ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ «РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО БОКСУ»

| | |
|---|---|
| СОГЛАСОВАНО<br>От представителей работников<br>Председатель СТК | УТВЕРЖДАЮ<br>Директор ГБУ КК<br>«Региональный центр спортивной подготовки по боксу» |
| _____ И.Г. Малазония | _____ С.В. Водопьянов |
| «___» _____ 2023 г. | «___» _____ 2023 г. |

# ИНСТРУКЦИЯ № 37
# ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ ИНСТРУКТОРА ПО СПОРТУ

г. Краснодар, 2023

# 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1. Настоящая инструкция разработана на основе установленных государственных нормативных требований охраны труда, анализа трудовой функции работника, результатов специальной оценки условий труда, анализа требований профессионального стандарта, определенных профессиональных рисков и опасностей, характерных для работ, выполняемых работником, анализа типичных причин несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний для должности – инструктор по спорту.

1.2. К самостоятельной работе в качестве инструктора по спорту (далее инструктор) допускаются лица старше 18 лет, имеющие необходимую теоретическую и практическую подготовку, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие вводный и первичный на рабочем месте инструктажи по охране труда, обучение по оказанию первой помощи пострадавшему при несчастных случаях на производстве, микроповреждениях (микротравмах), произошедших при выполнении работ и обучение требованиям охраны труда и проверку знаний в ГБУ КК «РЦСП по боксу».

1.3. Инструктор, независимо от квалификации и стажа работы, должен проходить не реже одного раза в полугодие (6 месяцев) повторный инструктаж по охране труда, не реже одного раза в три года (3 года) очередную проверку знаний требований охраны труда и не реже одного раза в год (1 год) периодический медосмотр в соответствии с законодательством Российской Федерации. В случае нарушения инструктором требований охраны труда, а также при перерыве в работе более чем на 60 календарных дней, он должен пройти внеплановый инструктаж.

1.4. Инструктор, не прошедший своевременно обучение и инструктажи по охране труда, к самостоятельной работе не допускается.

1.5. Инструктор, допущенный к самостоятельной работе, должен знать: правила эксплуатации спортивного оборудования и спортивной техники. Правила, нормы и инструкции по охране труда и пожарной безопасности. Правила пользования первичными средствами пожаротушения. Способы оказания первой помощи при несчастных случаях.

1.6. Инструктор обязан:

– соблюдать требования охраны труда;

– соблюдать правила внутреннего трудового распорядка;

– выполнять режим рабочего времени и времени отдыха;

– соблюдать трудовую дисциплину;

– проходить в установленном порядке обучение по охране труда, в том числе обучение безопасным методам и приемам выполнения работ, обучение по оказанию первой помощи пострадавшим на производстве, инструктаж по охране труда и проверку знания требований охраны труда;

– незамедлительно поставить в известность своего непосредственного руководителя о выявленных неисправностях используемых оборудования, нарушениях применяемой технологии, приостановить работу до их устранения;

– проходить обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические (в течение трудовой деятельности) медицинские осмотры, другие обязательные медицинские осмотры и обязательные психиатрические освидетельствования, а также внеочередные медицинские осмотры по

направлению работодателя, и (или) в соответствии с нормативными правовыми актами, и (или) медицинскими рекомендациями.

– бережно относиться к имуществу (в том числе к имуществу третьих лиц, находящемуся у работодателя, если работодатель несет ответственность за сохранность этого имущества) и других работников;

– немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя о любой известной ему ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о нарушении работниками и другими лицами, участвующими в производственной деятельности работодателя требований охраны труда, о каждом известном ему несчастном случае, происшедшем на производстве, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков профессионального заболевания, острого отравления.

