

Муниципальное бюджетное  
образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная  
школа № 2 г. Советский»

СОГЛАСОВАНО:

Председатель совета трудового  
коллектива



09.01.2023 г.

Л.Л. Худорожкова

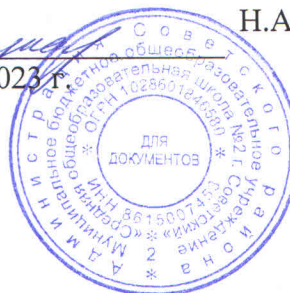
УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МБОУ СОШ № 2  
г. Советский



09.01.2023 г.

Н.А. Дунаева



**Инструкция  
по охране труда  
для учителя физической культуры  
№ 11-2023**

## **1. Область применения**

- 1.1.** Настоящая инструкция устанавливает требования по обеспечению безопасных условий труда для учителя физической культуры МБОУ СОШ № 2 г. Советский
- 1.2.** Настоящая инструкция по охране труда для учителя физической культуры разработана на основе установленных обязательных требований по охране труда в Российской Федерации, а также:
- изучения работ учителя физической культуры;
  - результатов специальной оценки условий труда;
  - определения профессиональных рисков и опасностей, характерных для работ учителем физической культуры;
  - анализа результатов расследования имевшихся несчастных случаев при выполнении работ учителем физической культуры;
  - определения безопасных методов и приемов выполнения работ учителя физической культуры.
- 1.3.** Выполнение требований настоящей инструкции обязательны для учителя физической культуры МБОУ СОШ № 2 г. Советский при выполнении им трудовых обязанностей независимо от 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".

## **3. Общие требования охраны труда**

- 3.1.** Работнику необходимо выполнять свои обязанности в соответствии с требованиями настоящей инструкции.
- 3.1.1.** К работе учителем физической культуры допускаются лица старше 18 лет, прошедшие:
- медицинский осмотр;
  - вводный и первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте;

- обучение по охране труда, в том числе, обучение и проверку знаний безопасным методам и приемам выполнения работ;
- обучение правилам электробезопасности, проверку знаний правил электробезопасности в объеме соответствующей группы по электробезопасности;
- обучение по оказанию первой помощи пострадавшему при несчастных случаях на производстве, микроповреждениях (микротравмах), произошедших при выполнении работ;
- обучение мерам пожарной безопасности;
- допущенные в установленном порядке к самостоятельной работе

**3.1.2.** Работник, не прошедший своевременно обучение и проверку знаний требований охраны труда, к самостоятельной работе не допускается.

**3.1.3.** Работнику запрещается пользоваться инструментом, приспособлениями и оборудованием, безопасному обращению с которым он не обучен.

**3.1.4.** Для предупреждения возможности возникновения пожара работник должен соблюдать требования пожарной безопасности сам и не допускать нарушения этих требований другими работниками.

**3.1.5.** Работник, допустивший нарушение или невыполнение требований инструкции по охране труда, рассматривается, как нарушитель производственной дисциплины и может быть привлечен к дисциплинарной ответственности, а в зависимости от последствий и к уголовной; если нарушение связано с причинением материального ущерба, то виновный может привлекаться к материальной ответственности в установленном порядке.

### **3.2. Соблюдение Правил внутреннего распорядка.**

**3.2.1.** Учитель физической культуры обязан соблюдать действующие в школе 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.

### **3.3. Требования по выполнению режимов труда и отдыха при выполнении работ учителем физической культуры.**

**3.3.1.** При выполнении работ учитель физической культуры обязан соблюдать режимы труда и отдыха.

**3.3.2.** Продолжительность ежедневной работы, перерывов для отдыха и приема пищи определяется Правилами внутреннего трудового распорядка МБОУ СОШ № 2 г. Советский, утвержденными приказом директора.



