**Инструкция по охране труда для инструктора по ЛФК**

**1. Область применения**

1.1. Настоящая инструкция по охране труда для инструктора по ЛФК разработана на основе установленных обязательных требований по охране труда в Российской Федерации, а также:

1) изучения видов работ инструктора по ЛФК;

2) результатов специальной оценки условий труда;

3) анализа требований профессионального стандарта;

4) определения профессиональных рисков и опасностей, характерных при работе инструктора по ЛФК;

5) анализа результатов расследования имевшихся несчастных случаев, произошедших в ООО «Альфа»;

6) определения безопасных методов и приемов выполнения работ инструктором по ЛФК.

1.2. Выполнение требований настоящей инструкции обязательно для инструктора по ЛФК при выполнении им трудовых обязанностей независимо от его квалификации и стажа работы.

**2. Нормативные ссылки**

2.1. Инструкция разработана на основании следующих документов и источников:

2.1.1. **Трудовой кодекс Российской Федерации** от 30.12.2001 № 197-ФЗ;

2.1.2. **Правила по охране труда при эксплуатации электроустановок**, приказ Минтруда от 15.12.2020 № 903н;

2.1.3. **Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29.10.2021 № 772н**  «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем»;

2.1.4. **Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации** от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.2.3670-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда"».

**3. Общие требования охраны труда**

3.1. Настоящая Инструкция предусматривает основные требования по охране труда для инструктора по ЛФК.

3.2. К самостоятельной работе в качестве инструктора по ЛФК допускаются лица не моложе 18 лет, прошедшие специальную подготовку.

Работник должен иметь I группу по электробезопасности.

3.3. Перед допуском к работе инструктор по ЛФК должен пройти медицинский осмотр, а также вводный инструктаж, первичный инструктаж на рабочем месте.

3.4. При последующей работе инструктор по ЛФК должен проходить периодический осмотр в установленные сроки.

3.5. В случае если инструктор по ЛФК привлекается к разовым работам, не связанным с основными обязанностями, он должен быть проинструктирован в объеме целевого инструктажа по охране труда с последующей проверкой знаний.

3.6. При нарушении инструктором по ЛФК правил охраны труда, изменении условий труда, перерывах в работе более чем на 30 календарных дней с ним должен быть проведен внеплановый инструктаж.

3.7. Все виды инструктажа должны быть зарегистрированы в журналах установленного образца.

3.8. Инструктор по ЛФК обязан знать и соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и уметь правильно пользоваться ими.

3.9. Инструктор по ЛФК должен быть ознакомлен с инструкцией по первой помощи, действующей в учреждении, и знать, где в учреждении находится аптечка.

3.10. В зале для физкультурных занятий должен быть вывешен комнатный термометр для контроля температурного режима.

3.11. Знание и выполнение требований настоящей инструкции является обязанностью инструктора, а их несоблюдение рассматривается как нарушение трудовой дисциплины, что влечет за собой в зависимости от тяжести последствий ответственность, установленную законодательством РФ.

**3.12. Соблюдение Правил внутреннего распорядка.**

3.12.1. Инструктор по ЛФК обязан соблюдать действующие на предприятии Правила внутреннего трудового распорядка и графики работы, которыми предусматриваются время начала и окончания работы (смены), перерывы для отдыха и питания, порядок предоставления дней отдыха, чередование смен и другие вопросы использования рабочего времени.

**3.13. Требования по выполнению режимов труда и отдыха.**

3.13.1. Инструктор по ЛФК обязан соблюдать режимы труда и отдыха.

3.11.2. Продолжительность ежедневной работы, перерывов для отдыха и приема пищи определяется Правилами внутреннего трудового распорядка ООО «Альфа», утвержденными приказом директора ООО «Альфа» от 01.03.2022 № 003.

3.11.3. Время начала и окончания смены, время и место для отдыха и питания устанавливаются по графикам сменности.

3.13.4. Инструктор по ЛФК должен выходить на работу своевременно, отдохнувшим, подготовленным к работе.

**3.14. Перечень специальной одежды, специальной обуви и средств индивидуальной защиты, выдаваемых работникам в соответствии с установленными правилами и нормами.**

3.14.1. При проведении занятий в физкультурном зале недопустимо воздействие на работающих и детей опасных факторов, приводящих к нарушению остроты зрения (при недостаточной освещенности зала для занятий), травмам (при падении детей во время проведения подвижных игр и упражнений), поражению электрическим током (при использовании неисправных электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов).

