

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда
при проведении занятий по физическому воспитанию
ИОТ-ВШЭ № 2024-36

1. Общие требования охраны труда

1.1. Инструкция по охране труда при проведении занятий по физическому воспитанию ИОТ-ВШЭ № 2024-36 (далее – инструкция) является локальным нормативным актом Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» (далее – НИУ ВШЭ), устанавливающим порядок действий работодателя и работников для охраны труда при проведении занятий по физическому воспитанию.

1.2. Инструкция разработана в соответствии с разделом X Трудового кодекса Российской Федерации, Основными требованиями к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем, утвержденными приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29.10.2021 № 772н, Едиными типовыми нормами выдачи средств индивидуальной защиты и смывающих средств, утвержденными приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29.10.2021 № 767н и иными правовыми актами, содержащими нормы трудового права.

1.3. Требования инструкции обязательны для работников, которым в соответствии с их должностными обязанностями необходимо проведение учебных и тренировочных занятий в спортивных и тренажерных залах, на спортивных площадках, в бассейне и иных спортивных сооружениях, предназначенных для проведения занятий, соревнований, тренировок с учащимися Лицея НИУ ВШЭ, студентами, слушателями (далее – обучающиеся).

1.4. К самостоятельной работе допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста, прошедшие предварительный (и периодический) медицинский осмотр, вводный и первичный инструктаж на рабочем месте, обучение безопасным методам и приемам труда, имеющие соответствующую профессиональную подготовку по видам выполняемых работ.

1.5. Работник, допущенный к самостоятельной работе, должен знать правила технической эксплуатации и требования безопасности при работе с оборудованием, способы рациональной организации рабочего места, санитарно-гигиенические требования к условиям труда, опасные и вредные производственные факторы, профессиональные риски и опасности, которые могут оказывать неблагоприятное воздействие на человека.

1.6. Работник должен:

1.6.1. не реже одного раза в три года проходить обучение и проверку знаний требований охраны труда;

1.6.2. не реже одного раза в шесть месяцев проходить повторный инструктаж по охране труда;

1.6.3. не реже одного раза в год проходить периодический медосмотр;

1.6.4. в случае нарушения требований охраны труда, а также при перерыве в работе более чем на 60 (шестьдесят) календарных дней пройти внеплановый инструктаж;

1.6.5. при выполнении опасных, незнакомых или редко выполняемых работ пройти целевой инструктаж по безопасности труда.

1.7. При выполнении работ на работника возможно воздействие следующих опасных и вредных производственных факторов, профессиональных рисков и опасностей:

1.7.1. движущиеся предметы и механизмы;

1.7.2. острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях оборудования, спортивных снарядов;

1.7.3. неисправные, непрочные установленные и незакрепленные тренажеры;

1.7.4. повышенная запыленность воздуха рабочей зоны;

1.7.5. повышенный уровень шума и вибрации на рабочем месте;

1.7.6. недостаточная освещенность рабочей зоны;

1.7.7. падающие предметы (элементы оборудования);

1.7.8. поднятие и перемещение грузов и спортивных снарядов сверх максимально допустимой нормы;

1.7.9. обрушение грузов, спортивных снарядов при нарушении норм и правил их эксплуатации;

1.7.10. травмы при проведении занятий без разминки;

1.7.11. столкновения во время бега или спортивной игры, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;

1.7.12. падение на скользком грунте или твердом покрытии;

1.7.13. прыжки в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;

1.7.14. нахождение в зоне броска во время спортивных занятий по метанию;

1.7.15. выполнение упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями на загрязненных снарядах;

1.7.16. выполнение гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;

1.7.17. обморожения при проведении занятий зимой на улице при ветре более 1,5–2,0 м/с и при температуре воздуха ниже –20 °С;

1.7.18. занятия по плаванию после приема пищи или большой физической нагрузки;

1.7.19. травмы и утопления во время проведения занятий по плаванию, при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других обучающихся;

1.7.20. физические перегрузки.

