

Согласовано:  
Общее собрание трудового коллектива  
протокол № 1 от 31.08.2023 г.  
Председатель: Ильчук И.А.

Утверждаю:  
Директор школы  
Коровецкий Д.А.  
Распоряжение № 4 от 31.08.2023 г.

## **ИНСТРУКЦИЯ** **по охране труда для учителя физкультуры** **ИОТ-055-2023**

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

1.1. Настоящая инструкция по охране труда для учителя физкультуры разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29 октября 2021 года N 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда», вступившим в силу 1 марта 2022 года; Постановлениями Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020г «Об утверждении СП 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и от 28.01.2021г №2 «Об утверждении СанПиН 1.23685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; разделом X ТК РФ и иными нормативными правовыми актами по охране труда.

1.2. Данная инструкция по охране труда для учителя физкультуры устанавливает требования охраны труда перед началом, во время и по окончании работы сотрудника, выполняющего обязанности учителя физической культуры в школе, требования охраны труда в аварийных ситуациях, определяет безопасные методы и приемы работ на рабочем месте.

1.3. Инструкция по охране труда составлена в целях обеспечения безопасности труда и сохранения жизни и здоровья учителя физкультуры при выполнении им своих трудовых обязанностей и функции в общеобразовательной организации.

1.4. К выполнению обязанностей учителя физкультуры в общеобразовательной организации допускаются лица:

- имеющие образование, соответствующие требованиям к квалификации (профстандарта) по своей должности;
- соответствующие требованиям, касающимся прохождения предварительного и периодических медицинских осмотров, внеочередных медицинских осмотров по направлению директора, обязательного психиатрического освидетельствования (не реже 1 раз в 5 лет), профессиональной гигиенической подготовки и аттестации (при приеме на работу и далее не реже 1 раза в 2 года), вакцинации, наличия личной медицинской книжки с результатами медицинских обследований и лабораторных исследований, сведениями о прививках, перенесенных инфекционных заболеваниях, о прохождении профессиональной гигиенической подготовки и аттестации с допуском к работе.

1.5. Принимаемый на работу учитель физкультуры обязан пройти в установленном порядке вводный инструктаж, первичный инструктаж на рабочем месте до начала самостоятельной работы (если его профессия и должность не входит в утвержденный директором Перечень освобожденных от прохождения инструктажа профессий и должностей), проходить повторные инструктажи не реже одного раза в шесть месяцев, а также внеплановые и целевые в случаях, установленных Порядком обучения по охране труда и проверки знаний требований охраны труда.

1.6. Учитель физической культуры должен изучить настоящую инструкцию, пройти обучение по охране труда и проверку знания требований охраны труда, обучение приемам оказания первой помощи пострадавшим, обучение правилам пожарной безопасности и электробезопасности и проверку знаний правил в объеме должностных обязанностей с присвоением I квалификационной группы допуска по электробезопасности.

1.7. Учитель физкультуры в целях соблюдения требований охраны труда обязан:

- соблюдать требования охраны труда и производственной санитарии, инструкции по охране труда, охране жизни и здоровья обучающихся;
- обеспечивать режим соблюдения норм и правил по охране труда и пожарной безопасности во время организации образовательной деятельности;
- соблюдать правила личной гигиены;

- иметь четкое представление об опасных и вредных факторах, связанных с выполнением работ и знать основные способы защиты от их воздействия;
- заботиться о личной безопасности и личном здоровье, а также о безопасности окружающих в процессе проведения занятий физкультуры либо во время нахождения на территории школы;
- знать порядок действий при возникновении пожара или иной чрезвычайной ситуации и эвакуации, сигналы оповещения о пожаре;
- уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения (огнетушителями);
- знать месторасположение аптечки и уметь оказывать первую помощь пострадавшему;
- соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка и Устав общеобразовательной организации;
- соблюдать установленные режимы труда и отдыха;
- соблюдать должностную инструкцию учителя физкультуры школы;
- соблюдать инструкцию по охране труда в спортивном зале.

1.8. В процессе работы возможно воздействие на учителя физкультуры следующих опасных и (или) вредных производственных факторов:

- напряженность трудового процесса: нагрузка на голосовой аппарат;
- тяжесть трудового процесса: рабочая поза (длительное нахождение в положении "стоя" в течение рабочего дня).

