

Кременецький медичний фаховий коледж імені Арсена Річинського

ІНСТРУКЦІЯ № 99

з охорони праці для викладача фізичної культури



ПОГОДЖЕНО
Голова професійного комітету
Н.А. Островська
« 16 » 20 25 р.



ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор Кременецького медичного
фахового коледжу імені Арсена Річинського
К. М. Н. П. Є. Мазур
« 16 » 20 25 р.

ПОГОДЖЕНО
Голова професійного комітету
Н.А. Островська
« » 20 р.

ПЕРЕЗАТВЕРДЖУЮ
Директор Кременецького медичного
фахового коледжу імені Арсена Річинського
К. М. Н. П. Є. Мазур
« » 20 р.

Інструкція з охорони праці для викладача фізичної культури

1. Загальні положення

- 1.1. Інструкція з охорони праці для викладача фізичної культури розроблена відповідно до Закону України «Про охорону праці» (Постанова ВР України від 14.10.1992 № 2694-XII) в редакції від 20.01.2018р, на основі «Положення про розробку інструкцій з охорони праці», затвердженого Наказом Комітету по нагляду за охороною праці Міністерства праці та соціальної політики України від 29 січня 1998 року № 9 в редакції від 30 березня 2017 року, з урахуванням «Державних санітарних правил і норм влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу» ДСанПіН 5.5.2.008-01, затверджених постановою Головного санітарного лікаря України від 14.08.2001 р. № 63 і погоджених Міністерством освіти і науки України від 05.06.2001 р., відповідно до Наказу Міністерства надзвичайних ситуацій України від 16.07.2012 №992.
- 1.2. Дана інструкція з охорони праці розроблена для викладача фізичної культури з урахуванням специфіки роботи закладу в одну зміну, при наявності спортивного залу, тренажерної кімнати, спортивного майданчика.
- 1.3. До виконання обов'язків викладача фізичної культури допускаються особи, які досягли 18 років, мають необхідну освіту, пройшли обов'язковий попередній медичний огляд, вступний і первинний інструктаж з охорони праці і навчання з охорони праці, перевірку знань вимог охорони праці. Викладач повинен мати медичну книжку з допуском до роботи і регулярно 1 раз на рік проходити профілактичний медичний огляд.
- 1.4. Робочим місцем викладача фізичної культури є спортивний зал, спортивний майданчик, тренажерний зал. Спортивні приміщення обладнані відповідно до вимог навчальних програм, норм з охорони праці:

Спортивний зал:

- обладнання для занять гімнастикою (мати, паралельні бруси, два спортивних коня, поперечини, шведська стінка, гімнастична колода, набір гімнастичних палиць, скакалок, обручів).

Тренажерний зал:

- спортивні тренажери на всі групи м'язів, штанги з важками, гантелі.

Спортивний майданчик:

- з волейбольною та баскетбольною розміткою для занять спортивними іграми з необхідним набором м'ячів, відповідним стандартам;

Тренерська кімната для роботи і відпочинку викладачів фізичної культури. Підсобні приміщення зі стелажими, пристосованими для зберігання і зручного використання спортивного інвентарю. Матеріально-технічна база сприяє вирішенню всіх навчально-виховних і оздоровчих завдань, що стоять перед викладачами фізичної культури.

1.5. Заняття на повітрі (спортивних майданчиках, стадіоні) викладач фізичної культури повинен проводити з урахуванням погодних умов, температурного режиму з відповідними вимогами до спортивної форми студентів при проведенні занять на повітрі.

1.6. Під час навчального процесу викладач фізичної культури повинен знаходитися в спортивній формі і взутті встановленого зразка з урахуванням всіх санітарно-гігієнічних норм до спец. одягу і приміщення, а також зобов'язаний стежити за виконанням цих вимог студентами.