1.8. В качестве опасностей, в соответствии с перечнем профессиональных рисков и опасностей, представляющих угрозу жизни и здоровью для работника, могут возникнуть следующие риски:

1.8.1. опасность падения из-за потери равновесия, в том числе при спотыкании или поскользывании при передвижении по скользким грунтам или по твердому покрытию;

1.8.2. опасность падения из-за внезапного появления на пути следования большого перепада высот;

1.8.3. опасность удара;

1.8.4. опасность удара от падающих предметов при неправильном их размещении;

1.8.5. опасность поражения электрическим током;

1.8.6. опасность быть уколотым или проткнутым в результате воздействия движущихся колющих частей;

1.8.7. повышенная тепловая нагрузка среды;

1.8.8. повышенная физическая нагрузка;

1.8.9. пониженная температура воздуха при организации спортивных мероприятий на улице;

1.8.10. повышенная температура воздуха при проведении спортивных мероприятий в спортзале и на улице.

1.9. Для предупреждения неблагоприятного воздействия на здоровье работника опасных и вредных производственных факторов ему необходимо пользоваться средствами индивидуальной защиты (далее – СИЗ), перечень которых определен государственными нормативными требованиями охраны труда.

1.10. Выдаваемая специальная одежда, специальная обувь и другие средства индивидуальной защиты должны соответствовать характеру и условиям работы, обеспечивать безопасность труда, иметь подтверждение соответствия в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

1.11. Средства индивидуальной защиты, на которые не имеется технической документации, к применению не допускаются.

1.12. Работать с неисправным оборудованием, спортивными снарядами, инструментом и приспособлениями, а также средствами индивидуальной и коллективной защиты запрещается.

1.13. При проведении занятий по физическому воспитанию работник обязан:

1.13.1. соблюдать требования инструкции, трудовую и производственную дисциплину, режим рабочего времени и времени отдыха, Правила внутреннего трудового распорядка НИУ ВШЭ, все требования по охране труда, безопасному производству работ, производственной санитарии, пожарной безопасности, электробезопасности;

1.13.2. выполнять только ту работу, которая поручена и по выполнению которой работник прошел инструктаж по охране труда;

1.13.3. работать только с тем оборудованием, по работе с которым работник обучался безопасным методам и приемам выполнения работ;

1.13.4. знать назначение применяемого оборудования, инвентаря, тренажеров, инструмента и приспособлений, их техническую характеристику, устройство, принцип работы, порядок обслуживания и правила безопасной эксплуатации;

1.13.5. правильно применять СИЗ, использовать их по назначению;

1.13.6. регулярно проходить медицинский контроль, следить за состоянием здоровья;

1.13.7. соблюдать санитарные и эпидемиологические нормы и правила личной гигиены на своем рабочем месте; в случае заболевания, плохого самочувствия, недостаточного отдыха следует сообщить о своем состоянии непосредственному руководителю и обратиться за медицинской помощью;

1.13.8. быть внимательным, не отвлекаться на посторонние дела и разговоры и не отвлекать других от работы;

1.13.9. приступать к работе своевременно, отдохнувшим, подготовленным;

1.13.10. немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя (удобным в данной ситуации способом – лично, по телефону, по эл. почте и т.д.) 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, обеспечить незамедлительное оказание пострадавшему первой помощи и вызвать скорую помощь;

1.13.11. при обнаружении какой-либо опасности для себя или другого работающего немедленно остановить выполнение работ, обо всех обнаруженных неисправностях оборудования, тренажера, спортивного снаряда, приспособлений, инструмента немедленно доложить своему непосредственному руководителю. К работе не приступать до устранения выявленных неисправностей.

1.14. Работник несет ответственность в соответствии с действующим законодательством за соблюдение требований инструкций, производственный травматизм и аварии, которые произошли по его вине.

1.15. Обслуживание, ремонт, проверка, испытание и техническое освидетельствование оборудования, инструмента и приспособлений должны осуществляться в соответствии с требованиями технической документации организации-изготовителя.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Перед началом работ работник должен подготовить соответствующую видам работы, сезонам и погоде одежду и обувь (спортивный костюм, спортивную обувь и др.). Личную одежду и обувь необходимо хранить отдельно в шкафчиках и гардеробной.

2.2. Запрещается закалывать одежду булавками, держать в карманах одежды острые, бьющиеся предметы, другие посторонние предметы. Длинные волосы должны быть собраны. Предметы, украшения, часы, представляющие опасность при выполнении заданий, необходимо снять.