Факторы признаются вредными, если это подтверждено результатами СОУТ.

1.9. Перечень профессиональных рисков и опасностей при работе учителем физкультуры:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности спортивного зала или при длительной работе с документами;
- травмирование при демонстрации упражнений на спортивных снарядах, имеющих дефекты или недостаточно закрепленных;
- травмирование при неаккуратном обращении обучающихся со спортивным инвентарем;
- травмирование при беге на влажном полу;
- поражение электрическим током при прикосновении к электрооборудованию с открытыми токоведущим частям или кабелям питания с нарушенной изоляцией (при включении или выключении электроприборов и (или) освещения);
- повышенное психоэмоциональное напряжение;
- перенапряжение голосового анализатора.

1.10. Учитель физкультуры при проведении занятий и соревнований находится в удобной спортивной одежде и спортивной обуви, а также следит за соблюдением требований к спортивной форме обучающимися.

1.11. В случае травмирования уведомить заместителя директора по УВР любым доступным способом в ближайшее время. При неисправности спортивного оборудования и инвентаря, мебели и оргтехники сообщить заведующему хозяйством школы и не использовать до устранения всех недостатков и получения разрешения.

1.12. В целях соблюдения правил личной гигиены и эпидемиологических норм учитель физической культуры должен:

- оставлять верхнюю одежду, обувь в предназначенных для этого местах;
- мыть руки с мылом, использовать кожные антисептики после соприкосновения с загрязненными предметами, перед началом работы, после занятия и посещения туалета, перед приемом пищи;
- осуществлять проветривание спортивного зала и раздевалок;
- соблюдать требования СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21, СП 3.1 243598-20.

1.13. Запрещается выполнять работу, находясь в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном потреблением наркотических средств, психотропных, токсических или других одурманивающих веществ, а также распивать спиртные напитки, употреблять наркотические средства, психотропные, токсические или другие одурманивающие вещества на рабочем месте или в рабочее время.

1.14. Учитель, допустивший нарушение или невыполнение требований настоящей инструкции, рассматривается, как нарушитель производственной дисциплины и может быть привлечён к дисциплинарной ответственности и прохождению внеочередной проверки знаний требований охраны труда, а в зависимости от последствий - и к уголовной; если нарушение повлекло материальный ущерб - к материальной ответственности в установленном порядке.

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

2.1. Учитель физкультуры общеобразовательной организации должен приходить на работу в чистой, опрятной одежде, перед началом работы вымыть руки. Прибыть на работу заблаговременно для исключения спешки и, как следствие, падения и получения травмы.

2.2. Визуально оценить состояние выключателей, включить полностью освещение в спортивном зале, раздевалках и убедиться в исправности электрооборудования:

- осветительные приборы должны быть исправны, надежно подвешены к потолку, иметь целостную светорассеивающую конструкцию: в спортивном зале — защитную;
- уровень искусственной освещенности в спортивном зале должен составлять не менее 200 люкс;
- коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, корпуса выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

2.3. Надеть спортивную одежду и удобную спортивную обувь с нескользящей подошвой.

2.4. Проверить окна на наличие трещин и иное нарушение целостности стекол.

2.5. Убедиться в наличии надлежащего теплового режима в спортивном зале (при планируемом занятии в спортивном зале:

- в холодный период года: в помещении спортзала — 18-20<sup>0</sup>С;
- в теплый период года для всех типов помещений верхняя граница допустимой температуры воздуха не более 28<sup>0</sup>С, нижняя граница идентична холодному периоду года.

В дождливые дни занятия физической культурой проводить в зале.

2.6. Удостовериться в наличии первичных средств пожаротушения, срока их пригодности и доступности, в наличии аптечки первой помощи и укомплектованности ее медикаментами.

2.7. Провести осмотр санитарного состояния раздевалок и спортивного зала, а также оценить покрытие пола спортивного зала, которое не должно быть сырым, иметь дефекты и повреждения.

2.8. Провести осмотр санитарного состояния спортивной площадки, которые не должны быть сырыми и иметь дефекты. Не допускать наличия на спортивной площадке битого стекла, проволоки, камней.

2.9. Произвести сквозное проветривание спортзала и раздевалок в соответствии с показателями продолжительности, указанными в СанПиН 1.2.3685-21, открыв окна с ограничителями и двери.