1.7. Перечень опасностей, представляющих угрозу жизни и здоровью Инструктора в процессе трудовой деятельности:

– *механические опасности*

– опасность падения из-за потери равновесия, в том числе при спотыкании или поскальзывании, при передвижении по скользким поверхностям или мокрым полам

– опасность пореза частей тела, в том числе кромкой листа бумаги, канцелярским ножом, ножницами

– опасность удара

– опасность травмирования снегом и (или) льдом, упавшими с крыш зданий и сооружений

– опасность падения предметов, спортивного инвентаря

– *электрические опасности*

– опасность поражения током вследствие контакта с токоведущими частями, которые находятся под напряжением из-за неисправного состояния (косвенный контакт)

– *опасности, связанные с воздействием тяжести и напряженности трудового процесса*

– опасность от подъема тяжестей, превышающих допустимый вес

– опасность, связанная с наклонами корпуса

– опасность, связанная с рабочей позой

– опасность перенапряжения зрительного анализатора

– опасность психических нагрузок, стрессов

– опасность травмирования во время проведения тренировки;

– *опасности, связанные с организационными недостатками*

– опасность, связанная с отсутствием на рабочем месте инструкций, содержащих порядок безопасного выполнения работ, и информации об имеющихся опасностях, связанных с выполнением рабочих операций

– опасность, связанная с отсутствием на рабочем месте аптечки первой помощи, инструкции по оказанию первой помощи пострадавшему на производстве и средств связи

– опасность, связанная с отсутствием информации (схемы, знаков, разметки) о направлении эвакуации в случае возникновения аварии

– опасность, связанная с допуском работников, не прошедших подготовку по охране труда

– *опасности насилия*
– опасность насилия от враждебно настроенных работников
– опасность насилия от третьих лиц
– *опасности пожара*
– опасность от вдыхания дыма, паров вредных газов и пыли при пожаре
– опасность воспламенения
– опасность воздействия открытого пламени
– опасность воздействия огнетушащих веществ
– опасность воздействия пониженной концентрации кислорода в воздухе
– *опасности транспорта*
– опасность наезда на работника
– опасность травмирования в результате дорожно-транспортного происшествия

1.8. В соответствии с установленными государственными нормативными требованиями охраны труда Инструктор не обеспечивается специальной одеждой, специальной обувью и другими средствами индивидуальной защиты.

1.9. Инструктор проходит обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические (в течение трудовой деятельности) медицинские осмотры согласно приказа Министерства здравоохранения РФ от 28 января 2021 г. N 29н «Об утверждении Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров работников, предусмотренных частью четвертой статьи 213 Трудового кодекса Российской Федерации, перечня медицинских противопоказаний к осуществлению работ с вредными и (или) опасными производственными факторами, а также работам, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры»

1.10. Работнику необходимо соблюдать правила личной гигиены и эпидемиологические нормы.

1.11. Рабочее место, его оборудование и оснащение, применяемые в соответствии с особенностями выполняемых работ, должны обеспечивать сохранение жизни и здоровья занятого на нем работника при соблюдении им положений применяемых в учреждении нормативных правовых актов по вопросам охраны труда.

1.12. Занятия по боксу должны проводиться в спортивных залах, спортсооружениях, имеющие ровный нескользкий пол, прямое естественное освещение или комбинированное освещение не менее 20 лк. При боях над рингом обязательно должно быть дополнительное освещение. Пол спортзала должен быть вымыт и просушен, помещение зала проветрено.

1.13. Температура воздуха должна поддерживаться в спортивном зале и помещениях для проведения физкультурных занятий 17°С - 20° С, в раздевальных спортивного зала и медицинских пунктах - на уровне 20°С - 22° С, душевых - на уровне 25° С, в остальных помещениях - на уровне 18°С - 24° С; относительная влажность воздуха в помещения объектов спорта - 40 – 60 %, скорость движения воздуха - 0,1 – 0,2 м/сек. Важно соблюдать режим проветривания – проветривание до начала занятий и тренировок и после их окончания. Не допускается использование санитарно-бытовых помещений не по назначению.

1.14. Беременные женщины и в период кормления ребёнка не должны выполнять производственные операции, связанные с подъемом предметов труда выше уровня плечевого пояса, подъемом предметов труда с пола, статическим напряжением мышц ног и брюшного пресса, вынужденной рабочей позой (на корточках, на коленях, согнувшись, упором животом и грудью в оборудование и предметы труда).

