



Федеральное государственное
образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
**«Финансовый университет
при Правительстве
Российской Федерации»
(Финансовый университет)**

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА

30.05.2025 № 36/72-24

Москва

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по социальной
и воспитательной работе


А.В. Кожаринов

«22» апреля 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель профсоюзного
комитета


В.А. Баранов

«22» апреля 2025 г.

**Инструктор по физической культуре
Студенческого спортивного клуба**

Настоящая инструкция разработана в соответствии с Трудовым кодексом Российской Федерации, Приказом Минтруда России от 29.10.2021 N 772н "Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем", другими нормативно-правовыми актами в области охраны труда и может быть дополнена иными требованиями с учетом специфики трудовой деятельности тренера-преподавателя, используемых учебного и иного оборудования, инструментов и материалов.

1. Общие требования охраны труда

1.1. К самостоятельной работе в качестве инструктора по физической культуре допускаются лица, обладающие соответствующей квалификацией, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие в установленном порядке обязательный медицинский осмотр, обучение охране труда, в том числе в формате инструктажа, проверку знаний требований охраны труда.

1.2. Инструктор по физической культуре, получивший неудовлетворительную оценку при проверке знаний требований охраны труда, к самостоятельной работе не допускается и обязан пройти повторную проверку.

13794

1.3. При использовании электрооборудования инструктор по физической культуре должен пройти обучение по электробезопасности с присвоением соответствующей квалификационной группы по электробезопасности.

1.4. Инструктор по физической культуре должен быть проинформирован работодателем об условиях труда, профессиональных рисках, предоставляемых гарантиях, полагающихся компенсациях и средствах индивидуальной защиты (СИЗ).

1.5. Условия труда инструктора по физической культуре должны соответствовать требованиям безопасности труда, санитарным правилам и гигиеническим нормативам.

1.6. В соответствии со статьей 215 ТК РФ инструктор по физической культуре обязан:

- соблюдать требования охраны труда;
- в установленных случаях правильно применять средства индивидуальной и коллективной защиты;

- проходить в установленном порядке обучение по охране труда, в том числе обучение безопасным методам и приемам выполнения работ, обучение по оказанию первой помощи пострадавшим на производстве, обучение по использованию (применению) СИЗ, инструктаж по охране труда, проверку знания требований охраны труда;

- незамедлительно проинформировать лично или по телефону руководство о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления), а также о неисправностях используемого оборудования, приспособлений и инструментов;

- проходить обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические (в течение трудовой деятельности) медицинские осмотры, другие обязательные медицинские осмотры, а также внеочередные медицинские осмотры по направлению работодателя в установленных законодательством случаях.

1.7. Инструктор по физической культуре должен:

- соблюдать требования пожарной безопасности, электробезопасности, санитарные правила и нормы, правила внутреннего трудового распорядка, режим труда и отдыха;

- в пределах своей компетенции обеспечить безопасность образовательного процесса; незамедлительно сообщать руководству о выявленных нарушениях требований охраны труда для принятия соответствующих мер и до их устранения к работе (занятиям) не приступать; безотлагательно информировать руководство о каждом несчастном случае с учащимися;

- проходить профилактическую иммунизацию в соответствии с национальным и региональным календарями профилактических прививок, календарем прививок по

эпидемиологическим показаниям, а также в соответствии с постановлениями главного государственного санитарного врача по субъекту Российской Федерации;

- поддерживать порядок на рабочем месте;
- быть внимательным во время работы, не отвлекаться на посторонние дела и разговоры, не отвлекать от работы других;
- выполнять только ту работу, которая входит в трудовые обязанности;
- использовать только исправное оборудование, приспособления, инструменты, оргтехнику в соответствии с инструкциями заводов-изготовителей, соблюдать изложенные в них требования безопасности;
- обращать внимание на поверхность пола для предотвращения падений;
- соблюдать правила личной гигиены;
- принимать пищу только в установленных местах;
- уметь оказывать первую помощь пострадавшим при несчастных случаях.