2.3. Рабочее место должно быть организовано с таким расчетом, чтобы обеспечивался максимальный обзор технологического процесса и безопасность работника.

2.4. До начала проведения занятий работник должен:

2.4.1. проверить наличие и комплектность аптечки для оказания первой помощи, первичных средств пожаротушения;

2.4.2. убедиться в наличии, исправности и комплектности исходных материалов, спортивного инвентаря (заготовок, полуфабрикатов, мела, спортивного талька и др.);

2.4.3. расположить переносное оборудование, инструмент и приспособления на рабочем месте так, чтобы исключить возможность их скатывания или падения;

2.4.4. убрать все лишние предметы, не используемые в работе;

2.4.5. внимательно изучить инструкцию по эксплуатации применяемого оборудования, правила и техническую документацию организации-изготовителя оборудования, инструмента и приспособлений. Все работы должны выполняться в соответствии с инструкцией по эксплуатации применяемого оборудования.

2.5. При использовании электрооборудования проверить:

2.5.1. надежность закрытия всех токоведущих и пусковых устройств;

2.5.2. целостность изоляции электропроводов и питающих шнуров электроприборов, исправность предохранительных устройств;

2.5.3. исправность блокировок, обратить особое внимание на действие включающих, выключающих и тормозных устройств;

2.5.4. установить предусмотренные защитные приспособления на используемое оборудование при их наличии, предупреждающие знаки и предписывающие плакаты при необходимости;

2.5.5. Запрещается:

- натягивать, скручивать, перегибать и пережимать провода, кабели, шнуры электропитания оборудования, ставить на них какие-либо предметы и допускать соприкосновение их с нагретыми или влажными поверхностями;

- эксплуатировать оборудование, имеющее любые дефекты или неисправности, оказывающие влияние на безопасность труда.

2.6. Прежде чем приступить к работе, работник должен:

2.6.1. в раздевалках проверить:

- достаточную освещенность помещений;

- бесперебойную работу вентиляции. При необходимости принудительно проветрить помещение. Температура воздуха в раздевалках должна составлять 20-22° С.

- устойчивость мебели. Запрещается ставить тяжелые предметы на незакрепленные шкафы, использовать неисправную мебель;

- исправность сантехнического оборудования в душевых кабинах и туалетных комнатах;

- отсутствие загромождения проходов/выходов вещами, обувью и др. предметами. Вещи должны быть размещены так, чтобы они не представляли угрозу здоровью обучающихся;

2.6.2. в спортивном или тренажерном зале:

- убедиться в достаточной освещенности зала, в исправной работе светильников, наличии защитных решеток на них;

- проверить работу вентиляции, дополнительно в отсутствие обучающихся провести сквозное проветривание. Температура воздуха в спортивном или тренажерном зале должна быть 17-20° С;

- коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, корпуса выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов;

- убедиться в отсутствии влажности и скользкости пола, в отсутствии дефектов и повреждений;

- обеспечить наличие свободных проходов на путях эвакуации;

- изучить технические характеристики и инструкцию по эксплуатации спортивного оборудования до его применения;

- проверить правильность установки спортивного оборудования, провести необходимые изменения с целью исключения травмоопасных ситуаций, при необходимости провести смазку, чистку, электрическую зарядку до начала работы с ним;

- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося в спортивном или тренажерном зале: в узлах и сочленениях спортивных снарядов не должно быть люфтов, качаний, прогибов; жерди брусьев не должны иметь трещин и сколов; гриф перекладины должен быть защищен, и не иметь

ржавчины; обшивка гимнастических снарядов (коня, козла) и гимнастических матов не должна быть порвана; наполнительный материал матов должен быть равномерно распределен по всей поверхности; оборудование, инвентарь, спортивные снаряды, имеющие повреждения, следует изъять из обращения;

- при подготовке к спортивным играм проверить накачку мячей, натяжение волейбольной сетки, крепление баскетбольных щитов и правильность разметки, прочность каната, целостность шведской стенки и др;

2.6.3. на спортивной площадке:

