

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТОМСКИЙ ЭКОНОМИКО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда
для преподавателя
при проведении занятий
по физической культуре

ИОТ 33-20

Приказ № 13 от 05 02 2021 г.
Срок действия установлен
с «5» 02 2021 г. по «4» 02 2026 г.

Приказ № _____ от _____ 20__ г.
Срок действия установлен
с «__» __ 20__ г. по «__» __ 20__ г.

г. Томск-2020

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ТОМСКИЙ ЭКОНОМИКО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома ОГБПОУ «ТЭПК»

Д.В.Науменко

«29» 12 2020г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГБПОУ «ТЭПК»

Д.М.Матвеев

2020г.

ИНСТРУКЦИЯ

**по охране труда для преподавателя
при проведении занятий
по физической культуре
ИОТ 33 -20**

1. Общие требования охраны труда.

1.1. К работе допускаются лица, имеющие соответствующее образование, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний, инструктажи по охране труда – вводный и первичный - на рабочем месте, по пожарной безопасности – вводный и первичный на рабочем месте, освоившие безопасные приемы выполнения работ, ознакомленные с правилами электробезопасности, умеющие оказывать первую доврачебную помощь.

1.2. Занятия в спортивных залах проводятся в соответствии с расписанием занятий учебных групп, секций или календарным планом соревнований.

1.3. К занятиям в спортивных залах колледжа допускать обучающихся, прошедших медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний, инструктажи по охране труда – вводный и первичный - на рабочем месте, по пожарной безопасности – вводный и первичный на рабочем месте. Инструктаж по охране труда оформляется в «Журнале инструктажа на рабочем месте», инструктаж по пожарной безопасности оформляется в «Журнале учета регистрации инструктажей по пожарной безопасности».

1.4. Учебные занятия проводятся на исправном оборудовании в присутствии преподавателя.

В спортивном зале запрещается находиться в верхней одежде, не спортивной обуви, курить, употреблять спиртные, наркотические препараты, а также находиться в состоянии, которое не позволяет по медицинским показаниям заниматься физическими упражнениями.

1.5. Запрещается:

- приносить и пользоваться при уборке помещений летучими и
- сильнодействующими моющими средствами;
- курить в раздевалках и подсобных помещениях;
- пользоваться самодельными электронагревательными приборами;
- натирать полы в спортивном зале различного рода мастиками;
- проводить занятия с большим числом обучающихся, чем предусмотрено
- пропускной способностью спортивного зала;
- пользоваться неисправными средствами пожаротушения;
- использовать средства пожаротушения как спортивный инвентарь.

1.6. При проведении занятий по физической культуре вредные и опаснее факторы – это травмы: (ушибы, переломы, растяжение связок):

- при использовании неисправных снарядов и оборудования;
- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;
- при столкновении во время бега или спортивной игре;
- при спускании с горы на лыжах;
- утопление при проведении занятий по плаванию, переохлаждение;

- при проведении занятий без разминки;
 - обморожение при температуре ниже минус 20°C.
- 1.7. О каждом происшедшем несчастном случае преподаватели физического воспитания обязаны уведомлять руководство колледжа.
- 1.8. За невыполнение требований инструкции виновные несут ответственность в соответствии с требованиями нормативных документов по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

2.1. Преподаватель физического воспитания обязан:

- проверить соблюдение санитарных и гигиенических норм в спортивном зале и вспомогательных помещениях;
 - проверить состояние спортивного инвентаря и спортивных снарядов;
 - не допускать к занятиям студентов не готовых по состоянию здоровья;
 - следить за тем, чтобы студенты не приносили в спортивный зал посторонние предметы, пользовались во время занятий жевательной резинкой;
 - проверить состояние освещения и температурный режим в спортивном зале.
- 2.2. При обнаружении неполадок, неисправностей сообщить администрации и до их устранения к занятиям не приступать.

3. Требования охраны труда во время занятий.

- 3.1. Занятия по различным видам спорта проводятся с обязательного построения и объяснения безопасных методов выполнения тех или иных упражнений и приемов с обязательным контролем со стороны преподавателей. Один преподаватель может проводить занятия одновременно не более чем с 15 обучающимися.

Требования охраны труда при проведении занятий по различным видам спорта:

3.2.1. Гимнастика.

- преподаватель обязан предусмотреть и устранить все, что может представлять опасность для занимающихся; это, прежде всего, крепления снарядов и их состояние;
- для предотвращения травматизма при выполнении гимнастических упражнений преподаватель показывает, как правильно необходимо выполнять то или иное упражнение, а затем, при выполнении упражнения обучающимся, осуществлять страховку;
- наращивать сложность выполнения упражнений, необходимо постепенно, добиваясь самостоятельного выполнения упражнений;
- обучать обучающихся страховке;
- обучать обучающихся методам контроля собственных движений с помощью анализаторов зрительного, слухового, вестибулярного и главным образом двигательного;
- для натирания рук при выполнении упражнений на гимнастических снарядах применять магнезию. Не следует использовать мел, так как он содействует повреждению кожи ладоней.

