МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«НИЖНЕТАГИЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ № 1»
(ГАПОУ СО «НТПК № 1»)

«Согласовано»
Председатель профсоюзного
комитета первичной
профсоюзной организации
ГАПОУ СО «НТПК № 1»
_____ Т. М. Кудрявцева
« 01» марта 2022 г.

«Утверждаю»
Директор
ГАПОУ СО «НТПК № 1»
_____ Н. Г. Никокошева
« 01 » марта 2022 г.

Приказ от 01.03.2022г. № 71-од

Инструкция по охране труда для преподавателя физической культуры

ИОТ - № 30

2022 г.

1. Общие требования охраны труда

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

1.2. Данная инструкция по охране труда для преподавателя физической культуры устанавливает требования охраны труда перед началом, во время и по окончании работы сотрудника, выполняющего обязанности преподавателя в колледже, требования охраны труда в аварийных ситуациях, определяет безопасные методы и приемы работ педагога на рабочем месте.

1.3. Инструкция по охране труда составлена в целях обеспечения безопасности труда и сохранения жизни и здоровья преподавателя физической культуры при выполнении им своих трудовых обязанностей и функций.

1.4. К выполнению обязанностей преподавателя физической культуры в образовательной организации допускаются лица:

- имеющие образование, соответствующие требованиям к квалификации (профстандарта) по своей должности;
- соответствующие требованиям, касающимся прохождения предварительного и периодических медицинских осмотров, внеочередных медицинских осмотров по направлению директора, профессиональной гигиенической подготовки и аттестации (при приеме на работу и далее не реже 1 раза в 2 года), вакцинации, наличия личной медицинской книжки с результатами медицинских обследований и лабораторных исследований, сведениями о прививках, перенесенных инфекционных заболеваниях, о прохождении профессиональной гигиенической подготовки и аттестации с допуском к работе.

1.5. Принимаемый на работу преподаватель обязан пройти в установленном порядке вводный инструктаж, первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте до начала самостоятельной работы (если его профессия и должность не входит в утвержденный директором Перечень освобожденных от прохождения инструктажа профессий и должностей), проходить повторные инструктажи не реже одного раза в пол года, а также внеплановые и целевые в случаях, установленных Порядком обучения по охране труда и проверки знаний требований охраны труда.

1.6. Преподаватель должен изучить настоящую инструкцию, пройти обучение по охране труда и проверку знания требований охраны труда, обучение методам и приемам оказания первой помощи пострадавшим, обучение правилам пожарной безопасности и электробезопасности и проверку знаний правил в объеме должностных обязанностей с присвоением I квалификационной группы допуска по электробезопасности.

1.7. Преподаватель физической культуры в целях соблюдения требований охраны труда обязан:

- соблюдать требования охраны труда и производственной санитарии, инструкции по охране труда, охране жизни и здоровья обучающихся;
- обеспечивать режим соблюдения норм и правил по охране труда и пожарной безопасности во время организации образовательной деятельности;
- соблюдать правила личной гигиены;
- знать порядок действий при возникновении пожара или иной чрезвычайной ситуации и эвакуации, сигналы оповещения о пожаре;
- уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- знать месторасположение аптечки и уметь оказывать первую помощь пострадавшему; соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка и Устав образовательной организации;
- соблюдать установленные режимы труда и отдыха;

- соблюдать должностную инструкцию преподавателя ГАПОУ СО «НТПК №1».
- соблюдать инструкции по охране труда при проведении занятий в спортивном зале.

1.8. В процессе работы возможно воздействие на преподавателя следующих опасных и (или) вредных производственных факторов:

- напряженность трудового процесса: нагрузка на голосовой аппарат;
- тяжесть трудового процесса: рабочая поза (длительное нахождение в положении "стоя" в течение рабочего дня).
- Факторы признаются вредными, если это подтверждено результатами СОУТ.