3.14.2. В качестве опасностей в соответствии с перечнем профессиональных рисков и опасностей ООО «Альфа», представляющих угрозу жизни и здоровью работников, при выполнении работ могут возникнуть следующие риски:

* опасность поражения током вследствие контакта с токоведущими частями, которые находятся под напряжением из-за неисправного состояния;
* опасность падения из-за потери равновесия, в том числе при спотыкании или поскальзывании, при передвижении по скользким поверхностям или мокрым полам (косвенный контакт);
* опасность от вдыхания дыма, паров вредных газов и пыли при пожаре;
* опасность воспламенения;
* опасность воздействия открытого пламени;
* опасность воздействия повышенной температуры окружающей среды;
* опасность насилия от враждебно настроенных работников;
* опасность насилия от третьих лиц;
* опасность возникновения взрыва, происшедшего вследствие пожара.

**3.15. Перечень специальной одежды, специальной обуви и средств индивидуальной защиты, выдаваемых работникам в соответствии с установленными правилами и нормами.**

3.15.1. Инструктор по ЛФК обеспечивается спецодеждой, спецобувью и СИЗ в соответствии с Нормами бесплатной выдачи спецодежды, спецобуви и других средств индивидуальной защиты, утвержденными приказом директора ООО «Альфа» от 01.03.2022 № 002.

3.15.2. Выдаваемые специальная одежда, специальная обувь и другие средства индивидуальной защиты должны соответствовать характеру и условиям работы, обеспечивать безопасность труда, иметь сертификат соответствия.

3.15.3. Средства индивидуальной защиты, на которые не имеется технической документации, к применению не допускаются.

3.15.4. Личную одежду и спецодежду необходимо хранить отдельно в шкафчиках и гардеробной. Уносить спецодежду за пределы предприятия запрещается.

**3.16. Порядок уведомления администрации о случаях травмирования работника и неисправности оборудования, приспособлений и инструмента.**

3.16.1. При возникновении несчастного случая пострадавший должен постараться привлечь внимание кого-либо из работников к произошедшему событию, при возможности сообщить о произошедшем начальнику отдела (для сообщения используют телефон 71-16) любым доступным для этого способом и обратиться в здравпункт (при наличии).

3.16.2. Инструктор по ЛФК должен немедленно извещать непосредственного руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, микротравме, происшедших на производстве, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).

3.16.3. При обнаружении в зоне работы несоответствий требованиям охраны труда (неисправность оборудования, приспособлений, неогороженный проем, оголенные провода и т. д.) немедленно сообщить об этом непосредственному руководителю.

**3.17. Правила личной гигиены, которые должен знать и соблюдать работник при выполнении работы.**

3.17.1. Для сохранения здоровья работник должен соблюдать личную гигиену.

3.17.2. При работе с веществами, вызывающими раздражения кожи рук, следует пользоваться защитными перчатками, защитными кремами, очищающими пастами, а также смывающими и дезинфицирующими средствами.

3.17.3. Перед приемом пищи обязательно мыть руки теплой водой с мылом.

3.17.4. Для питья употреблять воду из диспенсеров, чайников.

3.17.5. Курить и принимать пищу разрешается только в специально отведенных для этой цели местах.

**4. Требования охраны труда перед началом работы**

**4.1. Порядок подготовки рабочего места.**

4.1.1. Инструктор по ЛФК должен:

* включить полностью освещение зала для физкультурных занятий и убедиться в исправной работе светильников;
* убедиться в исправности электрооборудования физкультурного зала;
* при использовании на занятиях электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов убедиться в их исправности и целостности подводящих кабелей и электровилок;
* проверить санитарное состояние физкультурного зала и проветрить его (закончить проветривание за 30 минут до прихода детей).

4.1.2. Окна в физкультурном зале в открытом положении должны быть зафиксированы крючками, а фрамуги — иметь ограничители.

4.1.3. 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.

4.1.4. Наименьшая освещенность должна быть при люминесцентных лампах не менее 200 лк (13 вт/кв. м), при лампах накаливания — не менее 100 лк (32 вт/кв. м).

4.1.5. Температура воздуха в зале для гимнастических занятий должна быть не ниже 19 °С.

4.1.6. Ковры и дорожки должны быть надежно прикреплены к полу, а спортивный инвентарь — исправен и надежно закреплен.

**4.2. Порядок проверки исходных материалов (заготовки, полуфабрикаты).**

4.2.1. Перед началом работы инструктор по ЛФК обязан проверить исправность и комплектность исходных материалов, спортивного инвентаря.

**4.3. Порядок осмотра средств индивидуальной защиты до использования.**

4.3.1. Перед началом работы инструктор по ЛФК обязан надеть положенные спецодежду, спецобувь и средства индивидуальной защиты, предварительно проверив их исправность.