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

3.3.4. Учитель физической культуры должен выходить на работу своевременно, отдохнувшим, подготовленным к работе

**3.4. Перечень опасных и вредных производственных факторов, которые могут воздействовать на работника в процессе работы, а также перечень профессиональных рисков и опасностей.**

3.4.1. При проведении занятий по физической культуре на учителя и обучающихся могут воздействовать в основном следующие опасные и вредные производственные 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 во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;
- травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных занятий по метанию;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями на загрязненных снарядах;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игры, при падениях во время спуска с горы на лыжах;
- обморожения при проведении занятий по лыжам при ветре более 1,5–2,0 м/с и при температуре воздуха ниже  $-20^{\circ}\text{C}$ ;
- проведение занятий без разминки;
- поражение электрическим током при использовании неисправного электрического оборудования.

3.4.2. В качестве опасностей, в соответствии с перечнем профессиональных рисков и опасностей, 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 поскользывании, при передвижении по скользким поверхностям или мокрым пола (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.

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

**3.5.1.** Если в учебном процессе на учителя физической культуры действуют негативные факторы, воздействие которых можно уменьшить только за счет средств индивидуальной защиты, они должны быть выданы учителю в соответствии с нормативными правовыми актами по охране труда в зависимости от характера воздействия и вида отрицательно воздействующего фактора.

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

**3.6.1.** При возникновении несчастного случая, микротравмы пострадавший должен постараться привлечь внимание кого-либо из работников к произошедшему событию, при возможности, сообщить о произошедшем непосредственному руководителю любым доступным для этого способом.

**3.6.2.** Учитель физической культуры должен немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего 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).

**3.6.3.** При обнаружении в зоне работы несоответствий требованиям охраны труда (неисправность оборудования, приспособлений и инструмента, оголенные провода и т.д.) немедленно сообщить об этом непосредственному руководителю работ.

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

**3.7.1.** Для сохранения здоровья работник должен соблюдать личную гигиену. Необходимо проходить в установленные сроки медицинские осмотры и обследования.



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

**3.7.3.** Перед приемом пищи обязательно мыть руки теплой водой с мылом.

**3.7.4.** Принимать пищу разрешается только в специально отведенных для этой цели местах

**3.8.** Учитель физической культуры, находясь на территории школы должен соблюдать следующие требования:

- ходить только по установленным проходам;
- не садиться и не облокачиваться на случайные предметы и ограждения;
- не подниматься и не спускаться бегом по лестничным маршам;
- не находиться в зоне действия разгрузочных работ;
- не прикасаться к электрическим проводам и кабелям;
- обращать внимание на знаки безопасности и выполнять их требования

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

##### **4.1. Порядок подготовки рабочего места**

**4.1.1.** Перед началом занятий учитель должен:

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

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

**4.1.3.** 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.

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

**4.1.5.** 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, крепления опор гимнастического коня и козла, крепления стопорных винтов брусьев;
- в местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

**4.1.6.** Запрещается использовать непригодное оборудование и спортивный инвентарь. Непригодное оборудование должно быть исключено из пользования во избежание травм. Включить полностью освещение зала для гимнастических занятий и убедиться в исправной работе светильников.

**4.1.7.** 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.).

**4.1.8.** Перед проведением занятий на лыжах:

- проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви (лыжные ботинки должны быть подогнаны по размеру ноги).
- запрещается катание на лыжах при обнаружении внезапной опасности на трассе

**4.1.9.** Прибыть на работу заблаговременно для исключения спешки и, как следствие, падения и случаев травматизма, при этом:

- не подниматься и не спускаться бегом по лестничным маршам;
- не садиться и не облокачиваться на ограждения и случайные предметы;
- обращать внимание на знаки безопасности и выполнять их требования.

**4.1.10.** Осмотреть и подготовить рабочее место, убрать все лишние предметы. Проверить подходы к рабочему месту, пути эвакуации на соответствие требованиям охраны труда.

## **4.2. Порядок проверки исходных материалов**

**4.2.1.** Перед началом работы учитель обязан проверить исправность и комплектность исходных материалов.

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

**4.3.1.** Если в учебном процессе на учителя физической культуры действуют негативные факторы, воздействие которых можно уменьшить только за счет средств



индивидуальной защиты, они должны быть выданы учителю в соответствии с нормативными правовыми актами по охране труда в зависимости от характера воздействия и вида отрицательно воздействующего фактора.