1.7. Викладач фізичної культури з метою дотримання вимог охорони праці повинен:

- впевнено знати і належним чином виконувати свої посадові обов'язки, інструкції з охорони праці, охорони життя і здоров'я студентів;
- забезпечувати режим дотримання норм і правил з охорони праці під час організації фізичного виховання студентів;
- мати чітке уявлення про небезпечні і шкідливі фактори, пов'язані з виконанням робіт і знати основні способи захисту від їх впливу;
- пройти вступний інструктаж і первинний інструктаж на робочому місці;
- керуватися в роботі правилами внутрішнього трудового розпорядку навчального закладу;
- дотримуватися режиму праці та відпочинку, який визначається графіком роботи;
- дбати про особисту безпеку і особисте здоров'я, а також про безпеку студентів у процесі виконання роботи або під час знаходження на території закладу;
- дотримуватися правил особистої гігієни;
- при пересуванні по території і в приміщеннях користуватися тільки встановленими проходами;
- знати вимоги електро- і пожежобезпеки і вміти користуватися засобами пожежогасіння;
- вміти надавати домедичну допомогу потерпілому;
- виконувати режими праці та відпочинку, встановлені в закладі освіти;
- оперативно повідомляти заступника директора з адміністративно-господарської частини про всі несправності використовуваного обладнання, виявлених в процесі роботи, директору закладу – про ситуацію, що загрожує життю і здоров'ю людей, про кожен нещасний випадок або про погіршення свого здоров'я;
- знати номери телефонів виклику екстрених служб (пожежної охорони, швидкої медичної допомоги і т. д.).

1.8. Під час виконання посадових обов'язків викладача фізичної культури можуть мати місце наступні шкідливі та небезпечні фактори:

- недостатнє освітлення робочої зони;

- ураження електричним струмом при дотику до струмоведучих частин електрообладнання та електроприладів з порушеною ізоляцією;
- опіки при роботі з нагрівальними приладами;
- підвищена психоемоційна напруга;
- значне голосове навантаження;
- статичне навантаження при незначному загальному м'язовому руховому навантаженні;
- пожежонебезпека;
- висока щільність епідемічних контактів;

1.9. Викладач фізичної культури повинен знати правила та порядок дій при виникненні пожежі, іншої надзвичайної ситуації, вміти користуватися первинними засобами пожежогасіння, знати прийоми надання першої до медичної допомоги постраждалим при нещасному випадку, а також місце знаходження аптечки першої допомоги.

1.10. У спортивних спорудах повинна бути аптечка (на відкритих спортивних майданчиках - переносна аптечка) з набором медикаментів, перев'язувальних засобів і приладів, та інструкція щодо надання першої домедичної допомоги в разі травм та пошкоджень.

1.11. Викладач фізичної культури повинен пройти навчання і мати навички надання першої до медичної допомоги постраждалим.

1.12. Не допускається виконувати роботу, перебуваючи у стані алкогольного сп'яніння або у стані, викликаному вживанням наркотичних речовин, психотропних, токсичних або інших одурманюючих речовин, а також розпивати спиртні напої, вживати наркотичні засоби, психотропні, токсичні чи інші одурманюючі речовини на робочому місці або на території закладу

1.13. Викладач фізичної культури несе відповідальність за безпечне проведення навчання та охорону життя і здоров'я студентів під час навчально-виховного процесу, стежить за справністю, надійністю установа і закріплення спортивного обладнання, організовує і своєчасно проводить випробування спортінвентарю, а також несе відповідальність за порушення вимог цієї інструкції.

1.14. Викладач фізичної культури, який допустив невиконання чи порушення цієї інструкції з охорони праці, притягується до дисциплінарної відповідальності згідно зі Статутом, Правилами внутрішнього трудового розпорядку, чинним законодавством України і, при необхідності, проходить позачергову перевірку знань встановлених норм і правил охорони праці.

2. Вимоги безпеки перед початком роботи

2.1. Перед початком роботи викладач фізичної культури повинен надіти спеціальний спортивний одяг (спортивний костюм) та спортивне взуття. Проводити заняття без спортивного одягу та спортивного взуття не дозволяється.