1.8. Инструктор по физической культуре должен знать:

- нормативно-правовые акты по охране труда, пожарной безопасности, электробезопасности в части касающейся;
- безопасные методы выполнения работ и организации образовательного процесса;
- правила безопасного использования спортивных сооружений, инвентаря, снарядов, оборудования;
- правила безопасности при проведении занятий, тренировок, соревнований, сборов;
- профессиональные риски, действие на человека опасных и вредных производственных факторов, меры по защите от их воздействия;
- порядок действий при несчастном случае;
- порядок действий при чрезвычайных ситуациях, в том числе при пожаре;
- правила оказания первой помощи пострадавшим, места хранения аптечки первой помощи, номера телефонов для вызова скорой медицинской помощи.

1.10. На инструктора по физической культуре в процессе его трудовой деятельности возможно воздействие следующих вредных и опасных производственных факторов:

- напряженность труда (нагрузка на голосовой аппарат; высокая и длительная концентрация внимания; стрессовые ситуации);
- нервно-психические и физические нагрузки при проведении занятий, тренировок, соревнований, сборов;
- риск заражения при контакте с инфицированными обучающимися, их родителями, посетителями, иными лицами;
- опасность поражения электрическим током при использовании электрооборудования, электроприборов, неисправной электропроводки;

- риск падения на скользкой поверхности;
- риск травмирования при использовании оборудования, приспособлений, инструментов;
- иных опасных и вредных производственных факторов, связанных со спецификой трудовой деятельности, организацией образовательного процесса, используемыми в работе оборудованием, инструментами и материалами.

1.10. На рабочем месте запрещается курить и употреблять алкогольные напитки.

1.11. Инструктор по физической культуре несет персональную ответственность за соблюдение требований настоящей инструкции в соответствии с действующим законодательством.

1.12. Контроль выполнения требований настоящей инструкции возлагается на руководителя структурного подразделения, специалиста по охране труда и иных уполномоченных на это представителей администрации и работников.

2. Требования охраны труда перед началом работ

2.1. Инструктор по физической культуре должен приходить на работу в чистой, опрятной одежде, перед началом работы вымыть руки. Прибыть на работу заблаговременно для исключения спешки и, как следствие, падения и получения травмы.

2.2. Инструктор по физической культуре должен визуально оценить состояние выключателей, включить полностью освещение в спортивном зале, раздевалках и убедиться в исправности электрооборудования:

— осветительные приборы должны быть исправны, надежно подвешены к потолку, иметь целостную светорассеивающую конструкцию: в спортивном зале – защитную, в душевых – пылевлагонепроницаемую;

— уровень искусственной освещенности в спортивном зале должен составлять не менее 200 люкс, в снаряжных (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 по сезону и удобную спортивную обувь с нескользящей подошвой.

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

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

— в холодный период года: в помещении спортзала — 18-20°C; в помещении зала для занятий лечебной физической культурой — 18-24°C; в помещении душевой — 18-26°C;

— в теплый период года для всех типов помещений верхняя граница допустимой температуры воздуха не более 28°C, нижняя граница идентична холодному периоду года.

2.6. Убедиться в соответствии климатических условий микроклиматическим показателям, при которых проводятся занятия физической культурой на открытом воздухе в холодный период года (при планируемом занятии на спортивной площадке): 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. Провести осмотр санитарного состояния спортивной площадки, оценить состояние беговых дорожек, спортивной площадки и футбольного поля, которые не должны быть сырыми и иметь дефекты. Не допускать наличия на спортивной площадке битого стекла, проволоки, камней.

2.10. Перед проведением занятий или спортивных соревнований выполнить 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 проводимому занятию по тем или иным видам спортивных занятий.

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

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

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

3. Требования охраны труда во время работ

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

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

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

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

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

3.7. Использовать спортивные снаряды, спортивный инвентарь, тренажеры и вспомогательное оборудование только по их прямому назначению, в строгом соответствии с инструкциями по эксплуатации.

3.8. После каждого занятия в отсутствие обучающихся проветривать спортивный, гимнастический залы.

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

3.10. 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.

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

3.12. При использовании персонального компьютера, оргтехники и иных электроприборов инструктору по физкультуре 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 заземлять кабели питания;
- оставлять без присмотра включенные электроприборы.

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

3.14. Инструктору по физической культуре необходимо соблюдать правила передвижения в помещениях и на территории объекта:

- 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 здания организации;
- не наступать на люки.

3.15. Соблюдать во время работы настоящую инструкцию по охране труда для инструктора по физической культуре, иные инструкции по охране труда при выполнении работ, установленный режим рабочего времени и времени отдыха на объекте.