1.15. Отстраняется от работы (не допускается к работе) работник:

– появившийся на работе в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения;

– не прошедший в установленном порядке обучение и проверку знаний и навыков в области охраны труда;

– не прошедший в установленном порядке обязательный медицинский осмотр;

– при выявлении в соответствии с медицинским заключением, выданным в порядке, установленном федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, противопоказаний для выполнения работником работы, обусловленной трудовым договором;

– по требованию органов или должностных лиц, уполномоченных федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.

1.16. Работник отстраняется от работы (не допускает к работе) на весь период времени до устранения обстоятельств, явившихся основанием для отстранения от работы или недопущения к работе. В период отстранения от работы (недопущения к работе) заработная плата работнику не начисляется.

1.17. Запрещается курение во всех помещениях учреждения.

1.18. Лица, виновные в нарушении трудового законодательства и иных актов, содержащих нормы трудового права, привлекаются к дисциплинарной и материальной ответственности в порядке, установленном Трудовым кодексом и иными федеральными законами, а также привлекаются к гражданско-правовой, административной и уголовной ответственности в порядке, установленном федеральными законами.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

2.1. Инструктору перед началом работы (тренировки) необходимо:

– подготовить спортивный зал для обеспечения безопасности и эффективности занятий;

*В раздевалках:*

– проверить устойчивость мебели в раздевалках;

– проверить исправность сантехнического оборудования в душевых кабинах и туалетных комнатах;

– обеспечить аккуратную расстановку скамеек в раздевалке.

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

*В спортивном зале:*

– подготовить спортивный зал для обеспечения безопасности и эффективности занятия;

– обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося в спортивном зале.

– проверить исправность электроосвещения, спортивных снарядов, ринга, инвентаря и оборудования, обеспечение безопасности на местах занятий;

– прочно закрепить используемые спортивные снаряды и оборудование;

– визуально оценить состояние покрытия спортивного зала, убедиться в отсутствии выступающих частей покрытия спортивного зала, покрытие должно иметь плоскую поверхность без каких-либо препятствий (выступов и т.д.);

– проверить отсутствие видимых повреждений покрытия спортивного зала, , убедиться в отсутствии зазоров в покрытии спортивного зала;

– проверить отсутствие видимых повреждений электрооборудования зала для тренировочных занятий, проверить правильность подключения оборудования к электросети;

– убедиться внешним осмотром в исправности проводов питания и отсутствии оголенных участков проводов, отсутствии механических повреждений электропроводки и других кабелей, электророзеток, электровыключателей, оборудования;

– проверить исправность инвентаря в раздевальных и душевых комнатах;

– проверить наличие в зале для тренировочных занятий аптечки для оказания первой помощи работникам, укомплектованной медицинскими изделиями в соответствии с установленными законодательством Российской Федерации требованиями;

– проверить санитарное состояние зала для тренировочных занятий, при необходимости проветрить его до начала спортивного мероприятия;

– при недостаточном естественном освещении включить осветительные приборы зала для тренировочных занятий;

– убедиться, что температура в зале для тренировочных занятий соответствует санитарным правилам и нормам;

– проверить наличие первичных средств пожаротушения;

– проверить отсутствие мебели, оборудования и других предметов на подходах к пожарным кранам внутреннего противопожарного водопровода и первичным средствам пожаротушения, у дверей эвакуационных выходов;

– не допускать нахождения в спортзале, на спортивных площадках и в других местах занятий спортсменов без присутствия 3.1. Инструктора, а также наличия посторонних.

2.2. Перед осуществлением тренировочного процесса 3.1. Инструктору необходимо:

– провести инструктаж по технике безопасности при ведении боя и основные приемы защиты, применяемые в боксе;

– проверить использование спортивного зала и инвентаря;

– проверить использование спортивной одежды и обуви, соответствующей тренировочному процессу;

– проверить отсутствие на спортсменах часов, любых украшений, ленты для волос, содержащей какие-либо жесткие или металлические компоненты и иных посторонних предметов, представляющих опасность для себя и других спортсменов, убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы;

– проверить наличие первичных средств пожаротушения.