- подготовить спортивную площадку для обеспечения безопасности и эффективности занятия: проверить состояние покрытия площадки, или беговой дорожки (на нем не должно быть выбоин, проплешин, иных повреждений, они не должны быть скользкими, мокрыми);

- исключить попадание инородных предметов, способных нанести травму, в прыжковую яму, на футбольное поле, спортивную площадку, полосу препятствий и др. (стекла, камни и т.п.);

- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося на спортивной площадке;

- при использовании прыжковой зоны тщательно разрыхлить песок в месте приземления;

- занятия проводить с учетом погодных условий и температурного режима с соответствующими требованиями к спортивной форме при занятии на улице;

2.6.4. в бассейне:

- осмотреть место проведения занятий, раздевалки, душевые и другие помещения, проверить их освещенность, работу вентиляции, убедиться в устойчивости шкафчиков, исправной работе сантехнического оборудования, в рабочем и безопасном состоянии фенов, сушилок, в отсутствии загромождения проходов и на путях эвакуации;

- проверить состояние полов (отсутствие выбоин, неровностей), дно и стенки бассейна с целью выявления сколов плиток или острых углов;

- убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы;

- проверить лестницы спуска в бассейн, при необходимости протереть ступени и поручни спуска от слизи;

- проверить средства для осуществления спасения (шесты с петлями, круги спасательные и т.п.);

- проверить наличие и исправность спортивного инвентаря, приспособлений, другого оборудования, удобно разместить их.

2.7. При выявлении недостатков и неисправностей оборудования, инструмента, приспособлений и средств защиты, обнаруженных при осмотре, необходимо доложить непосредственному руководителю для принятия мер к их устранению. Не приступать к работе, если имеются сомнения в обеспечении безопасности при выполнении предстоящей работы. непригодное оборудование, инструменты, снаряды, приспособления должны быть исключены из пользования во избежание травм.

2.8. Работник не должен приступать к работе, если условия труда не соответствуют требованиям по охране труда или другим требованиям, регламентирующим безопасное производство работ, а также без получения целевого инструктажа по охране труда при выполнении работ повышенной опасности, несвойственных профессии работника разовых работ, работ по устранению последствий инцидентов и аварий, стихийных бедствий и при проведении массовых мероприятий.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. При выполнении работ работник обязан:

3.1.1. выполнять только ту работу, по которой прошел обучение, инструктаж по охране труда и к которой допущен работником, ответственным за безопасное выполнение работ;

3.1.2. находиться на рабочем месте в чистой, исправной одежде, обуви. Запрещается работать с распущенными волосами, с надетыми ювелирными украшениями, использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком (кроме занятий в бассейне) или в открытой обуви;

3.1.3. содержать в порядке и чистоте рабочее место, рабочую зону, не допускать загромождения инвентарем, инструментом, приспособлениями, прочими предметами;

3.1.4. соблюдать правила эксплуатации спортивного оборудования, электрооборудования, инструментов и приспособлений в соответствии с руководством завода-изготовителя по эксплуатации оборудования и (или) техническим паспортом и инструкциями по охране труда;

3.1.5. спортивное оборудование, инструменты и приспособления использовать только в исправном состоянии и только по прямому назначению в строгом соответствии с инструкциями по эксплуатации;

3.1.6. правильно выполнять приемы работ на спортивном оборудовании, соблюдать установленные режимы занятий и отдыха при работе с ним;

3.1.7. быть внимательным, не отвлекаться от выполнения своих обязанностей, вести себя спокойно и выдержанно, избегать конфликтных ситуаций, которые могут вызвать нервно-эмоциональное напряжение и отразиться на безопасности труда;

3.1.8. следить за работой оборудования, периодически проводить его визуальный профилактический осмотр. При обнаружении неисправностей (надрыв троса, механические повреждения, слабое крепление на болтах, отсутствие необходимых деталей тренажера и др.) не использовать неисправное и недоукомплектованное оборудование. На неисправном электрическом оборудовании должна быть отключена система энергоснабжения и вывешен плакат о запрещении работы;

3.1.9. при выполнении работ не должно возникать помех освещению, вентиляции, безопасной эксплуатации оборудования, проходу работников и обучающихся, безопасному производству работ, использованию противопожарного оборудования, маршрутам эвакуации в аварийных ситуациях и т.д.

