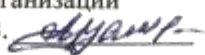


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8»

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной  
профсоюзной организации  
Арзамасцева Р.В. 

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО ДФОЦ «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 дзюдо**  
**ИОТ – 029 – 2023**  
**№ 29**

## **1. Общие требования охраны труда**

1. Настоящая инструкция по охране труда для педагога дополнительного образования при проведении занятий по дзюдо составлена 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», 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.

2. Настоящая инструкция разработана на основе анализа требований профессиональных стандартов и трудовой функции педагога дополнительного образования МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8» при проведении занятий по дзюдо, вида и состава выполняемой работы; по результатам специальной оценки условий труда на рабочем месте; с учетом профессиональных рисков и опасностей, характерных для работы педагога дополнительного образования при проведении занятий по дзюдо; с учетом анализа результатов расследования несчастных случаев, а также типичных причин несчастных случаев на производстве 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 работы педагога дополнительного образования при проведении занятий по дзюдо, определяет методы и приемы выполнения работ на рабочем месте, а также требования охраны труда в возможных аварийных ситуациях.

1.3. К выполнению обязанностей педагога дополнительного образования при проведении занятий по дзюдо в МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8» допускаются лица, достигшие 18 лет:

- ✓ имеющие образование и стаж работы, соответствующие требованиям к квалификации (профстандарт) по своей должности;
- ✓ соответствующие требованиям, касающимся прохождения предварительного (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров, внеочередных медицинских осмотров по направлению работодателя, профессиональной гигиенической подготовки и аттестации (при приеме на работу) и далее не реже 1 раза в 2 года), вакцинации, наличия личной медицинской книжки с результатами медицинских обследований и лабораторных исследований, сведениями о прививках, перенесенных инфекционных заболеваниях, о прохождении профессиональной гигиенической подготовки и аттестации с допуском к работе;

1.4. Педагог дополнительного образования при проведении занятий по дзюдо при приеме на работу проходит в установленном порядке вводный инструктаж, первичный инструктаж на рабочем месте до начала самостоятельной работы (если профессия и должность не входит в утвержденный директором Перечень освобожденных от прохождения инструктажа профессий и должностей), повторные инструктажи не реже одного раза в шесть месяцев, а также внеплановые и целевые инструктажи в случаях, установленных Порядком обучения по охране труда и проверки знаний требований охраны труда работников МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8».

1.5. Педагог дополнительного образования при проведении занятий по дзюдо должен пройти обучение по охране труда и проверку знания требований охраны труда, обучение методам и приемам оказания первой помощи пострадавшим, правилам пожарной безопасности и электробезопасности, а также проверку знаний правил в объеме должностных обязанностей с присвоением 1 квалификационной группы допуска по электробезопасности. Необходимо пройти обучение безопасным способам выполнения работы с офисным оборудованием, изучить инструкции по его эксплуатации.

1.6. Педагог дополнительного образования при проведении занятий по дзюдо в целях соблюдения требований охраны труда обязан:

- ✓ соблюдать требования охраны труда, пожарной и электробезопасности при выполнении работ;
- ✓ соблюдать требования производственной санитарии, правила личной гигиены;
- ✓ знать правила и требования безопасности при работе с офисным оборудованием;
- ✓ знать способы рациональной организации рабочего места; иметь четкое представление об опасных и вредных факторах, связанных с выполнением работ на офисной технике, знать основные способы защиты от их воздействия; заботиться о личной безопасности и личном здоровье, а также о безопасности окружающих в процессе выполнения работ, либо во время нахождения на территории МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8»;
- ✓ пользоваться электроприборами согласно инструкции по эксплуатации;
- ✓ выполнять только ту работу, которая относится к должностным обязанностям и поручена непосредственно руководителем, при создании условий безопасного ее выполнения;
- ✓ знать порядок действий при возникновении пожара или иной чрезвычайной ситуации эвакуации, сигналы оповещения о пожаре;
- ✓ уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- ✓ знать местоположение аптечки и уметь оказывать первую помощь пострадавшему;
- ✓ соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка и Устав МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8»;
- ✓ соблюдать установленные режимы труда и отдыха, трудовую дисциплину;
- ✓ соблюдать инструкции по охране труда при выполнении работ и работе с оборудованием;
- ✓ соблюдать должностную инструкцию педагога дополнительного образования при проведении занятий по дзюдо в МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8».