2.3. При обнаружении недочетов и неисправностей, запрещается приступать к работе (тренировке) до устранения неисправностей:

– спортивный инвентарь и оборудование, шнуры питания, электрические вилки, удлинители, источники питания, иное оборудование с трещинами, вмятинами, выбоинами и другими следами повреждения;

– попадание внутрь электрооборудования жидкости;

– наличие дыма, искр, пламени, признаков перегрева, щелчки, потрескивание или шипение, раздающиеся из оборудования;

– наличие признаков износа, поломки инвентаря и спортивного оборудования;

– спортивное оборудование не закреплено или установлено с нарушением требований инструкций по эксплуатации оборудования.

2.4. В случае обнаружения каких-либо неисправностей или повреждения спортивного зала (спортивного инвентаря, оборудования, электропроводки и т.д.), не приступать к работе до устранения неисправностей, сообщить обо всех обнаруженных неисправностях руководителю.

2.5. Перед выполнением упражнений на тренажерах следует выполнить разминку, подготовить организм к нагрузкам.

2.6. Перед выполнением упражнений на тренажерах и со штангой необходимо соблюдать следующие требования:

– проверить крепление зажимов у штанги, положение стопорных болтов в блоках тренажера;

– самостоятельно вставить стопорный болт в отверстие блока тренажера;

– установить нагрузку в зависимости от своих возможностей и поставленных задач;

– убедиться, что рядом с рабочей частью тренажера не находятся занимающиеся.

2.7. Выполнять вольные и акробатические упражнения необходимо на деревянном полу с использованием мата или коврика, либо на ковровом покрытии с ровной поверхностью, хорошо закрепленном к полу и не имеющем неровностей (бугров).

2.8. Инструктор должен лично убедиться в том, что все меры, необходимые для обеспечения безопасности занимающихся выполнены.

## 3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

3.1. Инструктор должен выполнять только ту работу, которая обусловлена его трудовым договором, после прохождения инструктажа, обучения по охране труда и проверки знаний.

3.2. Не допускать к своей работе необученных и посторонних лиц.

3.3. Необходимо соблюдать правила перемещения в помещении и на территории организации, пользоваться только установленными проходами.

3.4. При ухудшении состояния здоровья, в том числе при проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления), Инструктор обязан немедленно известить своего непосредственного руководителя, обратиться в ближайший медпункт.

3.5. Тренировку необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей виду занятий, сезону и погоде.

3.6. Запрещено на рабочем месте принимать пищу, курить, потреблять алкогольную продукцию, наркотические средства или психотропные вещества и другие, потенциально опасные психоактивные и одурманивающие вещества.

3.7. Инструктору во время работы необходимо:

– содержать в порядке и чистоте рабочее место (тренерскую комнату и спортивный зал);

– соблюдать правила эксплуатации спортивного оборудования, инвентаря, приспособлений, оргтехники и канцелярских принадлежностей;

– при длительном отсутствии на рабочем месте отключать от электросети оборудование за исключением техники, определенной для круглосуточной работы;

– не допускать натягивания, скручивания, перегиба и пережима шнуров электропитания оборудования, проводов и кабелей, не допускать соприкосновения их с нагретыми поверхностями;

– не допускать попадания жидкости на поверхность электрооборудования, шнуров электропитания оборудования, проводов и кабелей.

– использовать оборудование только для тех работ, которые предусмотрены инструкцией по его эксплуатации;

3.8. Запрещается вешать одежду, головные уборы, сумки на оборудование.

3.9. Запрещается размещать мебель, оборудование и другие предметы на подходах к пожарным кранам внутреннего противопожарного водопровода и первичным средствам пожаротушения, у дверей эвакуационных выходов, в переходах между секциями и выходами на наружные эвакуационные лестницы.