3.2. Запрещается:

3.2.1. допускать к своей работе посторонних и необученных лиц;

3.2.2. находиться в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном употреблением наркотических средств, психотропных или токсических веществ, а также распивать спиртные напитки, употреблять наркотические средства, психотропные или токсические вещества на рабочем месте или в рабочее время;

3.2.3. загромождать проходы, проезды, рабочие места, подходы к щитам с противопожарным инвентарем, пожарным кранам и общему рубильнику.

3.3. При обнаружении неисправного оборудования, инвентаря, инструмента, приспособлений, других нарушений требований охраны труда, которые не могут быть устранены собственными силами, и возникновении угрозы здоровью, личной или коллективной безопасности, работнику следует сообщить об этом непосредственному руководителю. Не приступать к работе до устранения выявленных нарушений.

3.4. Запрещается ремонтировать оборудование, исправлять электрооборудование и электросеть персоналу, не имеющему допуска к этим работам, работать около неогражденных токоведущих частей, прикасаться к электропроводам, арматуре общего освещения, открывать дверцы электрошкафов, ограждения рубильников, щитов и пультов управления.

3.5. Во время проведения занятий запрещается:

3.5.1. оставлять без присмотра обучающихся в течение занятий и в перерывах, а также работающих со спортивным оборудованием и инвентарем;

3.5.2. допускать к занятиям обучающихся в случае их заболевания, плохого самочувствия, недостаточного отдыха, а также имеющих медицинские противопоказания;

3.5.3. допускать к занятиям обучающихся без спортивной формы и обуви;

3.5.4. выполнять упражнения на неисправных, непрочном установленных и ненадежно закрепленных тренажерах, спортивном оборудовании;

3.5.5. выполнять упражнения на спортивных снарядах без страховки;

3.5.6. заниматься при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку, при необходимости, обратиться к врачу;

3.5.7. производить какую-либо работу без соответствующего инструктажа по безопасным методам ее проведения;

3.5.8. отвлекаться и отвлекать других, пользоваться телефонами и другими гаджетами;

3.5.9. садиться и облакачиваться на оборудование, случайные предметы и ограждения;

3.5.10. выполнять упражнения без разминки.

3.6. Во время проведения занятий в спортивном зале необходимо:

3.6.1. перед началом выполнения упражнений на спортивном оборудовании и (или) упражнениях с его использованием:

– проводить дополнительный инструктаж для обучающихся;

– проводить разминку во избежание растяжений и иных травм;

3.6.2. при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы между обучающимися во избежание столкновений и ударов;

3.6.3. при проведении спортивных игр убедиться в целостности и исправности спортивного (игрового) инвентаря с учетом требований к проводимой игре;

3.6.4. при демонстрации общеразвивающих упражнений с отягощениями (гантелями, дисками) соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;

3.6.5. следить за правильностью выполнения упражнений на спортивных снарядах с учетом подстраховки;

3.6.6. следить за безопасным состоянием инвентаря, оборудования в зоне выполнения гимнастических упражнений на снарядах:

– гимнастические снаряды не должны иметь в сборочных единицах и соединениях люфтов, колебаний, прогибов;

– детали креплений должны быть надежно закручены;

– рабочая поверхность перекладины, брусьев должна быть гладкой;

– пластины для крепления крюков растяжек должны быть плотно прикреплены к полу и углубленные вровень с полом;

– гимнастические маты должны вплотную укладываться вокруг гимнастического снаряда так, чтобы они перекрывали площадь соскока и возможного срыва или падения;

– гимнастический мостик должен быть подбит резиной, чтобы предотвратить скольжение при отталкивании;

3.6.7. после выполнения упражнений спортивный инвентарь своевременно убирать, складировать в отведенных для этого местах.

