние равное ширине кисти ребенка;

- расстояние от глаз до стола соответствует 30-35 см;

- позвоночник опирается на спинку стула;

- предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно;

- плечи находятся на одном уровне.

1.8. Обучающиеся не должны приносить посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.

1.9. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.10. Обучающиеся должны место нахождения аптечки и уметь оказать первую доврачебную помощь.

1.11. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

1.12. Обучающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя подходить к имеющемуся в классе оборудованию, закрытым книжным шкафам.

1.13. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции привлекаются к ответственности.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Проверить правильность установки стола, стула.

2.2. Подготовить к работе рабочее место, убрав все лишнее со стола и портфель или сумку в специально отведенное место.

3.3. Обо всех замеченных нарушениях, неисправностях, повреждениях поломках немедленно доложить тренеру-преподавателю.

3.4. При работе в классе шахмат категорически запрещается:

- находиться в классе в верхней одежде;
- находиться в классе с напитками и едой.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Входить в класс по указанию тренера-преподавателя, соблюдая порядок и дисциплину.

3.2. Неукоснительно выполнять требования тренера-преподавателя.

3.3. Постоянно поддерживать порядок и чистоту своего рабочего места.

3.4. Обучающиеся должны соблюдать правильную посадку: сидеть прямо, не сутулясь, опираясь областью лопаток на спинку стула, с небольшим наклоном головы вперед, предплечья должны опираться на поверхность стола.

3.5. Не включать самостоятельно компьютер.

3.6. Рекомендуются использовать оздоровительные моменты на занятиях:

- физкультминутки, динамические паузы;
- минутки релаксации;
- дыхательная гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- массаж активных точек;
- речевая гимнастика.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении повреждений на столах или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены оборудования.

4.2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.4. При возникновении пожара в классе не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя.

4.5. Немедленно эвакуировать обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

5. Требования безопасности после окончания занятий

5.1. Привести в порядок рабочее место

5.2. Все взятые для работы книги положить на место.

5.3. При обнаружении неисправности мебели или оборудования сообщить об этом тренеру-преподавателю.
5.4. Выходить из класса только с разрешения тренера-преподавателя, не толкаясь, соблюдая дисциплину.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

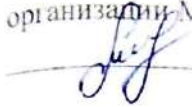


Тренер-преподаватель



Согласовано:

Председатель профсоюзной
организации МБУ ДО ДЮСШ

 Марданова Л.Л.



ДЮСШ
Р. Закиров

 2024 г.

**Инструкция № 3.12
по охране труда и технике безопасности на занятиях по вольной борьбе, борьбе
на поясах, национальной борьбе «Корэш»**

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по вольной борьбе допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Учащийся, допустивший невыполнение или нарушение настоящих правил привлекается к ответственности и с ним проводится повторный инструктаж. В случае повторного нарушения он может быть отстранен от тренировок на срок до одной недели.
- 1.3. Учащийся должен бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.
- 1.4. Учащийся должен уважительно относиться ко всем членам группы, тренерам-преподавателям, работающим в зале.
- 1.5. В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Зал – это место повышенной опасности. Для предотвращения травм учащиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя в ходе занятия строго следовать инструкции и указаниям тренера-преподавателя.
- 2.2. На занятия учащийся должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.
- 2.3. Перед началом занятий учащийся должен надеть спортивный костюм и спортивную обувь (трико, бандаж, ботинки, тренировочный костюм) и настроиться на занятие.
- 2.4. Руки (запястья, предплечья) и ноги (стопы, голени) перед занятием обязательно надо вымыть с мылом и вытереть насухо.
- 2.5. Раны, царапины необходимо тщательно обработать и обязательно наложить повязку (бинт, лейкопластырь и т.п.).
- 2.6. При наличии грибковых заболеваний ног необходимо провести плановое лечение и заниматься исключительно в белых носках.
- 2.7. Во время занятий ношение очков запрещено.
- 2.8. Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.
- 2.9. Спортсменкам обязательно плотная белая майка и трико.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Необходимо настроиться на занятие, сосредоточиться.
- 3.2. Учащиеся должны выполнять движения заранее обусловленные тренером-преподавателем;
- 3.3. Не разрешается соединять пальцы своих рук в переплет при захвате;
- 3.4. Не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении;
- 3.5. Не допускаться применение запрещенных приемов; не допускается в вольной схватке излишняя горячность;
- 3.6. Нельзя допускать излишней стонки веса, это может нанести ущерб здоровью;
- 3.7. Нельзя тренироваться с партнером, разнявшимся в весе более чем на одну весовую категорию;