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

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. В образовательных организациях возможны следующие аварийные ситуации:

- поломка (неисправность) и (или) неправильная эксплуатация используемых оборудования, инструментов и приспособлений, представляющие опасность для жизни и здоровья людей;

- аварийные ситуации в работе систем электроснабжения, теплоснабжения, водоснабжения, водоотведения, технологического и холодильного оборудования;
- аварийные ситуации при работе с вредными химическими веществами и дезинфицирующими средствами (пролив, разбрызгивание, нарушение работы вентиляции);
- аварийные ситуации на дорогах и дорожно-транспортные происшествия (при использовании автотранспорта);
- неблагоприятные метеоусловия при работе вне помещения (сильный ветер, гололед, туман, ледяной дождь, жара, сильный холод), повышающие риск травмирования работника;
- пожар;
- иные аварийные и (или) чрезвычайные ситуации.

4.2. Большинство аварийных ситуаций возникают из-за человеческого фактора (невнимательность, усталость, недостаточная профессиональная подготовка в области организации и безопасности труда), неудовлетворительной организации производственных (учебно-воспитательных) процессов, нарушений правил технического обслуживания и эксплуатации оборудования, инструментов, приспособлений, зданий и сооружений, нарушений требований охраны труда, режима труда и отдыха.

4.3. При возникновении аварийной ситуации прекратить работу, выключить оборудование, незамедлительно проинформировать лично либо по телефону своего непосредственного или вышестоящего руководителя и далее выполнять их указания. При необходимости вызвать представителей аварийной и (или) технической служб.

4.4. По возможности с соблюдением мер собственной безопасности принять меры по устранению аварии или аварийной ситуации с целью предупреждения несчастных случаев. При наличии риска для жизни и здоровья никаких действий не предпринимать.

4.5. При поломке оборудования прекратить его эксплуатацию, обесточить, вызвать представителей технической службы, доложить руководству и действовать в соответствии с полученными указаниями.

4.6. При возникновении пожара действовать в соответствии с инструкцией о мерах пожарной безопасности. Незамедлительно сообщить о пожаре в пожарную охрану по телефонам 01, 112: представившись, доложить о месте пожара и источнике огня. Проинформировать лично или по телефону свое руководство. Оказать необходимую помощь в эвакуации обучающихся, персонала и посетителей в соответствии с утвержденным планом эвакуации. Приступить к ликвидации очага пожара имеющимися первичными средствами пожаротушения. При загорании электросетей и электрооборудования их необходимо обесточить. При наличии опасности для жизни немедленно покинуть место пожара.

4.7. При обнаружении загазованности помещения (появление запаха газа) прекратить работу, сообщить непосредственному и вышестоящему руководству, вызвать аварийную службу газового хозяйства, выключить электроприборы и электроинструменты, открыть окно или форточку. Покинуть здание, оказав необходимую помощь в эвакуации обучающихся, персонала и посетителей в соответствии с утвержденным планом эвакуации.

4.8. При несчастном случае (травме) оказать первую помощь. При необходимости вызвать скорую медицинскую помощь. О произошедшем несчастном случае (травме) незамедлительно проинформировать своего непосредственного руководителя.

4.9. В соответствии с действующим законодательством каждый работник обязан пройти обучение по оказанию первой помощи пострадавшим на производстве (ст. 215 Трудового кодекса РФ). Работник должен обладать навыками оказания первой помощи - это может спасти жизнь ему самому, а также другим людям в случае экстренной ситуации. В свою очередь, работодатель обязан обеспечить обучение своих работников оказанию первой помощи. Работники, не прошедшие такое обучение, к исполнению своих трудовых обязанностей не допускаются (ст. 214 Трудового кодекса РФ).

4.10. Первая помощь оказывается при следующих состояниях:

- отсутствие сознания;
- остановка дыхания и кровообращения;
- наружные кровотечения;
- инородные тела в верхних дыхательных путях;
- травмы различных областей тела;
- ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения;
- отморожение и другие эффекты воздействия низких температур;
- отравления.