3.7. Во время проведения занятий в тренажерном зале необходимо:

3.7.1. при работе на тренажерах соблюдать установленный режим занятий и отдыха;

3.7.2. при работе с оборудованием нагрузку увеличивать последовательно и постепенно, во избежание травм или их рецидивов;

3.7.3. контролировать правильную технику выполнения упражнений, чтобы предупредить возможные травмы;

3.7.4. следить за самочувствием, прекратить тренировку если появился хотя бы один из симптомов: боль, тяжесть в груди, неровный пульс, головокружение, учащенное дыхание, тошнота; обратиться за медицинской помощью для медицинского контроля;

3.7.5. немедленно прекратить занятие при появлении необычного шума, треска, запаха гари, идущего от оборудования;

3.7.6. не использовать переносные отопительные приборы с инфракрасным излучением, а также несертифицированные удлинители;

3.7.7. при запуске беговой дорожки необходимо встать на подставки по краям движущей ленты, держаться за поручни, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в плавное медленное движение; скорость движения дорожки изменять постепенно;

3.7.8. во время движения следует смотреть прямо перед собой; не поворачивать резко голову, т.к. это влечет за собой потерю равновесия;

3.7.9. не прекращать тренировку резко. Сначала снизить скорость, продолжить ходьбу в медленном темпе, пока пульс не придет в норму, только после этого можно остановиться;

3.7.10. для обычной остановки беговой дорожки использовать клавишу «стоп» на консоли, для аварийной остановки следует использовать «ключ безопасности»;

3.7.11. по окончании тренировки отключить тренажер;

3.7.12. во время технического обслуживания беговой дорожки вынуть вилку из розетки; регулировку оборудования производить в соответствии с инструкцией по эксплуатации завода-изготовителя; чистку бегового полотна производить с помощью мягкой влажной тряпки, смоченной в воде, при этом следить, чтобы вода не попадала на внутреннюю сторону полотна;

3.7.13. запрещается:

3.7.13.1. заниматься на дорожке более чем одному человеку одновременно;

3.7.13.2. сходить с тренажера до полной остановки ленты;

3.7.13.3. останавливать тренажер вручную;

3.7.13.4. пользоваться тренажером, если кабель или штепсельная вилка повреждены;

3.7.13.5. открывать крышку двигателя, за исключением случая ее замены изготовителем;

3.7.13.6. ставить бутылки с водой на электрооборудование, подключенное к электрической сети;

3.7.13.7. менять наклон беговой дорожки, подкладывая предметы под нее;

3.7.14. при выполнении упражнений с разборной штангой во избежание травматизма необходимо равномерно снимать и надевать блины с обоих концов грифа штанги (один диск с одной стороны, затем – один с другой) для исключения случаев ее опрокидывания; использовать замки безопасности;

3.7.15. диски, гантели, штанги и иной переносной инвентарь после выполнения упражнения возвращать на место их хранения;

3.7.16. выполнять базовые упражнения (жим лежа, приседания со штангой, работа с отягощением или весом, приближенным к максимальному для занимающегося) плавно, без рывков и только со страховкой;

3.7.17. соблюдать дистанцию и достаточный интервал в зоне выполнения упражнений с отягощением, весом (гантелями, дисками, гирями и т.п.);

3.7.18. упражнения с отягощением, весом необходимо выполнять на расстоянии не менее 1-2 метров от стекла и зеркал.

3.7.19. Запрещается:

3.7.19.1. перегружать тренажерные устройства сверх нормы дополнительным навешиванием грузов;

3.7.19.2. брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками – это может привести к выскользыванию груза из рук, его падению, нанесению травмы;

3.7.19.3. прикасаться к движущимся частям блочных устройств тренажеров;

3.7.19.4. перемещать, двигать установленные тренажеры;

3.7.19.5. бросать спортивный инвентарь на пол, в окна;

3.8. Во время проведения занятий на спортивной площадке необходимо:

3.8.1. убедиться в соответствии климатических и погодных условий для проведения занятий на улице; в дождливые дни занятия проводить в помещении;

3.8.2. оценить состояние спортивной площадки, убедиться в отсутствии влажности и сырости, дефектов и повреждений покрытия, в отсутствии на площадке камней, проволоки, стекла, др. мусора;

3.8.3. приступать к проведению спортивных мероприятий на площадке следует только после выполнения всех подготовительных мероприятий и устранения выявленных недостатков и неисправностей;

3.8.4. при перемещениях по площадке быть внимательным, избегать столкновений; не допускать толчков и ударов по рукам и ногам;