3.10. При эксплуатации персонального компьютера, ноутбука и другого оборудования запрещается:

– прикасаться к задней панели при включенном питании;

– переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;

– производить самостоятельное вскрытие и ремонт оборудования;

– закрывать вентиляционные отверстия;

– загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами.

3.11. При работе на копировально-множительном оборудовании работнику запрещается:

– производить самостоятельное вскрытие, ремонт и чистку оборудования;

– работать на аппарате с треснувшим стеклом;

– вынимать застрявшие листы, не отключив оборудование;

– загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;

– прикасаться к задней панели оборудования при включенном питании;

– отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держась за шнур;

– переключать разъемы интерфейсных кабелей оборудования при включенном питании.

3.12. При проведении тренировки со спортсменами Инструктору необходимо:

– не допускать к тренировке спортсменов не использующих спортивную одежду и обувь;

– контролировать выполнение требований охраны труда во время тренировки;

– во избежание столкновений при выполнении упражнений потоком (один за другим) следить за соблюдением интервалов между спортсменами;

– выбирать такое месторасположение, с которого одинаково хорошо можно видеть всю группу и каждого спортсмена в отдельности;

– следить за объемом и интенсивностью физических нагрузок спортсменов, сложностью выполнения технических упражнений и приемов, правильно распределять нагрузку;

– вести постоянный контроль за физическим и психологическим состоянием спортсменов;

– своевременно сообщать своему руководителю о недостатках состояния спортивных залов, инвентаря, оборудования.

3.13. Во время тренировочного процесса необходимо требовать от

3.14. спортсменов высокой организованности, дисциплинированности, собранности, внимательности при выполнении упражнений, действий.

3.15. Инструктору запрещено:

– допускать к тренировочным занятиям спортсменов, имеющих медицинские противопоказания;

– допускать выполнение действий, упражнений, приемов, не предусмотренных планами подготовки;

– при осуществлении тренировочного процесса разрешать спортсменам самовольно покидать место проведения занятий.

3.16. Для предотвращения аварийных ситуаций Инструктору запрещается:

– эксплуатировать электропровода и кабели с видимыми нарушениями изоляции и со следами термического воздействия;

– пользоваться розетками, рубильниками, другими электроустановочными изделиями с повреждениями;

– эксплуатировать светильники со снятыми колпаками (рассеивателями), предусмотренными конструкцией, а также обертывать электролампы и светильники (с лампами накаливания) бумагой, тканью и другими горючими материалами;

– пользоваться электрическими утюгами, электрическими плитками, электрическими чайниками и другими электронагревательными приборами, не имеющими устройств тепловой защиты, а также при отсутствии или неисправности терморегуляторов, предусмотренных их конструкцией;

– использовать нестандартные (самодельные) электрические электронагревательные приборы и удлинители для питания электроприборов, а также использовать некалиброванные плавкие вставки или другие самодельные аппараты защиты от перегрузки и короткого замыкания;

– оставлять без присмотра включенными в электрическую сеть электронагревательные приборы, а также другие бытовые электроприборы, в том числе находящиеся в режиме ожидания, за исключением электроприборов, которые могут и (или) должны находиться в круглосуточном режиме работы в соответствии с технической документацией изготовителя;

– размещать мебель, оборудование и другие предметы на подходах к пожарным кранам внутреннего противопожарного водопровода и первичным средствам пожаротушения, у дверей эвакуационных выходов, в переходах между секциями и выходами на наружные эвакуационные лестницы.

3.17. Во время осуществления тренировочного процесса, проведения тренировочных мероприятий, выезда на краевые, межрегиональные, всероссийские и международные спортивные соревнования, иные мероприятия с участием спортсменов, Инструктору необходимо обеспечивать безопасность и охрану здоровья спортсменов.