1.7. В процессе работы возможно воздействие на педагога дополнительного образования при проведении занятий по дзюдо следующих опасных и (или) вредных производственных 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 работе педагогом дополнительного образования при проведении занятий по дзюдо:

- ✓ нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности рабочего места;
- ✓ зрительное утомление при длительной работе с документами, на персональном

- компьютере (ноутбуке);
- ✓ поражение электрическим током при использовании неисправных электрических розеток, выключателей;
- ✓ поражение электрическим током при использовании неисправного персонального компьютера (ноутбука) и иной оргтехники, при отсутствии заземления/зануления;
- ✓ поражение электрическим током при использовании кабелей питания с поврежденной изоляцией, не сертифицированных и самодельных удлинителей;
- ✓ снижение общего иммунного состояния организма вследствие продолжительного воздействия на работника электромагнитного излучения при работе с оргтехникой;
- ✓ термические ожоги при возгорании вышедшего из строя персонального компьютера (ноутбука) и иной оргтехники, электрооборудования;
- ✓ повышенный уровень шума;
- ✓ высокая плотность эпидемиологических контактов;
- ✓ возможность получения травмы вследствие неосторожной отработки приемов;
- ✓ повышенное психоэмоциональное напряжение;
- ✓ перенапряжение голосового анализатора;
- ✓ опасность насилия от третьих лиц;
- ✓ опасность ЧС техногенного характера;

1.9. В случае травмирования уведомить зам. директора по ХР любым доступным способом в ближайшее время. При неисправности оборудования, оргтехники и мебели сообщить зам. директора по ХР и не использовать до устранения всех недостатков и получения разрешения.

1.10. В целях соблюдения правил личной гигиены и эпидемиологических норм педагог дополнительного образования при проведении занятий по дзюдо должен:

- ✓ оставлять верхнюю одежду и обувь в предназначенных для этого местах;
- ✓ мыть руки с мылом, использовать кожные антисептики после соприкосновения с загрязненными предметами, перед началом работы, после посещения туалета, перед приемом пищи;
- ✓ не допускать приема пищи в рабочем кабинете, проветривать кабинет; соблюдать требования СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21.

1.11. 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 другие одурманивающие вещества на рабочем месте или в рабочее время.

1.12. Педагог дополнительного образования при проведении занятий по дзюдо, допустивший нарушение или невыполнение требований настоящей инструкции по охране труда, рассматривается как нарушитель производственной дисциплины и может быть привлечен 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**

- 2.1. Педагог дополнительного образования при проведении занятий по дзюдо ДФОЦ «Дельфин №8» 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. На занятиях должен находиться в чистом отглаженном кимоно с чистыми ногтями и шеей.
- 2.1. Перед началом проведения занятий по дзюдо необходимо снять драгоценности или металлические предметы: сережки, цепи, перстни, браслеты, цепочки, часы, булавки, и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения себе или партнеру, при демонстрации приемов.
- 2.3. Нежелательно есть и пить за 1,5 - 2 часа до начала занятия, проводить занятия на полный желудок вредно для организма.
- 2.4. Визуально оценить состояние выключателей, включить полностью освещение в тренерской и спортивном зале и убедиться в исправности электрооборудования:
- ✓ осветительные приборы должны быть исправны и надежно подвешены к потолку, иметь целостную светорассеивающую конструкцию и не содержать следов загрязнений;
  - ✓ уровень искусственной освещенности в кабинете должен составлять 300 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 свободности выхода из спортивного зала, проходов.
- 2.5. Удостовериться в наличии первичных средств пожаротушения, срока их пригодности и доступности. Должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 2.6. Убедиться в безопасности своего рабочего места:
- ✓ проверить качество матов, ковра, отсутствие порезов;
  - ✓ нельзя открывать одновременно окна и двери, в спортивном зале будут находиться учащиеся, чтобы не допустить сквозняков;
  - ✓ в тренерской проверить плотность подведения кабелей питания к системному блоку и монитору, оргтехнике, не допускать переплетения кабелей питания;
  - ✓ в тренерской проверить правильное расположение монитора, системного блока, клавиатуры, мыши;
  - ✓ убедиться в отсутствии посторонних предметов на мониторе и системном блоке компьютера, иной оргтехнике;
  - ✓ убедиться в устойчивости находящихся в сгруппированном положении рабочих документов, папок;
- 2.7. Провести осмотр санитарного состояния кабинета (тренерской). Рационально организовать свое рабочее место, привести его в порядок. Осуществить подготовку необходимой документации к работе.
- 2.8. Проверить наличие в достаточном количестве и исправность канцелярских принадлежностей, необходимых для работы.
- 2.9. Произвести сквозное проветривание рабочего кабинета (тренерской), открыв окна и двери. Окна в открытом положении фиксировать крючками и ограничителями.
- 2.10. Провести проверку работоспособности персонального компьютера, удостовериться в полной исправности оргтехники (принтер, монитор). При необходимости провести

необходимую регулировку монитора, протереть экран монитора с помощью специальных салфеток.