- 3.8. Во время занятий недопустимо нарушение дисциплины: не разрешается входить в зал и на ковер без разрешения тренера-преподавателя, не разрешается грубость в отношениях к партнеру, несерьезно-шутливое отношение к изучению техники и тренировке и т.д.
- 3.9. Занятия осуществляются только под руководством тренера-преподавателя.
- 3.10. Споры, силовое противостояние, а также самостоятельный инструктаж начинающих недопустимы. Учащиеся обязаны неукоснительно следовать указаниям тренера-преподавателя.
- 3.11. Все упражнения (броски, болевые приемы, удержания) следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. При выполнении упражнений учащиеся обязаны страховать друг друга;
- 3.12. При бросках смягчать падение партнера, поддерживая его.
- 3.13. Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.
- 3.14. Проводить броски так, чтобы партнер не мог удариться головой.
- 3.15. Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.
- 3.16. Учащиеся, свободные от выполнения упражнения, должны внимательно следить за действиями товарищей и в случае возникновения опасной ситуации прийти им на помощь.
- 3.17. Каждый учащийся должен хорошо знать и всегда применять приемы самостраховки, и соблюдать следующие требования:
- при падении важно беречь голову и не упираться прямыми руками в пол;
 - при падении не упираться локтями в пол;
 - не бороться лежа, если рядом борцы проводят схватку в стойке.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При появлении во время занятий боли в суставах рук, ног, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя, который немедленно приступит к эвакуации всех учащихся из зала.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Организованно покинуть место проведения занятия.
- 5.2. Переодеться, снять спортивное снаряжение.
- 5.3. После каждого тренировочного занятия необходимо принять горячий душ.
- 5.4. Свое личное спортивное снаряжение (трико, бандаж, ботинки, тренировочный костюм) борец обязан содержать в чистоте; трико и бандаж необходимо регулярно стирать и проглаживать.

Тренер-преподаватель: _____



Тимуров В. Р.
Азиев Р. Ф.

Согласовано:
Председатель профсоюзной
организации МБУ ДО ДЮСШ
Марданова Л.Л.



ДЮСШ
Закиров

2024 г.

Инструкция № 3.13 для обучающихся по мерам безопасности при проведении занятий по хоккею

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по хоккею допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятиям по хоккею соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятиям по хоккею возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - обморожение при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже - 20С;
 - потертости ног при неправильной подгонке хоккейных ботинок;
 - травмы при ненадежном креплении коньков к обуви; неправильном подборе клюшки;
 - травмы при падении во время проведения занятий.
- 1.4. При проведении занятий по хоккею должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности хоккейного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Занятия на хоккейной коробке необходимо проводить, в спортивной одежде и спортивной обуви предназначенной для хоккеиста с использованием защитных средств.
- 2.2. Проверить исправность хоккейного инвентаря (коньки с обувью, клюшки).
- 2.3. Проверить готовность раздевалки, хоккейной коробки (залить каток в соответствии с правилами безопасности и правила эксплуатации), отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.
- 2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся на хоккейной коробке.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать выполнять упражнения на хоккейной коробке и заканчивать их только по команде тренера-преподавателя.
- 3.2. Не выполнять упражнения при неисправном инвентаре.
- 3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила поведения.
- 3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения, травм и прочих случаях.
- 3.5. Во избежание потертостей ног не одевать тесную или слишком свободную обувь.
- 3.6. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При поломке или порче хоккейного снаряжения и невозможности починить его, сообщить об этом тренеру и с его разрешения покинуть хоккейную коробку,
- 4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру.
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.
- 5.2. Привести в порядок весь инвентарь, проверить его исправность.
- 5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.3. Снять спортивную одежду, обувь.
- 5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

Тренер-преподаватель



Согласовано:

Председатель профсоюзной
организации МБУ ДО ДЮСШ
Марданова Л.Л.



Ю.Р. Закиров

2024 г.

Инструкция № 3.14 по технике безопасности при проведении спортивных мероприятий

1. Общие требования безопасности

1.1. К самостоятельному проведению спортивных соревнований допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет и инструктаж по охране труда.

1.2. К участию в спортивных соревнованиях допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, одетые в одежду и обувь, соответствующую проводимому виду соревнований и климатическим условиям, имеющие необходимое подогнанное спортивное снаряжение.

