



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ХЛЕВЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ  
(МАУ ДО «ДЮСШ ХЛЕВЕНСКОГО РАЙОНА»)

**РАЗРАБОТАЛ**

Главный инженер МАУ ДО  
«ДЮСШ Хлевенского района»

А. Ю. Муштаев

« 02 »

09

2025 г.

**УТВЕРЖАЮ**

Директор МАУ ДО  
«ДЮСШ Хлевенского района»

М. В. Боев

« 02 »

09

2025 г.

Инструкция по охране труда  
инструктора по ФК (тренажерный зал)

**ИОТ-035-2025**

с. Хлевное

## ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1. Действие настоящей инструкции распространяется на всех работников образовательного учреждения, которые проводят занятия с обучающимися и воспитанниками в бассейне (учителей физкультуры, педагогов дополнительного образования, инструкторов физкультуры и т.п.).

1.2. К самостоятельной работе в бассейне допускаются лица:

- в возрасте не моложе 18 лет, прошедшие:
- необходимый периодичный медицинский осмотр;
- вводный инструктаж по охране труда;
- первичный инструктаж на рабочем месте;
- обучение и проверку знаний требований охраны труда;
- инструктаж по электробезопасности с присвоением I группы по электробезопасности;
- прошедшие необходимое количество дней стажировки;
- в процессе работы повторный инструктаж на рабочем месте (1 раз в 6 месяцев).

1.3. При проведении занятий и мероприятий на инструктора по ФК могут оказывать воздействие следующие опасные факторы:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности зала;
- травмы при проведении занятий с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
- проведение занятий без разминки;
- поражение электрическим током при использовании неисправного электрического оборудования.

1.4. Обо всех неисправностях оборудования, систем водоочистки и вентиляции, нарушениях санитарно-гигиенических требований работник обязан немедленно проинформировать инженера по охране труда, а в случае их отсутствия - дежурного администратора и главного инженера.

1.5. Если инструктор по ФК оказался свидетелем несчастного случая, он должен оказать пострадавшему первую помощь и сообщить о случившемся руководителю.

1.6. Инструктор по ФК должен уметь оказать первую помощь и пользоваться аптечкой.

1.7. Инструктор по ФК, допустивший нарушение или невыполнение требований инструкции по охране труда, может быть привлечен к ответственности согласно действующему законодательству и, при необходимости, подвергнут внеочередной проверке знаний, норм и правил охраны труда.

## ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

2.1. Занятия по физической культуре необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей виду занятий, сезону и погоде.

2.2. Перед началом занятий инструктор по ФК должен:

2.2.1. В раздевалках:

- проверить устойчивость мебели в раздевалках;
- проверить исправность сантехнического оборудования в душевых кабинах и туалетных комнатах;
- обеспечить аккуратную расстановку скамеек в раздевалке.

2.2.2. Запрещается ставить тяжелые предметы на незакрепленные шкафы, использовать неисправную мебель и санитарно-техническое оборудование.

2.2.3. В тренажерном зале:

- подготовить тренажерный зал для обеспечения безопасности и эффективности занятий;
- соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха;
- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося в тренажерном зале.

2.2.4. Запрещается использовать неисправные тренажеры. непригодное оборудование должно быть исключено из пользования во избежание травм.

2.2.5. В спортивном зале:

- подготовить спортивный зал для обеспечения безопасности и эффективности занятия;
- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося в спортивном зале;
- протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой;
- проверить надежность крепления перекладины;
- в местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

2.2.6. Запрещается использовать непригодное оборудование и спортивный инвентарь. непригодное оборудование должно быть исключено из пользования во избежание травм.

2.2.7. На спортивной площадке:

- подготовить спортивную площадку для обеспечения безопасности и эффективности занятия;
- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося на спортивной площадке;
- тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов;
- протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.2.8. Запрещается использовать непригодное оборудование и спортивный инвентарь. непригодное оборудование должно быть исключено из пользования во

избежание травм.

2.3. Инструктор по ФК должен убрать все лишние предметы, не используемые в работе.

2.4. Перед началом работы на учебном оборудовании необходимо его осмотреть и убедиться в полной исправности, в том числе визуально проверить исправность электрического шнура, вилки и розетки, с помощью которых осуществляется питание этого оборудования.

