

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8»

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной
профсоюзной организации
Арзамасцева Р.В.



Директор МАУДО ДФОН



УТВЕРЖДАЮ

Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8»

И.В.Цыганов

3 апреля 2023 г..

Введена в действие приказом
от 3 апреля 2023 г. № 36

**Инструкция
по охране труда при проведении
занятий по спортивному ориентированию
ИОТ - 012 – 2023
№ 12**

1. Общие требования охраны труда

1.1 Настоящая инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивному ориентированию на территории учебного полигона разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29 октября 2021 года № 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 Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и от 28 января 2021 года №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 ТК РФ, должностными обязанностями и иными нормативными правовыми актами по охране труда.

1.2. Настоящая инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивному ориентированию разработана на основе анализа требований профессиональных стандартов и трудовой функции работника МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8», вида и состава выполняемой работы; по результатам специальной оценки условий труда на рабочем месте; с учетом профессиональных рисков и опасностей, характерных для работы при проведении занятий по спортивному ориентированию; с учетом анализа результатов расследования несчастных случаев, а также типичных причин несчастных случаев при проведении занятий по спортивному ориентированию и профессиональных заболеваний; на основе определения безопасных методов и приемов выполнения трудовых функций. Инструкция устанавливает требования охраны труда перед началом, во время и по окончании осуществления образовательной деятельности при проведении занятий по спортивному ориентированию, обеспечивает безопасные методы и приемы работ, а также требования охраны труда в возможных аварийных ситуациях.

1.3. Ответственным за соблюдение норм и требований охраны труда при проведении занятий по спортивному ориентированию является педагог дополнительного образования, непосредственно проводящий занятия на территории учебного полигона.

1.4. График работы при проведении занятий по спортивному ориентированию на территории учебного полигона определяется утвержденным в соответствующем порядке расписанием учебных занятий.

1.5. Педагог дополнительного образования проводит в начале года с обучающимися вводный инструктаж по режиму работы МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8» и по физической культуре, повторные и первичные инструктажи с внесением записей в журнал инструктажа обучающихся, а также текущие инструктажи перед изучением новых по спортивному ориентированию.

1.6. В целях соблюдения требований охраны труда на территории учебного полигона при проведении занятий на спортивном ориентированию необходимо:

- ✓ соблюдать требования охраны труда и производственной санитарии, инструкции по охране труда, инструкцию по охране жизни и здоровья обучающихся;
- ✓ обеспечить 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 при пожаре;
- ✓ уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- ✓ знать места расположения аптечки;
- ✓ соблюдать должностную инструкцию педагога дополнительного образования;
- ✓ соблюдать инструкцию по охране труда педагога дополнительного образования;
- ✓ соблюдать инструкцию по пожарной безопасности при проведении занятий по спортивному ориентированию;
- ✓ соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка, Правила внутреннего распорядка обучающихся, Устав МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8».

1.7. В процессе проведения занятий по спортивному ориентированию возможно воздействие на педагога дополнительного образования следующих опасных и (или) вредных факторов:

- ✓ тяжесть трудового процесса: рабочая поза (длительное нахождение в положении «стоя» в течение рабочего дня);
- ✓ напряженность трудового процесса: нагрузка на голосовой аппарат.

Факторы признаются вредными, если это подтверждено результатами СОУТ.

1.8. Перечень профессиональных рисков и опасностей при проведении занятий по спортивному ориентированию:

- ✓ нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности территории учебного полигона;
- ✓ травмирование на территории учебного полигона, если на его территории оказались участки, представляющие опасность для жизни воспитанников и руководителя (глубокие ямы, рвы, крутые обрывистые скаты, оползни, непроходимые болота);
- ✓ травмирование на влажном полу, если занятие проводилось в помещении;
- ✓ поражение электрическим током при прикосновении к электрооборудованию с открытыми токоведущим частям или кабелям питания с нарушенной изоляцией;
- ✓ перенапряжение голосового анализатора;
- ✓ высокая плотность эпидемиологических контактов;
- ✓ нарушение правил охраны труда и техники безопасности;

1.9. На территории учебного полигона не должно быть участков, представляющих опасность для жизни воспитанников (коряги, крутые обрывы, крутые обрывы и т.д.);

1.10. Через район занятий не должны проходить дороги с интенсивным движением, глубокие реки.

1.11. Местность учебного полигона должна быть не сильно пересеченной, с небольшим перепадом высот, в достаточной степени закрытая растительностью, без труднопроходимого подлеска.