3.2.2. Легкая атлетика.

- при занятиях в спортивном зале двигаться в одном направлении во время бега;
- при занятиях на улице необходимо следить за состоянием формы занимающихся, не допуская переохлаждения или перегрева. Занятия проводятся в соответствии с планом проведения занятий, дозируя нагрузку и производить систематический контроль за состоянием формы занимающихся;
- при приеме контрольных нормативов пользоваться рекомендованными нормативами по элементам легкой атлетики.

3.2.3. Баскетбол и волейбол.

- Следить за состоянием пола на площадках для игры в баскетбол и волейбол, проверять состояние мячей до начала занятий.
- Не допускать повреждений сетки и стоек при игре в волейбол.
- Следить за тем, чтобы игра велась по правилам, не допуская их нарушений и применения

грубостей во время игры.

3.2.4. *Льжи.*

- при температуре воздуха ниже -20°C и сильном ветре, занятия по лыжной подготовке не проводятся. Кроме того, занятия не проводятся в случае неподготовленной трассы. Трасса должна быть обозначена местом «Старт» и «Финиш». Весь маршрут должен быть обозначен флажками;
- преподаватель обязан осмотреть лыжи и крепления занимающегося, проверить его форму и показать безопасные методы передвижения на лыжах, а также приемы лыжного бега;
- после проведения необходимого инструктажа и показа трассы преподаватель обязан объяснить ее протяженность, опасные участки, указатели, способы преодоления подъемов и спусков, после чего, записать фамилию, номер группы и время начала движения занимающегося и следить за его возвращением;
- один раз в день преподаватель обязан лично проходить всю трассу и осматривать ее состояние;
- в случае понижения температуры воздуха или усиления ветра, занятия по лыжной подготовке отменяются.

3.25. *Плавание.*

- перед началом занятий проверить наличие медицинской справки у занимающихся;
- наличие спортивной формы, предметов личной гигиены (мочалки, мыла, полотенца);
- проверить состав занимающихся по списку. Во время занятия необходимо контролировать количество занимающихся до входа в воду, во время выполнения упражнений и после выхода из воды;
- Следить за мерами безопасности. Следить за дозированием нагрузки и не допускать переохлаждения занимающихся.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

- 4.1. В случае обнаружения неисправности при работе системы освещения, немедленно отключить подачу электроэнергии и сообщить зам. директора по ХЧ.
- 4.2. В случае возникновения аварии в системе тепло-водоснабжения немедленно прекратить занятия, вывести людей и сообщить об аварии заместителю директора по ХЧ, коменданту учебного корпуса.
- 4.3. В случае возникновения пожара немедленно сообщить по телефону 01 в пожарную часть и администрации с указанием точного адреса и места возгорания и приступить к тушению пожара имеющимися средствами пожаротушения. При этом прекратить занятия и приступить к эвакуации людей согласно плану эвакуации.
- 4.4. Руководители и специалисты при возникновении пожара, аварий, несчастных случаев и других происшествий обязаны в соответствии со своими должностными обязанностями и требованиями нормативных актов по охране труда организовать ликвидацию их последствий и принять возможные меры к спасению людей, имущества.
- 4.5. **Оказание первой медицинской помощи:**
Первая медицинская помощь - это простейшие медицинские действия, выполняемые непосредственно на месте происшествия, в кратчайшие сроки после травмы. Она оказывается, как правило, не медиками, а преподавателями, находящимися в момент происшествия непосредственно на месте происшествия или вблизи него. Считается оптимальным сроком оказания первой медицинской помощи - 30 минут после травмы.
- 4.6. Оказывающий помощь должен:
 - быстро и правильно оценить ситуацию, сориентироваться в экстремальных ситуациях;
 - оценить состояние пострадавшего, диагностировать вид, особенности поражения (травмы);
 - определить вид необходимой первой помощи, последовательность проведения соответствующих мероприятий;
 - правильно осуществлять весь комплекс экстренной реанимационной помощи;
 - контролировать эффективность, корректировать реанимационные мероприятия с учетом состояния пострадавшего
 - временно останавливать кровотечения путем наложения жгута, давящей повязки.

- пальцевого прижатия сосуда;
 - выполнять искусственное дыхание закрытый массаж сердца и оценивать их эффективность;
 - накладывать повязки, косынки, транспортные шины при переломах костей скелета, тяжелых ушибах, зафиксировать поврежденную часть тела при переломе костей, тяжелом ушибе, термическом поражении;
 - оказывать помощь при поражении электрическим током, в том числе в экстремальных условиях;
 - оказывать помощь при тепловом и солнечном ударах, утоплении, остром отравлении, рвоте, бессознательном состоянии;
 - использовать подручные средства при оказании первой медицинской помощи, при переносе, погрузке, транспортировке пострадавшего; определять необходимость вызова скорой медицинской помощи, медицинского работника.
- 4.7. В зависимости от воздействия фактора травмы подразделяются на
- механические (раны, ушибы, разрывы внутренних органов, переломы костей, вывихи);
 - физические (ожоги, тепловой удар, обморожения, поражения электрическим током или молнией, лучевая болезнь и др.);
 - химические (воздействие кислот, щелочей, отравляющих веществ);
 - биологические (воздействие бактериальных токсинов); психические (испуг, шок и др.).