2.2. Перед початком занять викладач фізичної культури повинен перевірити готовність і справність спортивного інвентарю та обладнання з урахуванням вимог до проведення занять з тих чи інших видів спорту.

2.3. У разі виявлення несправності, що несуть загрозу безпеці студентів, даний снаряд повинен бути виключений з комплексу занять і, по можливості, замінений іншими снарядами або вправами. Про виявлені несправності, викладач фізичної культури повинен доповісти черговому адміністратору та заступнику директора з навчальної роботи.

2.4. Включити повністю освітлення у спортивному залі і переконатися в справній роботі всіх світильників. Оптимальний рівень штучного освітлення спортивного залу складає 400 лк на рівні підлоги.

2.5. Перевірити надійність захисних сіток на освітлювальній арматурі, вікнах та опалювальних приладах.

2.6. Перевірити справність електрообладнання спортивного залу:

- встановлені світильники повинні бути надійно підвішені до стелі і в своїй конструкції мати світлорозсіювальну арматуру;
- комутаційні коробки повинні бути закриті кришками, корпус і кришки вимикачів і розеток не повинні мати тріщин і відколів, а також оголених контактів з метою попередження випадків електротравматизму;
- на всіх штепсельних розетках мають бути встановлені запобіжні заглушки і зроблені написи про величину напруги.

2.7. Перевірити санітарний стан спортивного залу і провітрити його. Вікна у відкритому положенні фіксувати гачками, а фрамуги повинні мати обмежувачі. Провітрювання слід закінчити за 30 хв. до приходу студентів. Переконалися, у тому що температура повітря в спортивному залі відповідає вимогам санітарних правил і становить в спортивному залі – 15-17⁰С.

2.8. Перевірити стан підлоги в спортивному залі. Підлоги спортивних залів повинні бути пружними, без щілин і застругів, мати рівну, горизонтальну й неслизьку поверхню. Підлоги не повинні деформуватися від миття й до початку занять мають бути сухими й чистими.

2.9. Під час занять спортивними іграми, необхідно перевірити вологість підлоги, накачування м'ячів, натяг волейбольної сітки, кріплення баскетбольних щитів і правильність розмітки поля.

2.10. Перед заняттями гімнастикою викладач фізичної культури перевіряє наявність матів, міцність кріплення спортивних снарядів, канатів, цілісність шведської стінки. Обладнання необхідно розміщувати так, щоб навколо кожного гімнастичного снаряда була безпечна зона.

2.11. У тренажерному залі викладач фізичної культури перевіряє цілісність тросів на спортивних тренажерах, змащування тертьових частин, наявність необхідних ваг, і кріплення штанги, наявність фіксатора ваги на тренажерах.

2.12. Заняття на повітрі і спортивних майданчиках проводити з урахуванням погодних умов і температурного режиму з відповідними вимогами до спортивної форми студентів при занятті на вулиці.

Попередньо викладач фізичної культури перевіряє:

- сухість бігової доріжки, спортивних снарядів;
- виключення попадання сторонніх предметів, здатних нанести травму, спортивний майданчик, смугу перешкод (скла, каменів та ін.).

2.14. Перевірити наявність у спортивному залі аптечки (для проведення заняття на відкритому спортивному майданчику – переносної аптечки) з набором медикаментів, перев'язувальних засобів і приладь для надання до медичної допомоги та інформацію про номер телефону і місцезнаходження найближчого медичного закладу, де можуть надати кваліфіковану медичну допомогу.

2.15. Перевірити наявність та термін придатності вогнегасників. При необхідності здати вогнегасники з простроченим терміном використання відповідальній особі і замінити на нові.

2.16. У приміщеннях основних спортивних споруд закладу освіти на видному місці повинен бути розміщений план евакуації здобувачів освіти на випадок пожежі зі схемою виведення учасників навчально-виховного процесу з території та усіх приміщень і місць проведення занять з фізичної культури.