4.3.2. При нарушении целостности спецодежды, спецобуви и СИЗ необходимо сообщить об этом непосредственному руководителю.

4.3.3. При работе инструктор по ЛФК обязан правильно применять и поддерживать спецодежду, спецобувь и СИЗ в чистоте, своевременно заменять. При необходимости спецодежду нужно сдавать в стирку и ремонт. Изношенная до планового срока замены спецодежда, не подлежащая ремонту, списывается в установленном порядке.

**4.4. Порядок проверки исправности оборудования, приспособлений и инструмента, ограждений, сигнализации, блокировочных и других устройств, защитного заземления, вентиляции, местного освещения, наличия предупреждающих и предписывающих плакатов (знаков).**

4.4.1. При работе инструктор по ЛФК должен проверить исправность оборудования, правильность подключения оборудования к электросети. Убедиться внешним осмотром в отсутствии механических повреждений шнуров электропитания и корпусов средств оргтехники, в отсутствии оголенных участков проводов, в наличии защитного заземления.

4.4.2. Персональные компьютеры следует размещать таким образом, чтобы показатели освещенности не превышали установленных гигиенических нормативов, утвержденных в соответствии с пунктом 2 статьи 38 Федерального закона от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

4.5. При работе инструктор по ЛФК не должен приступать к работе, если условия труда не соответствуют требованиям по охране труда или другим требованиям, регламентирующим безопасное производство работ, а также без получения целевого инструктажа по охране труда при выполнении работ повышенной опасности, несвойственных профессии работника разовых работ, работ по устранению последствий инцидентов и аварий, стихийных бедствий и при проведении массовых мероприятий.

**5. Требования охраны труда во время работы**

**5.1. Способы и приемы безопасного выполнения работ, использования оборудования, транспортных средств, грузоподъемных механизмов, приспособлений и инструментов.**

5.1.1. Инструктор по ЛФК во время работы должен:

* поддерживать дисциплину и порядок во время занятий;
* не разрешать детям самовольно покидать место проведения занятия;
* перед выполнением упражнений провести с детьми небольшую разминку;
* при выполнении упражнений на шведской лестнице, других спортивных снарядах на высоте от пола страховать детей от падения;
* при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы между детьми, чтобы не было столкновений;
* при выполнении прыжков и соскоков следить за тем, чтобы дети приземлялись мягко на носки ступней, пружинисто приседая;
* при проведении подвижных игр и соревнований следить за тем, чтобы не было столкновений между детьми, толчков и ударов по рукам и ногам.

**5.2. Требования безопасного обращения с исходными материалами (сырье, заготовки, полуфабрикаты).**

5.2.1. Инструктор по ЛФК должен применять исправные оборудование и инструмент, сырье и заготовки, использовать их только для тех работ, для которых они предназначены. При производстве работ по выполнению рабочих операций быть внимательным, проявлять осторожность.

5.2.2. Следить за исправностью средств оргтехники и другого оборудования, соблюдать правила их эксплуатации и инструкции по охране труда для соответствующих видов работ.

**5.3. Указания по безопасному содержанию рабочего места.**

5.3.1. Инструктор по ЛФК должен поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте.

5.3.2. Отходы бумаги, скрепок и т. д. следует своевременно удалять с рабочего стола.

5.3.3. Содержать в порядке и чистоте рабочее место, не допускать загромождения коробками, сумками, папками, книгами и прочими предметами.

**5.4. Действия, направленные на предотвращение аварийных ситуаций.**

5.4.1. При ухудшении состояния здоровья, в том числе при проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления), работник обязан немедленно известить своего непосредственного или вышестоящего руководителя, обратиться в ближайший здравпункт.

5.4.2. Для предупреждения преждевременной утомляемости инструктора по ЛФК рекомендуется организовывать рабочую смену путем чередования работ с использованием ПЭВМ и без него.

5.4.3. При возникновении у инструктора по ЛФК при работе на ПЭВМ зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений, несмотря на соблюдение санитарно-гигиенических и эргономических требований, рекомендуется применять индивидуальный подход с ограничением времени работы с ПЭВМ.

**5.5. Требования, предъявляемые к правильному использованию (применению) средств индивидуальной защиты.**

5.5.1. Инструктор по ЛФК при посещении производственных площадок обязан пользоваться и правильно применять выданные ему средства индивидуальной защиты. Работать только в исправной спецодежде и спецобуви и применять индивидуальные средства защиты.

5.6. Не курить, не принимать пищу на рабочем месте.

5.7. Соблюдать правила перемещения в помещении и на территории организации, пользоваться только установленными проходами.

