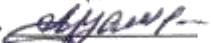


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8»

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
инструктора по физической культуре отдела плавания
ИОТ – 031 – 2023
№ 31

1. Общие требования охраны труда

1. Настоящая инструкция по охране труда для инструктора по физической культуре отдела плавания 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 инструктора по физической культуре отдела плавания 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 инструктора по физической культуре отдела плавания; 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 инструктора по физической культуре отдела плавания, определяет методы и приемы выполнения работ на рабочем месте, а также требования охраны труда в возможных аварийных ситуациях.

1.3. К выполнению обязанностей инструктора по физической культуре отдела плавания в МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8» допускаются лица:

- ✓ 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. Инструктор по физической культуре отдела плавания 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. Инструктор по физической культуре отдела плавания 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. Инструктор по физической культуре отдела плавания 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»;
- ✓ иметь четкое представление об опасных и вредных факторах, связанных с выполнением работ в плавательном бассейне;
- ✓ 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 инструктора по физической культуре отдела плавания МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8».

1.7. В процессе работы возможно воздействие на инструктора по физической культуре отдела плавания 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 признаны вредными по результатам СОУТ – 3.1.

1.8. **Перечень профессиональных рисков** и опасностей при работе инструктором по

физической культуре отдела плавания:

- ✓ травмы при падении на мокром полу;
- ✓ повышенная влажность;
- ✓ запах гипохлорида;
- ✓ травмы при падении на скользких и обледенелых участках в зимнее время;
- ✓ простудные явления при несоответствующей температуре в помещении бассейна;
- ✓ пониженное и повышенное значения температуры воды и воздуха;
- ✓ сколы на поверхностях ванны и полах ;
- ✓ повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе;
- ✓ 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 (сушилки и фены); высокая плотность эпидемиологических контактов;
- ✓ возможность получения травмы вследствие неосторожного обращения с канцелярскими принадлежностями или при использовании их не по прямому назначению;
- ✓ повышенное психоэмоциональное напряжение;
- ✓ перенапряжение голосового анализатора.

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

1.10. В целях соблюдения правил личной гигиены и эпидемиологических норм инструктор по физической культуре отдела плавания 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. Инструктор по физической культуре отдела плавания, 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. Инструктор по физической культуре отдела плавания 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.

2.1. При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства спасения утопающих (шесты с петлями, круги спасательные и т.п.), а также аптечка с набором перевязочных средств, для оказания первой помощи при травмах;

2.3. Осмотреть помещение бассейна и вспомогательные помещения (раздевалки, душевые; убрать лишние и мешающие предметы, обратив внимание исправность и работоспособность сантехнического оборудования, сушилок (фенов), соответствие температуры воды и воздуха санитарно-гигиеническим требованиям (СанПиН 2.1.2.1188-03) «Плавательные бассейны.

Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества». Визуально оценить состояние выключателей, включить полностью освещение в кабинете и в зале плавательного бассейна 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 и бассейне 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 помещения плавательного бассейна;

2.5. Удостовериться в наличии первичных средств пожаротушения, срока их пригодности и доступности.

2.6. Убедиться в безопасности своего рабочего места в кабинете и помещении плавательного бассейна:

- ✓ убедиться в наличии прорезиненных ковриков под ногами;
- ✓ убедиться, что температура воды в бассейне в пределах нормы не ниже 19° C;
- ✓ проверить мебель на предмет ее устойчивости и исправности;
- ✓ проверить плотность подведения кабелей питания к системному блоку и монитору, оргтехнике, не допускать переплетения кабелей питания;
- ✓ 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 и плавательного бассейна.

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. Убедиться в работе вентиляционной систем в помещении бассейна. В случае проведения мероприятия или соревнования в бассейне проверить подготовленность этапов, отсутствие в месте проведения соревнований опасностей, которые могут привести к травме (дно должно просматриваться во всех частях бассейна, на донных всасывающих трубопроводах должна быть установлена и закреплена защитная сетка, элементы поплавков разделительных дорожек не должны иметь острых режущих граней).

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 инструктору по физической культуре отдела плавания необходимо соблюдать порядок в рабочем кабинете, не загромождать свое рабочее место, выход из кабинета и зала плавательного бассейна к первичным средствам пожаротушения бумагой, документами, папками и любыми посторонними предметами.

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

3.3. При работе в плавательном бассейне при проведении мероприятий соблюдать инструкцию по охране труда в плавательном бассейне, все эвакуационные выходы во время проведения массового мероприятия должны быть открыты, световые указатели «Выход» должны быть в включенном состоянии, при выполнении заплывов потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы между обучающимися, чтобы не было столкновений.

3.4. Поддерживать дисциплину и порядок во время мероприятий и соревнований в плавательном бассейне, требования настоящей инструкции по охране труда, не разрешать обучающимся самовольно уходить из зала плавательного бассейна без разрешения инструктора по физической культуре отдела плавания, не оставлять обучающихся одних без контроля;

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

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

3.7. При проведении соревнований во избежание потери голосового анализатора применять

громкоговоритель.

3.8. Обеспечить контроль температурного режима и не допускать скопления обучающихся на одной дорожке в количестве, превышающем требования СанПиН 2.1.2.1188-03 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества».

3.9. Контролировать соблюдение обучающимися требований техники безопасности, обращать внимание на дисциплину обучающихся, особенно во время максимальной загрузки плавательного бассейна.

3.10. Не отвлекаться на какую-либо деятельность, не связанную непосредственно с проведением занятий на воде.

3.11. Не использовать в помещении плавательного бассейна переносные отопительные приборы с инфракрасным излучателем, в также кипятильники, плитки и не сертифицированные удлинители.

3.13. Инструктору по физической культуре отдела плавания 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 помещении плавательного бассейна и на территории учреждения, обходить их и остерегаться падения;
- ✓ не проходить ближе 1.5 метра от стен здания МАУДО ДФОЦ №Дельфин №8».

3.14. При использовании ЭСО и оргтехники инструктору по физической культуре отдела плавания 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.

3.15. Соблюдать во время работы настоящую инструкцию по охране труда для инструктора по физической культуре отдела плавания, иные инструкции по охране труда при выполнении работ и работе с оборудованием, установленный режим рабочего времени и времени отдыха.

3.16. 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 инструктору по физической культуре отдела плавания 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. Инструктор по физической культуре отдела плавания 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 инструктор по физической культуре отдела плавания 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 рабочем кабинете или а помещении плавательного бассейна, инструктор по физической культуре отдела плавания должен немедленно прекратить работу, вывести людей из кабинета, из помещения плавательного бассейна – опасной зоны, вызвать пожарную охрану 01 (101 – с мобильного), оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС, сообщить директору. 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 или помещении плавательного бассейна, 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 инструктору по физической культуре отдела плавания необходимо выключить все электроприборы и обесточить и обесточить их отключением из электросети.

5.2. Внимательно осмотреть рабочее место в помещении плавательного бассейна и кабинет, привести его в порядок. Убрать с рабочего стола документацию, канцелярские принадлежности, носители информации в отведенные для хранения места. Также убрать в отведенное место инвентарь и оборудование в плавательном бассейне.

5.3. Удостовериться, что помещение кабинета и плавательного бассейна приведено в пожаробезопасное состояние, огнетушители находятся в установленных местах. При окончании срока эксплуатации огнетушителя передать его лицу, ответственному за пожарную безопасность, для последующей перезарядки. Установить в кабинете новый огнетушитель.

5.4. Проветрить помещение кабинета.

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

ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ
с инструкцией по охране труда
инструктора по физической культуре отдела плавания

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.				