2.17. Перевірити евакуаційні виходи зі спортивного залу. Двері евакуаційних виходів у спортивних залах дозволяється замикати тільки зсередини за допомогою засувки, гачків або засувів, що легко відкриваються. Не дозволяється забивати наглухо або захарашувати двері запасних виходів із спортивного залу.

2.18. Підготувати необхідні для проведення заняття фізичної культури матеріали, спортивні прилади.

2.19. При виявленні пошкодження приладів і обладнання, викладач фізичної культури зобов'язаний терміново доповісти відповідальному з охорони праці, заступнику директора з АГЧ, а при його відсутності – черговому адміністратору закладу освіти.

2.20. Не слід приступати до роботи, якщо виявлені невідповідності робочих місць викладача фізичної культури або студентів встановленим в даному розділі вимогам, а також при неможливості здійснити зазначені вище підготовчі до роботи дії.

3. Вимоги безпеки під час роботи

3.1. На початку кожного заняття з фізичної культури викладач повинен ознайомити студентів з правилами поведінки в спортивному залі і на майданчику.

3.2. Викладач фізичної культури чітко ставить завдання на заняттях, навчає студентів безпечним прийомом виконання фізичних вправ і стежить за їх правильним виконанням, виключаючи конфліктні ситуації під час занять, можливість зіткнення студентів один з одним під час розминки, спортивних ігор, перешикувань.

3.3. Викладач фізичної культури стежить, щоб студенти на заняттях були в спортивній формі і спортивному взутті, виконували вимоги особистої гігієни.

3.4. Під час основної частини заняття викладач фізичної культури має:

- страхувати студентів під час виконання ними фізичних вправ;
- поступово збільшувати навантаження, не порушуючи структури заняття;
- нагадувати студентам правила техніки безпеки під час виконання завдань;
- стежити за зовнішніми реакціями організму студентів на фізичне навантаження;
- коригувати навантаження на організм студентів залежно від результатів вимірювання ЧСС;
- давати окремі завдання студентам, які за станом здоров'я зараховані до спеціальної або підготовчої медичної групи;
- контролювати (бажано індивідуально) ЧСС в студентів, які прийшли на урок чи заняття після хвороби або тимчасово направлені лікарем до підготовчої групи;
- проводити з студентами гіпервентиляцію легені після значних навантажень;
- протягом заняття тримати в полі зору студентів усієї групи.

- 3.5. Під час заняття викладачу фізичної культури забороняється користуватися мобільним телефоном, відволікатись на розмови з іншими працівниками.
- 3.6. Не допускається присутність сторонніх осіб під час проведення навчального процесу з фізичної культури в спортивному залі або на спортивному майданчику.
- 3.7. При пересуванні слід звертати увагу на нерівності і слизькі місця на території і в приміщеннях навчального закладу, обходити їх і остерігатися падіння.
- 3.8. Викладачу фізичної культури необхідно дотримуватися наступних правил пересування в приміщеннях і на території закладу:
- під час ходьби бути уважним і контролювати зміну навколишнього оточення;
 - ходити по коридорах і сходових маршах, дотримуючись правого боку;
 - при пересуванні по сходових прольотах слід дотримуватись обережності і уважності, не перестрибувати через сходинки, не переважуватися через перила, ходити обережно і не поспішаючи;
 - не проходити ближче 1,5 метра від стін будівлі освітнього закладу.
- 3.9. Не допускається викладачу фізичної культури під час роботи порушувати цю інструкцію з охорони праці, інші інструкції з охорони праці та пожежної безпеки в закладі. Заборонено приховування фактів травмування студентів і працівників.
- 3.10. При виникненні несправності в роботі електроприладів припинити роботу і знеструмити їх, повідомити про це заступника директора з адміністративно-господарської частини (завгоспа) навчального закладу.
- 3.11. Не використовувати в приміщеннях тренерської кімнати, спортивних залах, роздягальнях електронагрівальні прилади: кип'ятильники, плитки, електрочайники, плойки, не сертифіковані подовжувачі і т. ін.
- 4. Вимоги безпеки для викладача фізичної культури після закінчення роботи**
- 4.1. Після закінчення занять зібрати спортінвентар, скласти його у відведеному місці.
- 4.2. Вивести студентів до роздягальні із спортивного майданчику чи із спортивного залу.
- 4.3. Після закінчення роботи викладач стежить за якістю вологого прибирання спортивного залу, спортивних снарядів. Прибирання спортивного залу повинно проводитися після кожного заняття і після закінчення занять чи спортивних секцій.
- 4.4. Провітрити спортивний зал.
- 4.5. Закрити вікна, вимити руки і перекрити воду.
- 4.6. Перевірити наявність первинних засобів пожежогасіння. При закінченні терміну експлуатації вогнегасника передати його особі, відповідальній за пожежну безпеку в закладі, для подальшої перезарядки. Встановити в приміщенні новий вогнегасник.
- 4.7. Упевнитися у відповідності приміщення спортивного залу, роздягальень, підсобного приміщення вимогам норм та правил пожежної безпеки, вимкнути освітлення і закрити приміщення на ключ.