**6. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

**6.1. Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций и причины, их вызывающие.**

6.1.1. При выполнении работ инструктором по ЛФК возможно возникновение следующих аварийных ситуаций:

* повреждения и дефекты в конструкции зданий по причине физического износа, истечения срока эксплуатации;
* поражение электрическим током по причине неисправности электроприборов;
* технические проблемы с оборудованием по причине высокого износа оборудования;
* возникновение очагов пожара по причине нарушения требований пожарной безопасности.

**6.2. Процесс извещения руководителя работ о ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, и о каждом произошедшем несчастном случаи.**

6.2.1. В случае обнаружения какой-либо неисправности, нарушающей нормальный режим работы, ее необходимо остановить. Обо всех замеченных недостатках непосредственного руководителя поставить в известность по номеру телефона (7-26)

6.2.2. При несчастном случае необходимо освободить пострадавшего от травмирующего фактора, соблюдая собственную безопасность, оказать ему первую помощь, при необходимости вызвать бригаду скорой помощи по телефону 103, сообщить о происшествии руководству и по возможности сохранить без изменений обстановку на рабочем месте, если это не приведет к аварии и/или травмированию других людей.

**6.3. Действия работника при возникновении аварий и аварийных ситуаций.**

6.3.1. При возникновении пожара немедленно эвакуировать посетителей из зала для гимнастических занятий, сообщить о пожаре в пожарную часть по телефону 101, администрации учреждения и приступить к тушению очага возгорания с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

6.3.2. При несчастном случае на производстве необходимо:

быстро принять меры по предотвращению воздействия травмирующих факторов на потерпевшего, оказать потерпевшему первую помощь, при необходимости вызвать бригаду скорой помощи по телефону 103;

сообщить о происшествии ответственному лицу за безопасное производство работ или другому должностному лицу нанимателя, обеспечить до начала расследования сохранность обстановки, если это не приведет к аварии или травмированию других людей.

6.3.3. При поражении электрическим током немедленно отключить напряжение и в случае отсутствия у пострадавшего дыхания и пульса сделать ему искусственное дыхание или провести непрямой (закрытый) массаж сердца до восстановления дыхания и пульса и отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

**6.4. Действия по оказанию первой помощи пострадавшим при травмировании, отравлении и других повреждениях здоровья.**

6.4.1. При несчастном случае, микротравме необходимо оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь, сообщить своему непосредственному руководителю и сохранить без изменений обстановку на рабочем месте до расследования, если она не создаст угрозу для работающих и не приведет к аварии.

6.4.2. Оказывая помощь пострадавшему при переломах костей, ушибах, растяжениях, надо обеспечить неподвижность поврежденной части тела с помощью наложения тугой повязки (шины), приложить холод. При открытых переломах необходимо сначала наложить повязку и только затем — шину.

6.4.3. При наличии ран необходимо наложить повязку, при артериальном кровотечении — наложить жгут.

6.4.4. Пострадавшему при травмировании, отравлении и внезапном заболевании должна быть оказана первая помощь и при необходимости организована его доставка в учреждение здравоохранения.

6.4.5. В случае обнаружения какой-либо неисправности, нарушающей нормальный режим работы, ее необходимо остановить. Обо всех замеченных недостатках поставить в известность непосредственного руководителя.

**7. Требования охраны труда по окончании работы**

**7.1. Порядок отключения оборудования.**

7.1.1. По окончании работы инструктор по ЛФК должен:

* выключить электрические звуковоспроизводящие аппараты;
* убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование;
* проветрить физкультурный зал, закрыть окна, фрамуги и выключить свет.

**7.2. Порядок осмотра средств индивидуальной защиты после использования.**

7.2.1. Снять средства индивидуальной защиты, спецодежду, спецобувь, осмотреть и удостовериться в их исправности, после чего убрать в индивидуальный шкаф или иное предназначенное для них место. Не допускается хранение спецодежды на рабочем месте.

**7.3. Порядок уборки рабочего места.**

7.3.1. После окончания работ убрать рабочее место и привести в порядок используемое в работе оборудование.

**7.4. Требования соблюдения личной гигиены.**

7.4.1. По окончании работ работник должен вымыть руки теплой водой с мылом.

**7.5. Порядок извещения руководителя работ о недостатках, влияющих на безопасность труда, обнаруженных во время работы.**

7.5.1. Об окончании работы и всех недостатках, обнаруженных во время работы, известить своего непосредственного руководителя.

7.6. Выйти с территории предприятия через проходную.

Источник: https://1otruda.ru/#/document/118/95276/