## 4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При выполнении работ у Инструктора возможно возникновение следующих аварийных ситуаций:

– падение из-за потери равновесия (споткнуться или поскользнуться) при передвижении по скользким поверхностям или мокрым полам;

– микротравма от пореза частей тела, в том числе кромкой листа бумаги, канцелярским ножом, ножницами;

– поражения током вследствие контакта с токоведущими частями, которые находятся под напряжением по причине неисправности электроприборов;

– повреждения и дефекты в конструкции зданий по причине физического износа, истечения срока эксплуатации;

– поломка оборудования, инвентаря по причине высокого износа, нарушения правил эксплуатации оборудования;

– травмирование при осуществления тренировочного процесса по причине несоблюдения требований охраны труда;

– травмирование в результате дорожно-транспортного происшествия по причине несоблюдения правил дорожного движения;

– возникновение пожара по причине неисправного состояния электрооборудования, нарушения требований пожарной безопасности.

4.2. Инструктор обязан немедленно извещать своего непосредственного руководителя о любой известной ему ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о нарушении работниками и другими лицами, участвующими в производственной деятельности работодателя требований охраны труда, о каждом известном ему несчастном случае, происшедшем на производстве, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков профессионального заболевания, острого отравления.

4.3. При возникновении повреждения ринга, спортивного оборудования или инвентаря прекратить проведение занятий и сообщить руководителю. Тренировку продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.4. При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководителю и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.5. Работник при возникновении аварий и аварийных ситуаций обязан:

– оповестить об опасности окружающих людей;

– доложить непосредственному руководителю о возникновении аварийной ситуации и ее характере;

– немедленно прекратить работу, отключить от электросети персональный компьютер, средства оргтехники и прочее электрооборудование и покинуть опасную зону;

– в случае обнаружения нисправности в работе электрооборудования (запах гари, посторонний шум, вибрация при работе электрооборудования или ощущения действия электрического тока при прикосновении к их корпусам, мигание светильников и т.д.), а также при возникновении нарушений в работе электросети отключить электрооборудование от электросети, сообщить об этом своему непосредственному руководителю;

– не приступать к работе до полного устранения повреждений и неисправностей средств оргтехники и оборудования рабочего места или устранения аварийной ситуации;

– при временном прекращении подачи электроэнергии отключить от электросети средства оргтехники и прочее электрооборудование.

4.6. При обнаружении пожара или признаков горения (задымление, запах гари, повышение температуры воздуха и др.) в здании, спортзале и других помещений необходимо:

– необходимо немедленно вызвать пожарную охрану по телефону «01», сообщив точный адрес объект пожара, места возникновения пожара, а также фамилии сообщающего информацию, и встретить пожарную охрану

– телефон пожарной охраны – «01» (со стационарного телефона), « 101» или «010» (с мобильного). Телефон единой дежурной диспетчерской службы – «112»

– принять меры по эвакуации людей, а при условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей меры по тушению пожара в начальной стадии.

– если горение только началось, его легко можно затушите водой, огнетушителем, толстым покрывалом;

– ни в коем случае не тушить водой горящие электропроводку и электроприборы, находящиеся под напряжением - это опасно для жизни;

– если невозможно справиться с огнем, и пожар принимает угрожающие размеры, срочно покиньте помещение;

– запрещено прятаться в задымленном помещении в укромные места.

4.7. При дорожно-транспортном происшествии необходимо принять меры для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь и полицию.

4.8. При возникновении несчастного случая, ситуации, представляющей угрозу жизни и здоровья людей, работник обязан:

– незамедлительно организовать первую помощь пострадавшему, вызвать скорую медицинскую помощь по номеру «03» (со стационарного телефона), « 103» или «030» (с мобильного) или по номеру единой дежурной диспетчерской службы «112»;

– немедленно сообщить руководителю учреждения о факте возникновении несчастного случая, ситуации, представляющей угрозу жизни и здоровья людей, сохранности имущества;

– принять неотложные меры по предотвращению развития аварийной или иной чрезвычайной ситуации и воздействия травмирующих факторов на других лиц;

– сохранить до начала расследования несчастного случая обстановку, если это не угрожает жизни и здоровью других лиц и не ведет к катастрофе, аварии или возникновению иных чрезвычайных обстоятельств, а в случае невозможности ее сохранения – зафиксировать сложившуюся обстановку (составить схемы, провести фотографирование или видеосъемку, другие мероприятия).