2.10. Убедиться в свободности выхода из спортивного зала и раздевалок.

2.11. Убедиться в безопасности рабочего места, проверить на устойчивость и исправность спортивные снаряды и иное спортивное оборудование. При сборке спортивных снарядов соблюдать осторожность.

2.12. Убедиться в целостности и исправности спортивного инвентаря с учётом требований к проводимому уроку по тем или иным видам спортивных занятий.

2.13. Перед проведением урока проверить пол в спортивном зале на отсутствие влаги.

2.14. При подготовке к занятиям по спортивным играм проверить накачку мячей, натяжение волейбольной сетки, крепление баскетбольных щитов и правильность разметки поля.

2.15. Перед занятиями с упражнениями на гимнастику проверить наличие матов и их целостность, прочность креплений спортивных снарядов, канатов, целостность шведской стенки.

2.16. Перед использованием силовых тренажеров и штанги проверить целостность тросов, смазку трущихся частей, наличие необходимых весов и крепление штанги, наличие фиксатора веса на тренажёрах.

2.17. Перед занятиями шейпингом проверить исправность музыкальной аппаратуры, целостность зеркал и хореографического станка, наличие спортивных ковриков.

2.18. Перед осуществлением работы в тренерской (инструкторской) провести проверку работоспособности и удостовериться в исправности персонального компьютера и оргтехники, иных электроприборов.

2.19. Приступать к работе разрешается после выполнения подготовительных мероприятий и устранения всех недостатков и неисправностей.

## **3. Требования охраны труда во время работы**

3.1. Во время работы необходимо соблюдать порядок в тренерской, спортивном зале и инвентарной (снарядной), не загромождать выходы из помещений и подходы к первичным средствам пожаротушения.

3.2. При изучении обучающимися новых тем по физической культуре, выполнении впервые упражнений на спортивных снарядах провести с детьми соответствующие инструктажи с записью в журнале регистрации инструктажей, обучить безопасным правилам выполнения упражнений.

3.3. Поддерживать дисциплину и порядок во время занятий по физкультуре, не разрешать обучающимся самовольно уходить из спортивного зала или спортивной площадки без разрешения учителя, не оставлять обучающихся одних без контроля.

3.4. Следить за правильным и безопасным исполнением упражнений обучающимися, исключать конфликтные ситуации во время занятий, возможность столкновения детей друг с другом во время разминки, спортивных игр, перестроений, эстафет и т.д.

3.5. Строго соблюдать установленные нормы и требования, а также рекомендации медицинского работника по дозировке физической нагрузки для обучающихся.

3.6. Спортивные снаряды и спортивный инвентарь применять только в исправном состоянии, соблюдая правила безопасности и утверждённые методики.

3.7. При выполнении демонстрационных упражнений на спортивных снарядах соблюдать осторожность, использовать исправные гимнастические маты.

3.8. При осуществлении обучающимися игр в футбол, баскетбол, волейбол и иных быть внимательным и не отвлекаться.

3.9. После каждого занятия в отсутствие обучающихся проветривать спортивный, гимнастический залы, руководствуясь показателями продолжительности, указанными в СанПиН 1.2.3685-21:

3.10. Персональный компьютер или ноутбук в тренерской (инструкторской), принтер необходимо использовать в соответствии с инструкцией по эксплуатации и (или) техническим паспортом.

3.11. При использовании электронного оборудования, в том числе клавиатуры и мыши, ежедневно дезинфицировать их в соответствии с рекомендациями производителя либо с использованием растворов или салфеток на спиртовой основе, содержащих не менее 70% спирта.

3.12. Не использовать в помещениях переносные отопительные приборы с инфракрасным излучением, а также кипятильники, плитки, электрочайники, не сертифицированные удлинители.

3.13. При использовании персонального компьютера, оргтехники и иных электроприборов учителю физкультуры запрещается:

- включать в электросеть и отключать от неё электроприборы мокрыми и влажными руками;
- нарушать последовательность включения и выключения компьютера, оргтехники и иных электроприборов;
- размещать на электроприборах предметы (бумагу, ткань, вещи и т.п.);
- разбирать включенные в электросеть приборы;
- прикасаться к оголенным или с поврежденной изоляцией проводам и кабелям питания;
- сгибать и заземлять кабели питания;
- оставлять без присмотра включенные электроприборы.