2.11. Составить план работы на день и равномерно распределить выполнение намеченной работы с обязательными перерывами на отдых и прием пищи.

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

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

3.1. Во время работы педагогу дополнительного образования при проведении занятий по дзюдо необходимо соблюдать порядок в рабочем кабинете (тренировочной) и спортивном зале, не загромождать свое рабочее место, выход из кабинета, спортивного зала и подходы к первичным средствам пожаротушения бумагой, документами, папками и любыми посторонними предметами.

3.2. В целях обеспечения необходимой естественной освещенности рабочего кабинета и спортивного зала не ставить на подоконники цветы, не располагать папки, документы и иные предметы.

3.3. Контролировать чтобы при объяснениях новых упражнений и новой техники учащиеся внимательно слушали, не отвлекались сами и не мешали товарищам, а также не прерывали педагога дополнительного образования при проведении занятий по дзюдо.

3.4. Поддерживать дисциплину и порядок во время занятий по дзюдо, требования настоящей инструкции по охране труда, не разрешать обучающимся самовольно заходить и уходить из спортивного зала без разрешения педагога дополнительного образования, не оставлять обучающихся одних без контроля;

3.5. Контролировать действия воспитанников не пользоваться без разрешения спортивным, специальным и другим инвентарем, кувалдаться на матах, залезать и прыгать со скамеек, и спортивных снарядов.

3.6. Во время перерывов между занятиями в отсутствии обучающихся проветривать помещение спортивного зала с показателями продолжительности, указанными в СанПиН 1.2.3685-21, при этом оконные рамы фиксировать в открытом положении .

3.7. Наглядные и учебные пособия применять только в исправном состоянии, соблюдая правила безопасности и утвержденные медиками.

3.8. Все используемые для проведения дополнительных занятий демонстрационные электрические приборы должны быть исправны и иметь заземление/зануление.

Интерактивные доски, сенсорные экраны, информационные панели и иные средства отображения информации, а также компьютеры, ноутбуки, планшеты, моноблоки, иные электронные средства обучения (ЭСО) необходимо использовать в соответствии с инструкцией и (или) техническим паспортом.

3.9. Во время занятий контролировать соблюдение воспитанниками интервала и дистанции занимающимися, чтобы не задеть соседа во время тренировки (махи руками, ногами во все стороны).

3.10. Необходимо строго запретить учащимся вести бой с целью демонстрации своей силы, так как это может привести к травме, а также совершать сложные акробатические элементы (полет – кувырок, сальто и т. д.).

3.11. Запрещается проходить между учащимися, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приемов.

3.12. Педагогу дополнительного образования при проведении занятий по дзюдо, необходимо придерживаться правил передвижения в помещениях и на территории учреждения:

- ✓ во время ходьбы быть внимательным и контролировать изменение окружающей обстановки;
- ✓ ходить по коридорам и лестничным маршам, придерживаясь правой стороны, осторожно и не спеша;
- ✓ при передвижении по лестничным пролетам соблюдать осторожность и внимательность, не наклоняться за перила, не перешагивать и не перепрыгивать через ступеньки;
- ✓ обращать внимание на неровности и скользкие места в помещениях и на территории учреждения, обходить их и остерегаться падения;
- ✓ не проходить ближе 1.5 метра от стен здания МАУДО ДФОЦ №Дельфин №8».

3.13. При использовании ЭСО и оргтехники педагогу дополнительного образования при проведении занятий по дзюдо запрещается:

- ✓ смотреть прямо на луч света исходящий из проектора, прежде чем повернуться к классу лицом, необходимо отступить от интерактивной доски в сторону;
- ✓ включать в электросеть и отключать от нее компьютерное оборудование, иную оргтехнику и электроприборы мокрыми и влажными руками
- ✓ нарушать последовательность включения и выключения, технологические процессы;
- ✓ размещать на электроприборах предметы (бумагу, вещи и т.д.);
- ✓ разбирать включенные в электросеть приборы;
- ✓ прикасаться к оголенным или с поврежденной изоляцией кабелям питания;
- ✓ сгибать и заземлять кабели питания;
- ✓ прикасаться к работающему или только что выключенному мультимедийному проектору, необходимо дать ему остыть;
- ✓ допускать обучающихся к переноске и самостоятельному включению ЭСО;
- ✓ оставлять без присмотра включенные электроприборы.