4.9. При поражении электрическим током необходимо как можно скорее освободить пострадавшего от действия электрического тока. Оказывающий помощь не должен прикасаться к пострадавшему без надлежащих мер предосторожности. Лицу, оказывающему первую помощь необходимо вызвать скорую медицинскую помощь. Если пострадавший находится в сознании его следует уложить в удобное положение и до прибытия врача обеспечить полный покой, непрерывно наблюдая за дыханием и пульсом. Если пострадавший потерял сознание приступить к проведению сердечно–легочной реанимации в объеме давления руками на грудину и искусственного дыхания.

4.10. Первая помощь пострадавшим при травмировании, отравлении и других повреждениях здоровья оказывается согласно перечню мероприятий по оказанию первой помощи.

4.8.1. Мероприятия по оценке обстановки и последовательность действий при оказании первой помощи пострадавшему:

– определение угрожающих факторов для жизни и здоровья пострадавшего;

– устранение воздействия на организм пострадавшего опасных и вредных факторов (освобождение его от действия электрического тока, гашение горящей одежды, извлечение из воды и т. д.);

– оценка количества пострадавших и их состояния;

– определение характера травмы, создающей наибольшую угрозу для жизни пострадавшего, и последовательности действий по его спасению;

– выполнение необходимых мероприятий по спасению пострадавшего в порядке срочности (восстановление проходимости дыхательных путей; проведение искусственного дыхания, наружного массажа сердца; остановка кровотечения; иммобилизация места перелома; наложение повязки и т. п.);

– поддержание основных жизненных функций пострадавшего до прибытия медицинского персонала;

– вызов скорой медицинской помощи или врача.

4.8.2. В случае невозможности вызова медицинского персонала на место происшествия необходимо обеспечить транспортировку пострадавшего в ближайшую медицинскую организацию. Перевозить пострадавшего можно только при устойчивом дыхании и пульсе.

4.8.3. В том случае, когда состояние пострадавшего не позволяет его транспортировать, необходимо поддерживать его основные жизненные функции до прибытия медицинского работника.

4.8.4. Вызов скорой медицинской помощи, других специальных служб, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом.

4.8.5. 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. При наличии ран необходимо наложить повязку, при артериальном кровотечении — наложить жгут.

4.8.6. Определение наличия сознания у пострадавшего по следующим признакам:

– сознание: ясное, отсутствует, нарушено (пострадавший заторможен или возбужден);

– цвет кожных покровов и видимых слизистых оболочек (губ, глаз): розовые, синюшные, бледные.

– дыхание: нормальное, отсутствует, нарушено (неправильное, поверхностное, хрипящее);

– пульс на сонных артериях: хорошо определяется (ритм правильный или неправильный), плохо определяется, отсутствует;

– зрачки: расширенные, суженные.

4.8.7. Мероприятия по восстановлению проходимости дыхательных путей и определению признаков жизни у пострадавшего:

– запрокидывание головы с подъемом подбородка;

– выдвижение нижней челюсти;

– определение наличия дыхания с помощью слуха, зрения и осязания;

– определение наличия кровообращения, проверка пульса на магистральных артериях.

4.8.8. Мероприятия по проведению сердечно–легочной реанимации до появления признаков жизни:

– давление руками на грудину пострадавшего;

– искусственное дыхание «Рот ко рту»;

– искусственное дыхание «Рот к носу»;

– искусственное дыхание с использованием устройства для искусственного дыхания.

4.8.9. Мероприятия по поддержанию проходимости дыхательных путей:

– придание устойчивого бокового положения;

– запрокидывание головы с подъемом подбородка;

– выдвижение нижней челюсти.