4.11. При указанных состояниях в соответствии с Универсальным алгоритмом оказания первой помощи (утвержден 23.11.2022 Минздравом России) выполняются следующие мероприятия:

1. Проводят оценку обстановки и обеспечивают безопасные условия для оказания первой помощи:

- определяют угрожающие факторы для собственной жизни и здоровья;
- определяют угрожающие факторы для жизни и здоровья пострадавшего;
- устраняют угрожающие факторы для жизни и здоровья;
- прекращают действие повреждающих факторов на пострадавшего;
- оценивают количество пострадавших (при необходимости);
- извлекают пострадавшего из транспортного средства или других труднодоступных мест (при необходимости);

- перемещают пострадавшего (при необходимости).

2. Определяют наличие сознания у пострадавшего.

При наличии сознания переходят к п. 7 Алгоритма; при отсутствии сознания переходят к п. 3 Алгоритма.

3. Восстанавливают проходимость дыхательных путей:

- запрокидывают голову с подъемом подбородка;

- выдвигают нижнюю челюсть.

Определяют признаки жизни:

- определяют наличие нормального дыхания с помощью слуха, зрения и осязания;

- определяют наличие кровообращения путем проверки пульса на магистральных артериях (одновременно с определением дыхания и при наличии соответствующей подготовки).

При наличии дыхания переходят к п. 6 Алгоритма; при отсутствии дыхания переходят к п. 4 Алгоритма.

4. Вызывают скорую медицинскую помощь по тел. 103 или 112, привлекая помощника или с использованием громкой связи на телефоне.

5. Начинают проведение базовой сердечно-легочной реанимации путем чередования:

- давления руками на грудину пострадавшего;

- искусственного дыхания рот ко рту или рот к носу с использованием устройств для искусственного дыхания.

При появлении признаков жизни переходят к п. 6 Алгоритма.

6. При появлении (наличии) признаков жизни выполняют мероприятия по поддержанию проходимости дыхательных путей одним или несколькими способами:

- придают устойчивое боковое положение;

- запрокидывают голову с подъемом подбородка;

- выдвигают нижнюю челюсть.

7. Проводят обзорный осмотр пострадавшего и осуществляют мероприятия по временной остановке наружного кровотечения одним или несколькими способами:

- наложением давящей повязки;

- пальцевым прижатием артерии;

- прямым давлением на рану;

- максимальным сгибанием конечности в суставе;

- наложением жгута.

8. Проводят подробный осмотр пострадавшего в целях выявления признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью, осуществляют вызов скорой медицинской помощи (если она не была вызвана ранее) и мероприятия по оказанию первой помощи:

- проводят осмотр головы;
- проводят осмотр шеи;
- проводят осмотр груди;
- проводят осмотр спины;
- проводят осмотр живота и таза;
- проводят осмотр конечностей;
- накладывают повязки при травмах различных областей тела, в том числе окклюзионную (герметизирующую) при ранении грудной клетки;
- проводят иммобилизацию (с помощью подручных средств, аутоиммобилизацию, с использованием изделий медицинского назначения);
- фиксируют шейный отдел позвоночника (вручную, подручными средствами, с использованием изделий медицинского назначения);
- прекращают воздействие опасных химических веществ на пострадавшего (промывают желудок путем приема воды и вызывания рвоты, удаляют с поврежденной поверхности и промывают поврежденные поверхности проточной водой);
- проводят местное охлаждение при травмах, термических ожогах и иных воздействиях высоких температур или теплового излучения;
- проводят термоизоляцию при отморожениях и других эффектах воздействия низких температур.

9. Придают пострадавшему оптимальное положение тела.

10. Постоянно контролируют состояние пострадавшего (наличие сознания, дыхания и кровообращения) и оказывают психологическую поддержку.

11. Передают пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи, сообщив медицинским работникам необходимую информацию о происшествии и пострадавшем.

5. Требования охраны труда после окончания работ

5.1. Провести осмотр санитарного состояния помещения, спортивной площадки, на которых проводились занятия (после выхода обучающихся).

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

5.3. Проветрить спортивный зал и раздевалки.

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

5.5. Удостовериться в противопожарной безопасности объекта, инвентарной (снарядной), тренерской и раздевалок. Удостовериться, что противопожарные правила в помещениях соблюдены, огнетушители находятся в установленных местах. При окончании срока эксплуатации огнетушителя передать его лицу, ответственному

за пожарную безопасность на объекте, для последующей перезарядки. Установить в помещении новый огнетушитель.

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

Директор Студенческого
спортивного клуба



С.М. Гаврилов