1.3. Опасными факторами при проведении спортивных соревнований являются:

- спортивные снаряды, оборудование и приспособления;
- покрытие спортивных площадок и стадионов;
- напольное покрытие в бассейне, раздевалках и душевых;
- система вентиляции;
- чрезмерные нагрузки;
- экстремальные климатические условия и рельеф местности при проведении соревнований на открытом воздухе;
- нарушение и (или) отсутствие страховки;
- столкновения участников соревнований друг с другом или с окружающими предметами.

1.4. Место проведения спортивных соревнований должно быть обеспечены аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.5. На соревнованиях должен присутствовать медицинский работник или работник, имеющий специальную медицинскую подготовку из числа сотрудников школы.

1.6. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения, настоящую Инструкцию, правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.7. Помещения, в которых проводятся спортивные соревнования, должны иметь не менее двух эвакуационных выходов, которые обозначаются световыми указателями «Выход», должны быть обеспечены первичными средствами пожаротушения (не менее двух огнетушителей), оборудованы автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.8. Все окна помещений, в которых проводятся спортивные соревнования, должны иметь распашные решетки, которые во время проведения мероприятия не должны быть закрыты на ключ.

1.9. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований их организаторы немедленно должны сообщить администрации учреждения, принять меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.10. В случае нарушения кем-либо из участников спортивных соревнований настоящей Инструкции, со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

1.11. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для учащихся, кроме того, вопрос об их участии в последующих спортивных соревнованиях решается в индивидуальном порядке.

1.12. Сотрудники школы, допустившие невыполнение или нарушение Инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед проведением соревнований

2.1. Приказом руководителя назначить лиц, ответственных за проведение спортивного соревнования. Приказ довести до них под роспись.

2.2. Специалисту по охране труда:

- провести целевой инструктаж по охране труда назначенных ответственных лиц с записью в журнале регистрации инструктажа на рабочем месте;
- обеспечить проведение инструктажа по охране труда участников массового мероприятия с записью в журнале установленной формы;
- тщательно проверить все помещения, эвакуационные пути и выходы на соответствие их требованиям пожарной безопасности, а также убедиться в наличии и исправности первичных средств пожаротушения, связи и пожарной автоматики.

2.3. Заместителю директора (АХР) обеспечить проветривание помещения для массового мероприятия и проведение влажной уборки в нем.

2.4. Участникам соревнований:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую покрытие спортивной площадки, сезону и погоде;
- проверить исправность и правильную подгонку используемого спортивного снаряжения; провести разминку.

3. Требования безопасности во время проведения соревнований

3.1. Участники соревнований должны неукоснительно выполнять все указания организаторов и судей.

3.2. Начинать и заканчивать соревнования только по сигналу (команде) судьи.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

3.4. При падениях выполнять правила самостраховки.

3.5. Перед выполнением упражнений по метанию убедиться в отсутствии людей в секторе метания.

3.6. Перед прыжками в воду убедиться в отсутствии вблизи места входа в воду других участников соревнований.

3.7. Все эвакуационные выходы во время проведения соревнований не должны быть закрыты на замок, световые указатели «Выход» должны быть во включенном состоянии.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При обнаружении неисправности спортивного инвентаря, оборудования и приспособлений прекратить соревнования и сообщить об этом судье или организаторам.

4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно без паники покинуть помещение под руководством организаторов.

4.3. При получении травмы немедленно сообщить об этом судье, организатору или другим участникам соревнований.

4.4. Медицинскому работнику оказать пострадавшему первую медицинскую помощь, сообщить о случившемся администрации учреждения, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании соревнования

- 5.1. Сдать использованный спортивный инвентарь.
- 5.2. Организованно покинуть помещение.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.4. Переодеться в повседневную одежду.

6. Заключительные положения.

6.1. Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляется не реже одного раза в 5 лет.

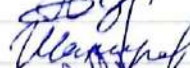
6.2. Инструкция должны быть досрочно пересмотрены в следующих случаях:

- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
- при изменении условий проведения соревнований;
- при внедрении новой техники и (или) технологий;
- по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев;
- по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.

6.3. Если в течение 5 лет со дня утверждения (введения в действие) настоящей инструкции условия проведения соревнований не изменяются, то ее действие продлевается на следующие 5 лет.

6.4. Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр настоящей инструкции возлагается на организатора соревнований.

С инструкцией ознакомлен (а)

	Мамылов А. Ф.
	Займаков А. И.
	Макиров Н. М.
	Тимазев Н. Н.
	Измайлов Р. Р.
	Сабанин А. А.
	Тагиров Ф. М.

«02» сентября 2014

Пролито, пронумеровано и скреплено

печка бр. 26

Директор

Р. Закиров

4 г.