3.8.5. при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;

3.8.6. беговые дорожки должны быть специально оборудованы, не иметь бугров, ям, скользкого грунта, беговая дорожка должна выходить не менее чем на 15-20 м за линию финиша;

3.8.7. ямы для прыжков в длину должны быть заполнены песком на глубину 20-40 см. Песок должен быть чистым, ровным. Перед каждым прыжком песок следует разрыхлить и выровнять; при выполнении прыжков избегать падения на руки;

3.8.8. перед выполнением упражнений по метанию проверить, нет ли людей в секторе метания. Метание спортивных снарядов должно проводиться с соблюдением мер безопасности, исключающих попадание снарядов за пределы площадки. Длина секторов для приземления спортивных снарядов должна быть не менее 60 м.

3.9. Во время проведения занятий в бассейне:

3.9.1. к занятиям в бассейне допускаются обучающиеся, оформившие медицинскую справку и не имеющие противопоказаний для занятий в бассейне;

3.9.2. перед занятием провести с обучающимися предварительный инструктаж по правилам поведения на воде, проверить наличие спортивной одежды, сменной обуви;

3.9.3. перерыв между приемом пищи обучающихся и занятием должен составлять не менее 45-50 минут;

3.9.4. провести с обучающимися разминку, выполнив несколько упражнений;

3.9.5. при ходьбе по мокрому полу соблюдать максимальную осторожность, избегая скольжения;

3.9.6. группу обучающихся допускать в бассейн только после выхода из него предыдущей группы;

3.9.7. удалить обучающегося из воды в случае неисполнения им правил поведения на воде;

3.9.8. при утоплении обучающегося немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления самостоятельного дыхания, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации бассейна и непосредственному руководителю;

3.9.9. при выходе обучающихся из воды провести несколько легких гимнастических упражнений для согревания;

3.9.10. запрещается:

3.9.10.1. прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при нахождении вблизи других пловцов;

3.9.10.2. во время ныряния оставаться долго под водой;

3.9.10.3. оставлять обучающихся без присмотра, отвлекаться на какую-либо деятельность, не связанную с проведением занятия;

3.9.11. при ухудшении состояния здоровья, в том числе при проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления), работник обязан немедленно известить своего непосредственного или вышестоящего руководителя, обратиться в ближайший здравпункт;

3.9.12. если в процессе работы работнику станет непонятно, как выполнить порученную работу, или в случае отсутствия необходимого инвентаря, оборудования для выполнения порученной работы, он обязан обратиться к своему непосредственному руководителю. По окончании выполнения работы работник обязан доложить об этом своему непосредственному руководителю.

3.10. Ежедневно до начала работ, в ходе выполнения и после выполнения работ работник должен осматривать спортивный инвентарь, оборудование. В случае обнаружения неисправности немедленно извещать своего непосредственного руководителя. До устранения недостатков не приступать к работам.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При выполнении работ возможно возникновение следующих аварийных ситуаций:

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

4.1.2. возникновение очагов пожара по причине нарушения требований пожарной безопасности;

4.1.3. повреждение коммуникаций – электропроводов, кабелей, защитных переключателей, кожухов, пусковых устройств оборудования, приводящих к короткому замыканию и возгоранию;

4.1.4. технические проблемы с оборудованием, по причине высокого износа оборудования.

4.2. В случае обнаружения нарушений требований охраны труда, которые создают угрозу здоровью или личной безопасности, работник должен обратиться к руководителю работ и сообщить ему об этом; до устранения угрозы следует прекратить работу, эвакуировать людей и покинуть опасную зону.

4.3. При обнаружении неисправности электрического оборудования работу немедленно прекратить, инструмент отключить от электросети и доложить об этом своему непосредственному руководителю.

4.4. В случае возникновения технической неисправности спортивных снарядов, тренажеров, спортивного инвентаря работник должен остановить занятие, ограничить к нему доступ, и не использовать его до полного устранения неисправностей.

4.5. Не допускается приступать к работе при плохом самочувствии или появлении признаков заболевания.