1.12. Учебный полигон должен располагаться недалеко от школы или местожительства воспитанников.

1.13. В зимнее время ориентировщики размещают карту на специальном планшете, требования к нему необходимо проконтролировать:

- ✓ планшет должен быть из легких, прочных и стойких к климатическим условиям материалов, ни в коем случае не обладающих магнитными свойствами;
- ✓ планшет должен иметь удобную форму и не препятствовать движению рук ориентировщика;
- ✓ при изготовлении планшета недопустимо жесткое крепление его к телу спортсмена, а также использование деталей, которые могут привести к травмам в

случае падения ориентировщика.

1.14. В целях соблюдения правил личной гигиены и эпидемиологических норм на территории учебного полигона необходимо проконтролировать:

- ✓ занятия по спортивному ориентированию должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой;
- ✓ одежда должна быть легкой, защищать от ветра и холода, не стеснять движения;
- ✓ форма одежды летом включает в себя спортивный костюм, защищающий голень и руки от царапин и ссадин, бейсболка предохраняет глаза не только от прямых солнечных лучей, но и от веток. В ненастную погоду во время тренировок используют специальные водоотталкивающие куртки с капюшоном.
- ✓ соблюдать требования СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685 21.

1.15. Все положения данной инструкции обязательны для исполнения педагогами дополнительного образования, проводящими занятия по спортивному ориентированию.

1.16. Запрещается выполнять работу, находясь в состоянии алкогольного опьянения, либо в состоянии, вызванном потреблением наркотических средств, психотропных, токсических или других одурманивающих веществ; а также распивать спиртные психотропные, токсические или одурманивающие вещества на рабочем месте или в рабочее время.

1.17. Педагоги дополнительного образования, осуществляющие деятельность на территории учебного полигона при проведении занятий по спортивному ориентированию, допустившие нарушения или невыполнение требований настоящей инструкции по охране труда, рассматриваются, как нарушители производственной дисциплины и могут быть привлечены к дисциплинарной ответственности и прохождению внеочередной проверки знаний требований охраны труда. 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 при проведении занятий по спортивному ориентированию

2.1. Педагог дополнительного образования при проведении занятий по спортивному ориентированию должен приходить на занятия в чистой, опрятной одежде, прибыть на работу заблаговременно для исключения спешки и, как следствие, падения и получения травмы.

2.2. При проведении занятий по спортивному ориентированию педагогу дополнительного образования необходимо оценить состояние территории учебного полигона:

- ✓ на территории учебного полигона не должно быть участков, представляющих опасность для жизни обучающихся (битое стекло, болота, оползни, коряги, глубокие ямы, рвы, глубокие обрывистые береговые скаты);
- ✓ через район занятий не должны проходить дороги с интенсивным движением, глубокие реки;
- ✓ местность учебного полигона должна быть не сильно пересеченной, с небольшим перепадом, в достаточной степени закрытая растительностью, без труднопроходимого подлеска;
- ✓ учебный полигон должен располагаться недалеко от школы или местожительства воспитанников.

2.3. При проведении занятий по спортивному ориентированию в кабинете или спортивном зале оценить:

- ✓ осветительные приборы должны быть исправны, надежно подвешены к потолку, иметь целостную светорассеивающую конструкцию, в спортивном зале – защитную, в душевых – пылевлагодонепроницаемую;
- ✓ 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.

2.4. Убедиться в целостности окон.

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

2.6. Убедиться в свободности выхода из кабинета или спортивного зала и раздевалок.

2.7. Провести осмотр санитарного состояния кабинета или спортивного зала, тренерской и раздевалок, а также оценить покрытие спортивного зала, которое не должно быть сырым, не иметь дефектов и повреждений.

2.8. В отсутствие обучающихся произвести проветривание спортивного зала и раздевалок в соответствии с показателями по СанПиН 1.2.3685-21, а именно:

3. Требования охраны труда во время во время занятий по спортивному ориентированию.

3.1. Контрольное время назначается на всех видах ориентирования отдельно для каждой возрастной группы в целях ограничения продолжительности тренировок и соревнования и сообщается участникам не позднее, чем за час до старта.

3.2. Во время тренировок и соревнований запрещается менять место расположения контрольных пунктов.

3.3. Контрольные пункты должны располагаться на ориентирах, имеющихся на карте и четко видимых на местности, с тем, чтобы местоположение их определялось однозначно.