1.9. Перечень профессиональных рисков и опасностей при работе преподавателем:

- опасность перенапряжения зрительного анализатора;
- опасность нагрузки на голосовой аппарат;
- зрительное утомление при длительной работе с документами, тетрадями;
- поражение электрическим током при прикосновении к токоведущим частям электрооборудования и электроприборов с нарушенной изоляцией (при включении или выключении электроприборов и (или) освещения в помещениях);
- опасность психических нагрузок, стрессов;
- опасность физических перегрузок при неудобнойрабочей позе;
- опасность падения из-за потери равновесия при подскальзывании, при передвижении по скользким поверхностям или мокрым полам;
- опасность падения из-запотери равновесия при спотыкании;
- опасность удара из-за столкновения с углами мебели, открытыми ящиками и дверьми.

1.10. Преподаватель физической культуры при проведении занятий и соревнований находится в удобной спортивной одежде и спортивной обуви, а также следит за соблюдением требований к спортивной форме обучающимися.

1.11. В случае травмирования уведомить заместителя директора по УПР любым доступным способом в ближайшее время. При неисправности спортивного оборудования, мебели, электронных систем обучения (ЭСО), и иной оргтехники сообщить заместителю директора по административно-хозяйственной деятельности и не использовать до устранения всех недостатков и получения разрешения.

1.12. В целях соблюдения правил личной гигиены и эпидемиологических норм преподаватель физической культуры должен:

- оставлять верхнюю одежду, обувь в предназначенных для этого местах;
- мыть руки с мылом, использовать кожные антисептики после соприкосновения с загрязненными предметами, перед началом работы, после посещения туалета, перед приемом пищи;
- не допускать приема пищи в спортивном зале, раздевалках и инвентарных комнатах;
- осуществлять проветривание спортивного зала и раздевалок;
- соблюдать требования СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21, СП 3.1/2.4.3598-20.

1.13. Запрещается находиться на рабочем месте, а также выполнять работу, находясь в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном потреблением, психотропных, токсических или других одурманивающих веществ, а также распивать спиртные напитки, употреблять психотропные, токсические или другие одурманивающие вещества на рабочем месте или в рабочее время.

1.14. Преподаватель, допустивший нарушение или невыполнение требований настоящей инструкции, рассматривается, как нарушитель производственной дисциплины и может быть привлечён к дисциплинарной ответственности, а в зависимости от последствий - и к уголовной; если нарушение повлекло материальный ущерб - к материальной ответственности в установленном порядке.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Преподаватель физической культуры должен приходить на работу в чистой, опрятной одежде, перед началом работы вымыть руки. Прибыть на работу заблаговременно для исключения спешки и как следствие, падение и получение травмы.

2.2. Визуально оценить состояние выключателей, включить полностью освещение в учебном кабинете и убедиться в исправности электрооборудования:

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

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

2.4. Проверить окна на наличие трещин и иное нарушение целостности стекол.

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

2.6. Убедиться в свободности выхода из учебного кабинета, проходов и соответственно в правильной расстановке мебели в учебном кабинете:

- между столами и стенами (светонесущей и противоположной светонесущей), а также между рядами столов – 50см;
- от учебной доски до первого ряда столов - 240 см;
- удаленность от учебной доски до последнего ряда столов - не более 860 см;

2.7. Убедиться в наличии надлежащего теплового режима в спортивном зале (при планируемом занятии в спортивном зале):

- в холодный период года: в помещении спортзала — 18-20 °С; в помещении зала для занятий лечебной физической культурой — 18-24°С; в помещении душевой — 18-26°С;
- *в теплый период года* для всех типов помещений верхняя граница допустимой температуры воздуха не более 28° С, нижняя граница идентична холодному периоду года.

2.6. Убедиться в соответствии климатических условий микроклиматическим показателям, при которых проводятся занятия физической культурой на открытом воздухе в холодный период года (температура воздуха, без ветра до - 16 °С, при скорости ветра до 5 м/с до - 15 °С, при скорости ветра 6-10 м/с до - 10°С).

В дождливые дни занятия физической культурой проводить в зале.