#### **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. Перед началом занятий проверить безопасность учебного помещения:**

- проверить эвакуационные пути и выходы на соответствие их требованиям пожарной безопасности;
- убедиться в наличии и исправности средств пожаротушения, связи и пожарной автоматики;
- проверить наличие аптечки первой помощи;
- проверить санитарное состояние учебного помещения и проветрить его, открыв окна или фрамуги и двери;
- включить освещение учебного помещения и убедиться в исправной работе светильников;
- убедиться в исправности электрооборудования учебного помещения.

##### **4.4.2. Проверить состояние пола учебного помещения.**

##### **4.4.3. Обо всех обнаруженных неисправностях оборудования, инвентаря, электропроводки и других неполадках сообщить своему непосредственному руководителю и приступить к работе только после их устранения.**

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

### **5.1. Способы и приемы безопасного выполнения работ, использования оборудования, приспособлений и инструментов.**

- 5.1.1.** Выполнять работу в соответствии со своими должностными обязанностями.
- 5.1.2.** Во время занятий в учебном помещении должна выполняться только та работа, которая предусмотрена расписанием и планом занятий.
- 5.1.3.** Запрещается проведение занятий в помещениях, не принятых в эксплуатацию в установленном порядке.
- 5.1.4.** Строго соблюдать методику проведения учебного занятия.
- 5.1.5.** Контролировать обстановку во время занятий и обеспечить безопасное ведение образовательного процесса.
- 5.1.6.** Не допускать к своей работе необученных и посторонних лиц.



- 5.1.7.** Во время работы нужно вести себя спокойно и выдержанно, избегать конфликтных ситуаций, которые могут вызвать нервно-эмоциональное напряжение и отразиться на безопасности труда.
- 5.1.8.** Во время работы необходимо быть внимательным, не отвлекаться от выполнения своих обязанностей.
- 5.1.9.** Применять необходимые для безопасной работы исправное оборудование, приспособления, приборы освещения, использовать их только для тех работ, для которых они предназначены.
- 5.1.10.** Следить за работой оборудования, периодически проводить его визуальный профилактический осмотр.
- 5.1.11.** При обнаружении неисправного оборудования, приспособлений и т. д., других нарушений требований охраны труда, которые не могут быть устранены собственными силами, а также возникновении угрозы здоровью, личной или коллективной безопасности учителю следует сообщить об этом работнику, ответственному за устранение выявленных нарушений, либо вышестоящему руководителю. Не приступать к работе до ликвидации выявленных нарушений.
- 5.1.12.** Для поддержания здорового микроклимата следует проветривать помещение. Проветривание не должно проводиться в присутствии детей.
- 5.1.13.** В целях пожарной безопасности в мастерских запрещается производить наполнение емкостей легковоспламеняющимися и огнеопасными веществами, а также хранить эти вещества в количествах, превышающих потребности рабочего дня. Обтирочный материал следует складывать и хранить в специальных металлических ящиках. В мастерской запрещается курить и оставлять без присмотра включенные электроустановки. Не допускать загромождения проходов в мастерской и доступы к огнетушителям.
- 5.1.14.** Соблюдать требования инструкций по ОТ на все виды выполняемых работ и требовать соблюдения их обучающимися. Не разрешать обучающимся самостоятельно покидать место проведения занятия.
- 5.1.15.** Не допускать работы при недостаточной освещенности рабочего места.
- 5.1.16.** Во время работы необходимо:
- соблюдать установленный режим труда и отдыха;
  - соблюдать осторожность при передвижении, чтобы не споткнуться и не удариться о возможные препятствия.
- 5.1.17.** Соблюдать правила перемещения в помещениях и на территории организации, пользоваться только установленными проходами.
- 5.1.18.** Соблюдать гигиену труда и требовать ее соблюдения обучающимися.

**5.1.19.** Не принимать пищу на рабочем месте.

**5.1.20.** При совместной работе согласовывать свои действия с действиями других работников.

**5.1.21. Запрещается:**

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

**5.1.22.** Во время проведения занятий по физической культуре учитель 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 во избежание столкновений.