3.14. Соблюдать во время работы настоящую инструкцию по охране труда для педагога дополнительного образования при проведении занятий по дзюдо, иные инструкции по охране труда при выполнении работ и работе с оборудованием, установленный режим рабочего времени и времени отдыха.

3.15. При длительной работе с документами, за компьютером (ноутбуком) с целью снижения утомления зрительного анализатора, предотвращения развития познотонического утомления через час работы 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. Не допускать педагогу дополнительного образования при проведении занятий по дзюдо приступать к работе при плохом самочувствии или внезапной болезни.

Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций, причины их вызывающие:

- ✓ пожар, возгорание, задымление, поражение электрическим током, вследствие неисправности электрооборудования, оргтехники и шнуров питания;
- ✓ возникновение неисправности в оргтехнике;

- ✓ порыв системы отопления, водоснабжения, канализации из-за износа труб;
  - ✓ террористический акт или угроза его совершения.
- 4.2. Педагог дополнительного образования при проведении занятий по дзюдо обязан немедленно известить директора:
- ✓ о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью обучающихся и работников МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8»;
  - ✓ о каждом произошедшем несчастном случае;
  - ✓ об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления);
  - ✓ о факте возникновения групповых инфекционных и неинфекционных заболеваний.
- 4.3. В случае получения травмы педагог дополнительного образования при проведении занятий по дзюдо должен прекратить работу, позвать на помощь, воспользоваться аптечкой первой помощи, поставить в известность директора и обратиться в медицинский кабинет. При получении травмы иным работником или обучающимся оказать ему первую помощь. Вызвать медицинского работника МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8», при необходимости, вызвать скорую помощь по телефону 103 и сообщить о происшествии директору. 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. Оказать содействие при проведении расследования несчастного случая.
- 4.4. В случае возникновения задымления или возгорания в кабинете, педагог дополнительного образования при проведении занятий по дзюдо должен немедленно прекратить работу, вывести людей из кабинета – опасной зоны, вызвать пожарную охрану 01 (101 – с мобильного), оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС, сообщить директору МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8». При условии отсутствии угрозы жизни и здоровью людей меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения. При использовании порошкового огнетушителя не направлять в сторону людей струю порошка.
- 4.5. При аварии (порыве) в системе отопления, водоснабжения и канализации в кабинете для проведения дополнительных занятий, необходимо вывести обучающихся из помещения, оперативно сообщить о происшедшем заместителю директора по ХР МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8».
- 4.6. При возникновении неисправности в оргтехнике, ЭСО, или ином электроприборе необходимо прекратить с ним работу и обесточить, сообщить заместителю директора по ХР части и использовать после выполнения ремонта (получения нового) и получения разрешения.
- 4.7. В случае угрозы или возникновения очага опасного воздействия техногенного характера, угрозы или приведения в исполнение террористического акта следует руководствоваться Планом эвакуации, инструкцией о порядке действий в случае угрозы возникновения ЧС террористического характера.

## **5. Требования охраны труда после завершения работы**



- 5.1. По окончании работы педагогу дополнительного образования при проведении занятий по дзюдо необходимо выключить все электроприборы и обесточить и обесточить их отключением из электросети.
- 5.2. Внимательно осмотреть рабочее место (спортивный зал, тренерскую), привести его в порядок. Убрать с рабочего стола документацию, канцелярские принадлежности, носители информации в отведенные для хранения места.
- 5.3. Удостовериться, что помещение спортивного зала приведено в пожаробезопасное состояние, огнетушители находятся в установленных местах. При окончании срока эксплуатации огнетушителя передать его лицу, ответственному за пожарную безопасность, для последующей перезарядки. Установит в кабинете новый огнетушитель.
- 5.4. Проветрить помещение спортивного зала и тренерской.
- 5.5. Проконтролировать проведение влажной уборки, а также вынос мусора из кабинета.
- 5.6. Закрыть окна, вымыть руки, перекрыть воду и выключить свет.
- 5.7. Сообщить директору о недостатках, влияющих на безопасность труда и пожарную безопасность, обнаруженных во время трудовой деятельности.
- 5.8. При отсутствии недостатков закрыть помещение рабочего кабинета на ключ. Ключ сдать на вату.

Разработал:

Инженер по охране труда

Н.Е.Бушуева

педагога дополнительного образования при проведении занятий по дзюдо

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.				