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

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

2.9. При занятиях на открытом воздухе, не допускать наличия на площадке, стадионе, беговых дорожках, битого стекла, проволоки, камней.

2.10. Произвести сквозное проветривание спортзала и раздевалок в соответствии с показателями продолжительности, указанными в СанПиН 1.2.3685-21, открыв окна с ограничителями и двери.

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

2.12. Убедиться в безопасности рабочего места, проверить на устойчивость и исправность спортивные снаряды и иное спортивное оборудование. При сборке спортивных снарядов соблюдать осторожность.

2.13. Убедиться в целостности и исправности спортивного инвентаря с учётом требований к проводимым по тем или иным видам спортивных занятий.

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

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

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

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

2.18. Самостоятельно и (или) при помощи медицинского работника произвести экспресс

диагностику своего состояния здоровья (температуру тела, артериальное давление, сравнить имеющееся общее самочувствие с оптимальным) на предмет безопасного начала занятий с обучающимися.

2.19. Произвести внешний осмотр студентов на предмет отстранения от занятий тех из них, чей внешний вид и (или) иные имеющиеся у них признаки позволяют предположить наличие у соответствующих учащихся инфекционных или иных заболеваний, болезненных состояний.

2.20. Не допускать нахождения в спортивном зале студентов, а также посторонних лиц, без преподавателя.

2.21. К занятиям физкультурой допускать студентов только в спортивной форме, девочки с аккуратно собранными волосами.

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

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

3. Требования охраны труда во время работы

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

3.2. При изучении обучающимися новых тем по физической культуре, выполнении впервые упражнений на спортивных снарядах провести с обучающимися соответствующие инструктажи с записью в журнале, обучить безопасным правилам выполнения упражнений.

3.3. Поддерживать дисциплину и порядок во время занятий по физкультуре, не разрешать обучающимся самовольно уходить из спортивного зала или спортивной площадки без разрешения преподавателя, не оставлять обучающихся одних без контроля.

3.4. Следить за правильным и безопасным исполнением упражнений обучающимися, исключать конфликтные ситуации во время занятий, возможность столкновения студентов друг с другом во время разминки, спортивных игр, перестроений, эстафет и т.д.

3.5. Строго соблюдать установленные нормы и требования, а также рекомендации медицинского работника по дозировке физической нагрузки для обучающихся.

3.6. Спортивные снаряды и спортивный инвентарь применять только в исправном состоянии, соблюдая правила безопасности и утверждённые методики.

3.7. При выполнении демонстрационных упражнений на спортивных снарядах соблюдать осторожность, использовать исправные гимнастические маты.

3.8. При осуществлении обучающимися игр в футбол, баскетбол, волейбол и иных быть внимательным и не отвлекаться.

3.9. После каждого занятия в отсутствии обучающихся проветривать спортивный зал, руководствуясь показателями продолжительности, указанными в СанПиН 1.2.3685-21:

Температура наружного воздуха, °С	**Длительность проветривания помещений, мин.**	
	Учебные кабинеты в малые перемены, мин	**Учебные кабинеты в большие перемены, мин**
от +10 до +6	4-10	25-35
от +5 до 0	3-7	20-30
от 0 до -5	2-5	15-25
от -5 до -10	1-3	10-15
ниже -10	1-1,5	5-10

3.10. Персональный компьютер или ноутбук в тренерской (инструкторской), принтер необходимо использовать в соответствии с инструкцией по эксплуатации и (или) техническим паспортом.

3.11. При использовании электронного оборудования, в том числе клавиатуры и мыши, ежедневно дезинфицировать их в соответствии с рекомендациями производителя либо с использованием растворов или салфеток на спиртовой основе, содержащих не менее 70% спирта.

3.12. Не использовать в помещениях переносные отопительные приборы с инфракрасным излучением, а также кипятильники, плитки, электрочайники, не сертифицированные удлинители.