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

**5.2.1.** Учитель должен поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте.

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

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

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

**5.3.1.** 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 ближайшее медицинское учреждение.

**5.3.2.** Для предупреждения преждевременной утомляемости учителя физической культуры рекомендуется организовывать рабочую смену путем чередования работ с использованием ПЭВМ и без него.

**5.3.3.** При возникновении у учителя физической культуры 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.

#### **5.4. Требования, предъявляемые к правильному использованию (применению) средств индивидуальной защиты работников**

**5.4.1.** Если в учебном процессе на учителя физической культуры действуют негативные факторы, воздействие которых можно уменьшить только за счет средств индивидуальной защиты, они должны быть выданы учителю в соответствии с нормативными правовыми актами по охране труда в зависимости от характера воздействия и вида отрицательно воздействующего фактора.

**5.5.** Не курить, не принимать пищу на рабочем месте.

**5.6.** 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 учителя физической культуры возможно возникновение следующих аварийных ситуаций:

- повреждения и дефекты в конструкции зданий, по причине физического износа, истечения срока эксплуатации;
- 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 случае.**

**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.

**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 работников при возникновении аварий и аварийных ситуаций.**



**6.3.1.** В случае если разбилась лабораторная посуда, не собирать ее осколки незащищенными руками, а использовать для этой цели щетку и совок

**6.3.2.** При пожаре:

- немедленно сообщить об этом в пожарную охрану по телефону 112 с указанием наименования объекта защиты, адреса его месторасположения, места возникновения пожара, а также фамилии сообщаемого информацию;
- принять меры по эвакуации людей, а при условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей, при пожаре в начальной стадии – приступить к тушению пожара имеющимися средствами пожаротушения;
- быстро, не поддаваясь панике, приступить к тушению пожара, используя все доступные средства (песок, воду, огнетушители и т. д.);
- если потушить огонь в кратчайшее время невозможно, отключить электричество, перекрыть газ и покинуть опасную зону;
- при невозможности самостоятельной эвакуации обозначить свое местоположение, вывесив из окна белую простыню или кусок ткани из любого подходящего материала;
- если путь к спасению возможен только через окно, бросить вниз подручные материалы, сократить высоту прыжка, используя привязанные к батареям шторы, простыни и т. д.;
- при эвакуации горящие помещения и задымленные места проходить быстро, задержав дыхание, защитив нос и рот влажной плотной тканью; в сильно задымленном помещении передвигаться ползком или пригнувшись, так как в прилегающем к полу пространстве чистый воздух сохраняется дольше;
- не открывать окна, так как с поступлением кислорода огонь горит сильнее;
- отыскивая пострадавших, окликать их;
- если на человеке загорелась одежда, помочь сбросить ее либо накинуть на горящего любое полотно и прижать его; когда доступ воздуха ограничен, горение быстро прекратится. Не давать человеку в горящей одежде бежать. Можно облить его водой;
- эвакуируясь группой из задымленного помещения, передвигаться цепочкой друг за другом, держась за ремень или плечо впереди идущего человека

**6.3.3.** Целесообразные действия при взрыве (угрозе взрыва):

- не подходить к взрывоопасным предметам и не трогать их;
- при угрозе взрыва лечь на живот, защищая голову руками, дальше от окон, застекленных дверей, проходов, лестниц;
- если произошел взрыв, принять меры к предотвращению пожара и паники, оказать первую помощь пострадавшим;
- при повреждении здания пожаром или взрывом запрещается в него входить;

- при нахождении вблизи взрывопожароопасного объекта соблюдать осторожность.

#### **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. После занятия внимательно осмотреть помещение.
- 7.2. Привести в порядок рабочее место. Убрать журнал, тетради, наглядные пособия и др. материалы в установленное место.
- 7.3. Закрыть окна, форточки, выключить свет.
- 7.4. Отключить электрические устройства и приборы от источника питания.
- 7.5. Привести в порядок рабочее место, убрать оборудование и приспособления в места хранения.
- 7.6. По окончании работ работник должен вымыть руки теплой водой с мылом.
- 7.7. Об окончании работы и всех недостатках, обнаруженных во время работы, известить своего непосредственного руководителя.
- 7.8. Выйти с территории школы через проходную.