3.4. Предполагаемые пути движения участников не должны выходить за карту.

3.5. На ночных соревнованиях внутри призмы помещают источник света для освещения призмы и средств отметки. Допускается применение светоотражающего материала призмы без освещения изнутри.

3.6. При ориентировании на лыжах тренировки и соревнования проводятся при наличии устойчивого снежного покрова.

- ✓ Дистанции планируются так, чтобы участникам не приходилось самостоятельно прокладывать лыжню на вероятных путях движения, и чтобы исключался встречный бег, особенно на спусках и подъемах.
- ✓ Призму и средства отметки подвешивают непосредственно над лыжней.
- ✓ Участник сошедший с дистанции, должен сообщить об этом судье.

3.7. Участникам запрещается:

- ✓ Выходить в район расположения дистанций до старта и после финиша до окончания соревнований;
- ✓ Получать данные о районе дистанций и карте соревнований, кроме сведений, предоставленных службой информации;
- ✓ В ходе соревнований пользоваться любым иным картографическим материалом, кроме карты, полученной от судейской коллегии;
- ✓ Пересекать территории с полевыми культурами, огороды, фруктовые сады и другие, запрещенные для бега участки;
- ✓ Привлекать к себе внимание какими-либо сигналами;
- ✓ Применять какие-либо технические средства передвижения;
- ✓ Пользоваться посторонней помощью, за исключением медицинской;

- ✓ Сложность местности должна соответствовать уровню подготовленности участников и их возрасту;
- ✓ Желательно, чтобы район тренировок не пересекали дороги с интенсивным движением;
- ✓ Если этого не избежать, нужно установить предупреждающие знаки или на участках дороги с малой видимостью поставить судей;
- ✓ Дистанции для ночных соревнований планируются более простыми, чем для дневных;
- ✓ Все опасные и (и запретные) участки выделяются на карте красной штриховкой. В необходимых случаях маршрут обхода таких мест обозначается яркой маркировкой.
- ✓ В зимних соревнованиях лыжня на опасных спусках должна быть тщательно подготовлена, а ориентировщики предупреждены специальными знаками, установленными перед спуском.
- ✓ На соревнованиях новичков особое внимание надо обратить на четкие ориентиры, ограничивающие район состязаний (шоссе, железные дороги, реки, большие открытые пространства). При отсутствии таких ориентиров в случае необходимости границы района маркируются. Эти сведения доводятся до участников с помощью легко запоминающейся схемы, вывешиваемой на старте. Здесь же указывается направление наиболее удобного пути из любой точки района на место финиша (им может пройти спортсмен при потере ориентировки).
- ✓ Если в районе финиша имеется водоем, который можно использовать для мытья, врач соревнований должен убедиться в его безопасности.
- ✓ Педагог не имеет права покинуть место проведения тренировок, если хотя бы один из воспитанников не вернулся с дистанции.

3.8. Если спортсмен не вернулся на финиш по истечении контрольного времени, причинами задержки могут быть:

- ✓ Полная потеря ориентировки;
- ✓ Попадание в опасное место (непроходимое болото, полынья, оползень, карстовая воронка);
- ✓ Серьезная травма или возникновение состояния, опасного для здоровья (шок, сердечный приступ, обморожение) препятствующие передвижению;
- ✓ Травма, не позволяющая передвигаться со скоростью пешехода (растяжение, ушиб, ранение), незначительная потеря ориентировки, неправильный расчет времени для возвращения к контрольному сроку, поломка лыж.
- ✓ Выход участника в населенный пункт и самовольный отъезд домой;
- ✓ Внезапное резкое ухудшение погоды.

3.9. При анализе ситуации и разработке плана поисков, прежде всего надо исходить из предположения, что с человеком произошло несчастье. Сначала нужно убедиться, что участник находится на дистанции. Это могут подтвердить представители или товарищи по команде. Если в районе тренировок или соревнований есть опасные места, туда направляются 2-3 человека во главе с начальником дистанции. В район поиска направляется поисковая группа, которой назначается контрольный срок для возвращения. При этом обязательно составляется список участников поиска.

3.10. План поиска должен предусмотреть также возможность, что участник покинул район тренировок или соревнований и ушел домой. При необходимости попытаться связаться с родителями.

Если действия поисковых групп оказались безрезультатными, следует организовать прочесывание отдельных участков лесного массива, одновременно сообщив о случившемся руководителю организации и органы милиции.