В зависимости от вида травмы пользуются определенным набором мер, направленных на спасение жизни и здоровья пострадавшего.

4.8. **Первая помощь при обморожениях.**

- При обморожении ограниченных участков тела (нос, уши) их можно согреть с помощью тепла рук оказывающего первую помощь.
- До входа или внесения пострадавшего в помещение следует наложить на отмороженное место теплоизолирующую повязку, обернуть клеенкой.
- На конечность наложить шины
- Камера или шины из подручных средств.
- Обеспечить покой.
- Повязку следует оставить до появления чувства жара, тепла.
- Дать аспирин, анальгин, чай, кофе.

4.9. **Оказывающему помощь пострадавшему от действия электрического тока необходимо:**

- отделить пострадавшего от действия электрического тока, используя сухую ткань, диэлектрические предметы, резиновые печатки, коврики, отключить рубильник;
- действовать одной рукой;
- запрещается дотрагиваться голыми руками до находящегося под напряжением пострадавшего;
- если пострадавший в сознании, но до этого был в обмороке или находился в бессознательном состоянии, с сохранившимся устойчивым дыханием и пульсом, его следует уложить на подстилку, например, из одежды; расстегнуть одежду, стесняющую дыхание; создать приток свежего воздуха; обеспечить прохладу, если жарко; создать полный покой, непрерывно наблюдая за пульсом и дыханием; удалить лишних людей;
- если пострадавший находится в бессознательном состоянии, необходимо наблюдать за его дыханием, и, в случае нарушения дыхания из-за западения языка, выдвинуть нижнюю челюсть вперед, взявшись пальцами за ее углы, и поддерживать ее в таком положении, пока не прекратится западение языка;
- При возникновении у пострадавшего рвоты необходимо повернуть его голову и плечи налево для удаления рвотных масс. Ни в коем случае нельзя позволять пострадавшему двигаться. Только врач может решить вопрос о состоянии здоровья пострадавшего;
- если после освобождения от действия тока пострадавший дышит редко и судорожно, необходимо сделать искусственное дыхание, с одновременным наружным (непрямым) массажем сердца.

4.10. **Первая помощь при переломах, вывихах, ушибах, растяжениях связок и ранениях:** Самым главным моментом в оказании первой помощи как при открытом переломе (после остановки кровотечения и наложения стерильной повязки), так и при закрытом является

фиксирование поврежденной конечности. Это значительно уменьшает боль и предотвращает дальнейшее смещение костных обломков. Для фиксирования используются готовые шины, а также палка, доска, линейка, кусок фанеры и т.д.

- 4.11. При закрытом переломе не следует снимать с пострадавшего одежду, шину нужно накладывать поверх нее. К месту травмы необходимо прикладывать «холод» (резиновый пузырь со льдом, снегом, холодной водой и т.п.) для уменьшения боли.
- 4.12. При ранении следует знать, что всякая рана может загрязниться микробами, находящимися на ранящем предмете, на коже пострадавшего, а также в пыли, земле, на руках оказывающего помощь, перевязочном материале.
- 4.13. **Необходимо соблюдать следующие правила:**
 - нельзя промывать рану водой или каким-либо лекарственным веществом, засыпать порошком и смазывать мазями, так как это препятствует ее заживлению, способствует занесению в нее грязи с поверхности кожи и может вызвать нагноение;
 - нельзя убирать из раны песок, землю, камешки и т.п., так как удалить таким образом все, что загрязняет рану, невозможно. Нужно осторожно снять грязь вокруг раны, очищая кожу от ее краев наружу, чтобы не загрязнять рану; очищенный участок вокруг раны нужно смазать настойкой йода перед наложением повязки;
 - нельзя удалять из раны сгустки крови, инородные тела, так как это может вызвать кровотечение;
 - нельзя заматывать рану изоляционной лентой.
- 4.14. Для оказания первой помощи при ранении необходимо вскрыть имеющийся в аптечке индивидуальный пакет, наложить повязку. При отсутствии индивидуального пакета можно использовать чистый носовой платок, чистую ткань и т.п. Нельзя накладывать вату непосредственно на рану.

4. Требования охраны труда по окончании занятий:

- 5.1. Проверить состояние раздевалки и душевых.
- 5.2. Проверить наличие и состояние спортивного инвентаря.
- 5.3. Отключить освещение в помещениях.
- 5.4. Сдать один комплект ключей от помещения на вахту.
- 5.5. Обо всех недостатках, обнаруженных во время занятий сообщить администрации.

РАЗРАБОТАЛ:

Руководитель физ.воспитания



Бухаткин Е.А.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник УВО
Инженер по ОТ




Часовских Е.А.

Пономаренко Е.Н.

«25» 12 2020г.