4.8.10. Мероприятия по обзорному осмотру пострадавшего и временной остановке наружного кровотечения:

– обзорный осмотр пострадавшего на наличие кровотечений;

– пальцевое прижатие артерии;

– наложение жгута;

– максимальное сгибание конечности в суставе;

– прямое давление на рану;

– наложение давящей повязки.

4.8.11. Мероприятия по подробному осмотру пострадавшего в целях выявления признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью, и по оказанию первой помощи в случае выявления указанных состояний:

– проведение осмотра головы;

– проведение осмотра шеи;

– проведение осмотра груди;

– проведение осмотра спины;

– проведение осмотра живота и таза;

– проведение осмотра конечностей;

– наложение повязок при травмах различных областей тела, в том числе окклюзионной (герметизирующей) при ранении грудной клетки;

– проведение иммобилизации (с помощью подручных средств, аутоиммобилизация, с использованием изделий медицинского назначения);

– фиксация шейного отдела позвоночника (вручную, подручными средствами, с использованием изделий медицинского назначения);

– прекращение воздействия опасных химических веществ на пострадавшего (промывание желудка путем приема воды и вызывания рвоты, удаление с поврежденной поверхности и промывание поврежденной поверхности проточной водой);

– местное охлаждение при травмах, термических ожогах и иных воздействиях высоких температур или теплового излучения;

– термоизоляция при отморожениях и других эффектах воздействия низких температур.

4.8.12. Придание пострадавшему оптимального положения тела.

4.8.13. Контроль состояния пострадавшего (сознание, дыхание, кровообращение) и оказание психологической поддержки.

4.8.14. Передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи, другим специальным службам, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь.

## 5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

5.1. Инструктор по окончании работы в тренерской комнате (кабинете) должен:

– привести в порядок рабочее место рабочее место и используемое в работе оборудование.

– проконтролировать влажную уборку кабинета.

– выключить ПЭВМ и электроприборы, электроосвещение, закрыть тренерскую комнату (кабинет) на ключ.

– обо всех заслуживающих внимания недостатках, отмеченных во время работы, сообщить руководителю.

5.2. Инструктор по окончании работы в спортивном зале обязан:

– произвести тщательных осмотр инвентаря и оборудования на предмет отсутствия неисправностей или повреждений;

– убрать в специально отведенное место спортивный инвентарь и оборудование;

– осмотреть помещение на предмет отсутствия задымления, запаха гари и других признаков горения;

– обесточить электроустановки и бытовые электроприборы, за исключением дежурного освещения, систем противопожарной защиты, а также других электроустановок и электротехнических приборов, если это обусловлено их функциональным назначением и (или) предусмотрено требованиями инструкции по эксплуатации;

– в случае обнаружения неисправностей доложить о случившемся непосредственному руководителю.

5.3. При осмотре помещения необходимо проверить:

– выключение электронагревательных приборов, электроустановок, оборудования, силовой и электроосветительной сети;

– убраны ли сгораемые материалы и предметы от отопительных приборов;

– отсутствие контакта нагретых поверхностей выключенных электроприборов с горючими веществами и материалами;

– наличие свободных проходов по коридорам, помещениям, лестницам к запасным выходам, люкам, окнам, к средствам пожаротушения и связи.

5.3. При обнаружении в помещении признаков пожара (дым, запах гари, повышение температуры и других признаков) необходимо выявить причину и принять меры к ее устранению.

5.4. Запрещается оставлять по окончании рабочего времени не обесточенными электроустановки и бытовые электроприборы в помещениях, в которых отсутствует дежурный персонал, за исключением дежурного освещения, систем противопожарной защиты, а также других электроустановок и электротехнических приборов, если это обусловлено их функциональным назначением и (или) предусмотрено требованиями инструкции по эксплуатации.

5.5. Последний уходящий из помещения работник закрывает на запоры окна, отключает освещение, закрывает дверь на ключ.

5.6. Обо всех недостатках, обнаруженных во время работы, необходимо проинформировать своего непосредственного руководителя.

Специалист по охране труда Рыжков А.А. Рыжков