

Муниципальное автономное учреждение  
«Спортивная школа олимпийского резерва имени Александра Невского»

СОГЛАСОВАНО  
Комиссией по охране труда  
МАУ «СШОР им. А. Невского»

«04» сентября 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор «СШОР им.  
МАУ «СШОР им. А. Невского»  
А.А. Андрущенко  
«04» сентября 2019 г.

**ИНСТРУКЦИЯ**  
По охране труда для  
тренера (старшего тренера)

ИОТ № 02.2019

Срок действия: с 02.09.2019  
до 02.09.2024

г. Старый Оскол  
2019 г.

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

1.1. К самостоятельной работе тренера (старшего тренера) допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет, прошедшие соответствующую подготовку, инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При работе тренер (старший тренер) должен соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленные режимы труда и отдыха.

1.3. При проведении занятий в спортивном зале возможно воздействие на работающих следующих опасных факторов:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности зала тренировочных занятий;

- травмы при падении во время проведения подвижных игр и гимнастических упражнений, при страховке детей;

- поражение электрическим током при использовании неисправных электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов;

- снижение работоспособности и ухудшение общего самочувствия связанные с переутомлением.

1.4. В спортивном зале должен быть вывешен комнатный термометр для контроля температурного режима.

1.5. Тренер (старший тренер) обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре.

1.6. При несчастном случае немедленно сообщить об этом администрации учреждения.

1.7. В процессе работы соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

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

2.1. Включить полностью освещение зала для тренировочных занятий убедиться в исправной работе светильников. Наименьшая освещенность должна быть: при люминесцентных лампах не менее 200 лк (13 Вт/кв. м), при лампах накаливания не менее 100 лк (32 Вт/кв. м).

2.2. Убедиться в исправности электрооборудования зала для тренировочных занятий: светильники должны быть надежно подвешены к потолку и иметь светорассеивающую арматуру; электрические коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, а электророзетки - фальшвилками; корпуса и крышки выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

2.3. При использовании на занятиях электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов убедиться в их исправности и целостности подводных кабелей и электровилок.

2.4. Проверить санитарное состояние зала для тренировочных занятий и проветрить его, открыв окна или фрамуги и двери. Окна в открытом положении фиксировать крючками, а фрамуги должны иметь ограничители. Проветривание закончить за 30 мин. до прихода детей.

2.5. Убедиться в том, что температура воздуха в зале для занятий не ниже 19°C.

2.6. Во избежание падения и травмирования детей убедиться в том, что ковры и дорожки надежно прикреплены к полу, а спортивный инвентарь исправен и надежно закреплен.

### 3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Не допускать к занятиям спортсменов (занимающихся) с явно выраженными признаками заболевания;

3.2. Допускать на занятия спортсменов (занимающихся) только в установленной спортивной форме и наличии положенных средств защиты;

3.3. Поддерживать дисциплину и порядок во время занятий, следить за тем, чтобы спортсмены (занимающиеся) выполняли все указания.

3.4. Не разрешать спортсменам (занимающимся) самовольно покидать место проведения занятия.

3.5. Перед началом тренировки обязательно провести со спортсменами (занимающимися) разминку.

3.6. При выполнении упражнений на шведской лестнице, других спортивных снарядах на высоте от пола обязательно страховать спортсменов (занимающихся) от падения, не разрешать им самостоятельно без разрешения тренера подниматься на высоту.

3.7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы между спортсменами (занимающимися), чтобы не было столкновений.

3.8. При выполнении прыжков и соскоков следить за тем, чтобы спортсмены (занимающиеся) приземлялись мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.9. При проведении подвижных игр и соревнований следить за тем, чтобы не было столкновений между спортсменами (занимающимися), толчков и ударов по рукам и ногам.

3.10. Вести постоянный контроль за индивидуальной дозировкой физических нагрузок.

3.11. Организовать страховку при выполнении учебных упражнений.

### 4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении пожара немедленно эвакуировать спортсменов (занимающихся) из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

4.3. При поражении электрическим током немедленно отключить напряжение и в случае отсутствия у пострадавшего дыхания и пульса сделать ему искусственное дыхание или провести непрямой (закрытый) массаж сердца до восстановления дыхания и пульса и отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

### 5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. Выключить электрические звуковоспроизводящие аппараты.

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

5.3. Проветрить спортивный зал, закрыть окна, фрамуги и выключить свет.

Разработано:  
Инженер



А. Б. Буров

## ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ

с инструкцией по охране труда для тренера(старшего тренера)

МАУ «СПОР им. А. Невского»

«№ п/п	ФИО	Должность	Дата	Подпись работника
1.	Безрук А. А.	старший тренер	02.09.19	
2.	Корчагин А. В.	старший тренер	02.09.19	
3.	Андреев А. Н.	тренер	02.09.19	
4.	Гелбахиани К. Р.	тренер	02.09.19.	
5.	Гребенкин А. В.	тренер	02.09.19	
6.	Тихомиров В. В.	тренер	02.09.19	
7.	Чесников С. А.	тренер	02.09.19	
8.	Мичков А. В.	тренер	02.09.19	
9.	Воронов В. М.	тренер	02.09.19	
10.	Волошко Р. И.	тренер	02.09.19	
11.	Кондратьев Е. В.	тренер	02.09.19	
12.	Макаров А. С.	тренер	02.09.19	
13.	Мейсеров	тренер	01.10.19.	
14.	Мейсеров	тренер	01.10.19	
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				
31.				
32.				
33.				
34.				
35.				
36.				
37.				
38.				
39.				
40.				