При проведении соревнований по спортивному ориентированию должны быть предусмотрены:

- ✓ Оповещение в технической информации и наличии опасных мест в районе соревнований, путях их обхода, способах ограждения;
- ✓ Соответствующие меры безопасности на автодорогах, проходящих через район соревнований, если не представляется возможным спланировать дистанцию так, чтобы участники не пересекали такие дороги;
- ✓ Предупреждение представителей команд и участников о неблагоприятной экологической обстановке: непригодности водоемов для питья и купания, наличии опасных насекомых и т.д.
- ✓ Расчистка лыжных трасс, установка предупреждающих знаков перед опасными спусками, предотвращение возможности выхода участников на бесснежные места либо водоемы с тонким льдом.
- ✓ Обозначение на карте и ограждение на местности запрещенных для бега участков;
- ✓ Оповещение участников о необходимости соблюдения тех или иных мер предосторожности при прохождении отдельных участков дистанции;
- ✓ Оповещение участников о действиях в случае потери ориентировки.

3.11. При проведении соревнований для начинающих район должен быть четко ограничен заметными ориентирами или маркировкой (о чем участники должны быть проинформированы).

3.12. Контролеры КП и судьи службы дистанции, находящиеся в районе соревнований по спортивному ориентированию, вправе указывать явно заблудившимся участникам дорогу на финиш. Контролеры КП должны быть проинформированы об оказании необходимой помощи.

3.12. При исключительно неблагоприятных погодных условиях и в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности участников, главный судья имеет право вносить изменения в программу соревнований: (перенести время старта, очередность видов, отменить старт).

В случае создания полевых лагерей для размещения участников должны быть соблюдены все требования экологии и безопасности.

3.13. В спортивном зале и раздевалках, помещениях для хранения спортивных снарядов и спортивного инвентаря запрещено курить.

3.14. Не допускается нарушать настоящую инструкцию по охране труда, инструкции по технике безопасности при выполнении упражнений для разминки на спортивных снарядах.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях при проведении занятий по спортивному ориентированию

4.1. Перечень основных возможных аварийных ситуаций в спортивном зале и на учебном полигоне при проведении занятий по спортивному ориентированию, причины их вызывающие:

- ✓ возникновение технической неисправности спортивных снарядов, тренажеров, спортивного инвентаря вследствие износа;
- ✓ пожар, возгорание, задымление, поражение электрическим током вследствие неисправности электрооборудования, оргтехники, шнуров питания;
- ✓ прорыв системы отопления, водоснабжения, канализации из-за износа труб.

4.2. В случае возникновения технической неисправности спортивных снарядов, тренажеров, спортивного инвентаря педагог дополнительного образования должен остановить занятие (спортивное мероприятие), изъять данное оборудование или ограничить к нему доступ, и не использовать его в спортивном зале до полного устранения неисправностей и получения разрешения заместителя директора по ХР

(специалиста по охране труда).

4.3. В случае появления задымления или возгорания в спортивном зале, раздевалках, тренерской, снарядной (инвентарной) необходимо немедленно прекратить работу, вывести обучающихся из спортивного зала (раздевалок), вызвать пожарную охрану по телефону 01(101), оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС, сообщить директору МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8». При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения. При использовании огнетушителей не направлять в сторону людей струю углекислоты и порошка.

4.4. При плохом самочувствии или получении травмы сотрудником или обучающимся необходимо оказать ему первую помощь, воспользовавшись аптечкой первой помощи. Вызвать медицинского работника общеобразовательной организации, при необходимости, вызвать скорую помощь по телефону 03 (103) и сообщить о происшествии директору МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8». 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.

4.5. При аварии (прорыве) в системе отопления в спортивном зале необходимо вывести обучающихся из помещения, оперативно сообщить о происшедшем заместителю директора по ХР МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8».

5. Требования охраны труда по окончании работы в спортивном зале.

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

5.2. Провести осмотр санитарного состояния спортивного зала 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. Удостовериться в противопожарной безопасности спортивного зала, 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, для последующей перезарядки. Установить в помещении новый огнетушитель.

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

5.7. Закрыть окна, вымыть пуки и выключить свет.

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

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

ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ

С инструкцией по охране труда при проведении занятий
по спортивному ориентированию

Инструкцию изучил и обязуюсь выполнять:

№ п/п	Ф.И.О.	Должность	Дата	Подпись
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				