4.8. Про всі недоліки, помічені під час роботи, доповісти заступнику директора з адміністративно-господарської частини навчального закладу (при відсутності – іншій посадовій особі).

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

5.1. Не допускається приступати до виконання роботи у разі поганого самопочуття або раптової хвороби.

5.2. У разі отримання травми викладач фізичної культури зобов'язаний припинити роботу, покликати на допомогу, скористатися аптечкою першої допомоги, повідомити директора закладу (при відсутності – іншу посадову особу). При отриманні травми іншим працівником необхідно надати йому першу допомогу. При необхідності, викликати швидку медичну допомогу за телефоном 103 і повідомити про факт травмування директору закладу освіти. Забезпечити до початку розслідування збереження обстановки на місці події, а якщо це неможливо (існує загроза життю і здоров'ю оточуючих) - фіксування обстановки шляхом складання схеми, протоколу, фотографування або іншим методом.

5.3. У разі появи задимлення або загоряння негайно припинити роботу, відключити у щитку відповідне електрообладнання, евакуювати студентів зі спортивного залу до безпечного місця, сповістити голосом про пожежу, викликати пожежну охорону за телефоном 101, повідомити безпосередньо директору закладу (при відсутності – іншій посадовій особі). При відсутності явної загрози життю вжити заходів до ліквідації пожежі за допомогою первинних засобів пожежогасіння.

5.4. При використанні вогнегасників не можна направляти в бік людей струмінь вуглекислоти і порошку. При користуванні вуглекислотним вогнегасником, щоб уникнути обмороження не братися рукою за розтруб вогнегасника. При загорянні електроустаткування для його гасіння слід застосовувати тільки вуглекислотні або порошкові вогнегасники.

5.5. При аварії (прориві) в системі опалення або водопостачання необхідно вивести студентів зі спортивного залу, повідомити про те, що сталося заступнику директора з адміністративно-господарської частини (завгоспу) закладу освіти.

5.6. Викладач фізичної культури зобов'язаний сповістити безпосередньо директора закладу освіти (при відсутності, іншу посадову особу) про будь-яку ситуацію, яка загрожує життю і здоров'ю студентів та працівників закладу, заступника директора з адміністративно-господарської частини – про несправність електрообладнання, меблів, спортивних знарядь, систем водопроводу, опалення і каналізації, а також засобів пожежогасіння.

5.7. У разі загрози або виникнення осередку небезпечного впливу техногенного характеру, слід керуватися відповідними інструкціями про порядок дій та Планом евакуації.

5.8. У разі погіршення погодних умов (пориви вітру, дощ, град, блискавка) під час проведення заняття фізичної культури на відкритому спортивному майданчику, слід припинити заняття і негайно завести студентів в приміщення закладу.

УЗГОДЖЕНО:
Інженер з охорони праці коледжу



Шляхтичук С.В.