2.5. Инструктор по ФК должен лично убедиться в том, что все меры, необходимые для обеспечения безопасности обучающихся, выполнены.

2.6. Инструктор по ФК не должен приступать к работе, если у него имеются сомнения в обеспечении безопасности при выполнении предстоящей работы.

## **ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ**

3.1. Во время работы инструктор по ФК должен быть вежливым, вести себя спокойно и выдержанно, избегать конфликтных ситуаций, которые могут вызвать нервно-эмоциональное напряжение и отразиться на безопасности труда.

3.2. Во время работы инструктору следует быть внимательным, не отвлекаться от выполнения своих обязанностей.

3.3. Во время работы не разрешается оставлять обучающихся в течение занятий, а также работающих с учебным оборудованием, без присмотра, это допускается только в исключительных случаях с разрешения непосредственного руководителя.

3.4. Инструктор по ФК должен включать учебное оборудование в работу в той последовательности, которая определена инструкцией по эксплуатации.

3.5. Для подключения учебного оборудования к электрической сети необходимо использовать шнур питания, поставляемый в комплекте с оборудованием; не следует использовать для этой цели самодельные электрические шнуры.

3.6. Все работы со спортивным оборудованием и инвентарем должны выполняться в соответствии с инструкцией по их эксплуатации.

3.7. Во избежание пожара в помещениях запрещается курить, зажигать спички, пользоваться огнем и открытыми электронагревательными приборами.

3.8. Во избежание случаев электротравматизма выполнять любые работы по техническому обслуживанию учебного оборудования, находящегося под напряжением электрической сети, запрещается.

3.9. Во время проведения занятий по физической культуре инструктор по ФК должен:

- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину обучающихся во время занятий;
- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря;
- обеспечить безопасное выполнение упражнений;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы между обучающимися для избежание столкновений.

**3.10. Инструктору запрещается:**

- допускать обучающихся к занятиям без спортивной формы и обуви;
- выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах, спортивном оборудовании;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах без преподавателя, а также без страховки;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными руками;
- стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим учащимися;
- проводить занятия без разминки;
- допускать до занятий обучающихся, имеющих медицинские противопоказания.

3.11. Инструктору по ФК следует проявлять осторожность при передвижении по помещениям учебного заведения, а также по территории учебного заведения.

3.12. При передвижении по территории следует обращать внимание на неровности на поверхности и скользкие места, остерегаться падения из-за поскользывания.

3.13. Во избежание травмирования головы нужно быть внимательным при передвижении возле низкорасположенных конструктивных элементов здания.

**Категорически запрещается оставлять учащихся без присмотра!**

## **ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

4.1. В случае возникновения аварийных ситуаций (прорыв воды, задымление и т.п.), могущих повлечь за собой травмирование и (или) отравление обучающихся и воспитанников, работник обязан немедленно прекратить занятия, вывести обучающихся и воспитанников из помещения бассейна, руководствуясь схемой эвакуации и немедленно сообщить об этом непосредственному руководителю или дежурному администратору.

4.2. В случае наличия пострадавших среди обучающихся и воспитанников работник обязан обратиться к медицинской сестре, а при необходимости оказать доврачебную помощь.

4.3. При поражении обучающихся, воспитанников и (или) работников электрическим током принять меры по его освобождению от действия тока путем отключения электропитания и до прихода медсестры оказать, при необходимости, потерпевшему доврачебную помощь.

4.4. В случае возгорания оборудования отключить питание, сообщить в пожарную охрану по тел. 112 (103) и руководителю, после чего приступить к тушению пожара имеющимися средствами.

## **ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ**

- 5.1. Необходимо отключить от электросети все технические средства.
- 5.2. Привести в порядок свое рабочее место, убрать спортивный инвентарь и оборудование в отведенное место.
- 5.3. Проверить и закрыть водопроводные краны.
- 5.4. Тщательно проветрить помещения, закрыть все окна.
- 5.5. Снять спортивную одежду и обувь, тщательно вымыть руки с мылом.
- 5.6. Выключить свет.
- 5.7. Если при осмотре была обнаружена неисправная мебель, сантехническое оборудование, спортивный инвентарь, вышедшие из строя системы вентиляции или освещения, нарушена целостность окон, необходимо незамедлительно поставить в известность своего начальника (либо главному инженеру /дежурному администратору).