3.13. При использовании персонального компьютера, оргтехники и иных электроприборов преподавателю физкультуры запрещается:

- включать в электросеть и отключать от неё электроприборы мокрыми и влажными руками;
- нарушать последовательность включения и выключения компьютера, оргтехники и иных электроприборов;
- размещать на электроприборах предметы (бумагу, ткань, вещи и т.п.);
- разбирать включенные в электросеть приборы;
- прикасаться к оголенным или с поврежденной изоляцией проводам и кабелям питания;
- сгибать и защемлять кабели питания;
- оставлять без присмотра включенные электроприборы.

3.14. Осуществлять контроль ежедневной обработки спортивного инвентаря и матов в спортивном зале с использованием мыльно-содового раствора.

3.15. Преподавателю физкультуры необходимо соблюдать правила передвижения в помещениях и на территории колледжа:

- во время ходьбы быть внимательным и контролировать изменение окружающей обстановки;
- ходить по коридорам и лестничным маршам, придерживаясь правой стороны;
- при передвижении по лестничным пролетам следует соблюдать осторожность и внимательность, не перепрыгивать через ступеньки, не наклоняться через перила, ходить осторожно и не спеша;
- не проходить ближе 1,5 метра от стен зданий;
- не наступать на люки.

3.16. Соблюдать во время работы настоящую инструкцию по охране труда для преподователя физкультуры, иные инструкции по охране труда при выполнении работ, установленный режим рабочего времени и времени отдыха.

3.17. При длительной работе с журналом, документами, за компьютером (ноутбуком) с целью снижения утомления зрительного анализатора, предотвращения развития познотонического утомления через час работы делать перерыв на 10-15 минут, во время которого следует выполнять комплекс упражнений для глаз, физкультурные паузы.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

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

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

4.2. Преподаватель физкультуры обязан немедленно известить заместителя директора по УПР или директора колледжа:

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

4.3. В случае возникновения технической неисправности спортивных снарядов, тренажёров, спортивного инвентаря преподавателя физкультуры должен остановить занятие, изъять данное оборудование или ограничить к нему доступ, и не использовать его в образовательной деятельности до полного устранения неисправностей и получения разрешения заместителя директора по административно-хозяйственной деятельности.

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

4.5. В случае появления задымления или возгорания в спортивном зале, раздевалках, тренерской, снарядной (инвентарной) или в иных помещениях преподаватель физкультуры обязан немедленно прекратить работу, вывести обучающихся из спортивного зала и раздевалок – опасных зон, вызвать пожарную охрану по телефону 01 (112), оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС, сообщить директору. При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения.

4.6. В случае получения травмы или плохого самочувствия преподавателя физкультуры обязан прекратить работу, позвать на помощь, воспользоваться аптечкой первой помощи, поставить в известность директора (при отсутствии иное должностное лицо) и обратиться в медицинский пункт. При плохом самочувствии или получении травмы иным работником или обучающимся необходимо оказать ему первую помощь. Вызвать медицинского работника (фельдшера), при необходимости, вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 03 (112) и сообщить о происшествии директору колледжа. Обеспечить до начала расследования сохранность обстановки на месте происшествия, а если это невозможно (существует угроза жизни и здоровью окружающих) – фиксирование обстановки путем фотографирования или иным методом.

4.7. При аварии (прорыве) в системе отопления в спортивном зале необходимо вывести обучающихся из помещения, оперативно сообщить о происшедшем заместителю директора по административно-хозяйственной деятельности.

4.8. В случае угрозы или возникновения очага опасного воздействия техногенного характера, угрозы или приведения в исполнение террористического акта следует руководствоваться Планом эвакуации, инструкцией о порядке действий в случае угрозы и возникновении ЧС террористического характера.

5. Требования охраны труда по окончании работы

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

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

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

5.4. Проветрить спортивный зал и раздевалки.

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

5.6. Удостовериться в противопожарной безопасности спортивного зала, инвентарной (снарядной), тренерской и раздевалок. Удостовериться, что противопожарные правила в помещениях соблюдены, огнетушители находятся в установленных местах

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

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

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

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

5.11. Ключ сдать на вахту колледжа.

Инструкцию разработал
Специалист по охране труда А.Д. Сисин