4.6. При обнаружении дыма и возникновении загорания, необходимо работы остановить и принять меры к эвакуации людей, а затем приступить к тушению очага возгорания имеющимися первичными средствами пожаротушения. В случае невозможности ликвидировать загорание собственными силами необходимо приступить к эвакуации людей из опасной зоны, покинуть опасную зону самому, вызвать пожарную охрану по телефону 101 или 112 и сообщить руководителю.

4.7. Не применять для тушения пожара электрооборудования, находящегося под напряжением, химические пенные или химические воздушно-пенные огнетушители. Приступить к тушению очага возгорания порошковым (углекислотным) огнетушителем или песком. При пользовании огнетушителями не брать рукой за раструб огнетушителя, струю порошка (углекислоты) не направлять на людей. В случае опасности для жизни покинуть помещение.

4.8. При поражении электрическим током как можно быстрее освободить пострадавшего от действия тока, т.к. продолжительность его действия определяет тяжесть травмирования. Для этого необходимо быстро отключить рубильником или другим отключающим устройством ту часть электрооборудования, которой касается пострадавший. Для освобождения пострадавшего необходимо надеть диэлектрические перчатки и диэлектрические боты и действовать только изолированной штангой или клещами, рассчитанными на соответствующее напряжение.

4.9. Действия по оказанию первой помощи пострадавшим при травмировании, отравлении и других повреждениях здоровья:

4.9.1. при несчастном случае, микротравме необходимо оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь, сообщить своему непосредственному руководителю и сохранить без изменений обстановку на рабочем месте до расследования, если она не создаст угрозу для работающих и не приведет к аварии;

4.9.2. 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;

4.9.3. при наличии ран необходимо наложить повязку, при артериальном кровотечении – наложить жгут;

4.9.4. пострадавшему при травмировании, отравлении и внезапном заболевании должна быть оказана первая помощь и при необходимости организована его доставка в учреждение здравоохранения.

4.10. В случае утопления, получения травмы на занятиях в бассейне:

4.10.1. прекратить занятие;

4.10.2. извлечь пострадавшего из воды;

4.10.3. немедленно проинформировать о случившемся медицинскую службу бассейна;

4.10.4. при необходимости оказать первую медицинскую помощь;

4.10.5. при необходимости вызвать бригаду скорой помощи по телефону 103, 112.

4.11. При получении травмы, а также о каждом несчастном случае работник немедленно извещает непосредственного руководителя, который обязан срочно организовать первую помощь пострадавшему и при необходимости вызвать бригаду скорой помощи по телефону 103, 112; сообщить в Службу охраны труда; сохранить до расследования обстановку на рабочем месте и состояние оборудования такими, какими они были в момент происшествия (если это не угрожает жизни и здоровью окружающих, не приведет к аварии и не нарушит производственного процесса, который по технологии должен вестись непрерывно), а в случае невозможности сохранения – зафиксировать сложившуюся обстановку (составить схемы, создать фото- и видеоматериал).

4.12. В случае обнаружения какой-либо неисправности, нарушающей нормальный режим работы, ее необходимо остановить. Обо всех замеченных недостатках поставить в известность непосредственного руководителя.

5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. Передача смены должна сопровождаться проверкой исправности оборудования, наличия и состояния оградительной техники, защитных блокировок, сигнализации, контрольно-измерительных приборов, защитных заземлений, средств пожаротушения, исправности освещения, вентиляционных установок.

5.2. По окончании смены необходимо:

5.2.1. выполнить действия по отключению, остановке, очистке и/или смазке спортивного оборудования, приспособлений, инвентаря;

5.2.2. убрать спортивный инвентарь, спортивные снаряды, переносное оборудование в место их хранения;

5.2.3. осмотреть место выполнения работ, произвести тщательную уборку своего рабочего места, рабочей зоны;

5.2.4. проконтролировать проведение влажной уборки, проветрить помещения;

5.2.5. спортивную одежду, обувь, средства индивидуальной защиты осмотреть, проверить годность, убрать в шкаф или отнести в стирку;

5.2.6. вымыть лицо и руки теплой водой с мылом, по возможности принять душ;

5.2.7. перед уходом закрыть окна, выключить свет;

5.2.8. сдать рабочее место или рабочую зону руководителю, доложить обо всех неисправностях, имевших место во время работы.