3.14. Осуществлять контроль ежедневной обработки спортивного инвентаря и матов в спортивном зале с использованием мыльно-содового раствора.

3.15. Учителю физкультуры необходимо соблюдать правила передвижения в помещениях и на территории школы:

- во время ходьбы быть внимательным и контролировать изменение окружающей обстановки;
- ходить по коридорам и лестничным маршам, придерживаясь правой стороны;
- при передвижении по лестничным пролетам следует соблюдать осторожность и внимательность, не перепрыгивать через ступеньки, не наклоняться через перила, ходить осторожно и не спеша;
- не проходить ближе 1,5 метра от стен здания общеобразовательной организации;
- не наступать на люки.

3.16. Соблюдать во время работы настоящую инструкцию по охране труда для учителя физкультуры, иные инструкции по охране труда при выполнении работ, установленный режим рабочего времени и времени отдыха.

3.17. При длительной работе с журналом, документами, за компьютером (ноутбуком) с целью снижения утомления зрительного анализатора, предотвращения развития монотонического утомления через час работы делать перерыв на 10-15 минут, во время которого следует выполнять комплекс упражнений для глаз, физкультурные паузы.

#### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

4.1. Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций, причины их вызывающие:

- возникновение технической неисправности спортивных снарядов, тренажеров, спортивного инвентаря вследствие износа;
- изменение метеорологической ситуации, нарушение санитарно-гигиенических норм на спортивной площадке;
- пожар, возгорание, задымление, поражение электрическим током вследствие неисправности электрооборудования, оргтехники, шнуров питания;
- прорыв системы водоснабжения, канализации из-за износа труб;
- террористический акт или угроза его совершения.

#### 4.2. Учитель физкультуры обязан немедленно известить заместителя директора по УВР или директора школы:

- о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью обучающихся и работников общеобразовательной организации;
- о факте возникновения групповых инфекционных и неинфекционных заболеваний;
- о каждом произошедшем несчастном случае;
- об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).

4.3. В случае возникновения технической неисправности спортивных снарядов, тренажеров, спортивного инвентаря учитель физкультуры должен остановить занятие, изъять данное оборудование или ограничить к нему доступ, и не использовать его в образовательной деятельности до полного устранения неисправностей и получения разрешения заведующего хозяйством школы.

4.4. При изменении метеорологической ситуации (дождь, резкое похолодание, порывы ветра), нарушении санитарно-гигиенических норм на спортивной площадке учитель физкультуры должен остановить занятие и перенести его в спортивный зал.

4.5. В случае появления задымления или возгорания в спортивном зале, раздевалках, тренерской, снарядной (инвентарной) или в иных помещениях учитель физкультуры обязан немедленно прекратить работу, вывести обучающихся из спортивного зала и раздевалок — опасных зон, сообщить дежурному коменданту по телефону 101, оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС, сообщить директору школы. При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения.

4.6. В случае получения травмы или плохого самочувствия учитель физкультуры обязан прекратить работу, позвать на помощь, воспользоваться аптечкой первой помощи, поставить в известность директора школы (при отсутствии иное должностное лицо) и обратиться в медицинский пункт. При плохом самочувствии или получении травмы иным работником или обучающимся необходимо оказать ему первую помощь. Вызвать медицинского работника общеобразовательной организации по телефону 153 и сообщить о происшествии директору школы. Обеспечить до начала расследования сохранность обстановки на месте происшествия, а если это невозможно (существует угроза жизни и здоровью окружающих) — фиксирование обстановки путем фотографирования или иным методом.

4.7. В случае угрозы или возникновения очага опасного воздействия техногенного характера, угрозы или приведения в исполнение террористического акта следует руководствоваться Планом эвакуации, инструкцией о порядке действий в случае угрозы и возникновении ЧС террористического характера.

### **5. Требования охраны труда по окончании работы**

5.1. Собрать у обучающихся спортивный инвентарь, проверить на целостность и разместить в инвентарной (снарядной).

5.2. Провести осмотр санитарного состояния спортивного зала, спортивной площадки и раздевалок (после выхода обучающихся).

5.3. Убедиться в свободности выходов из спортивного зала и раздевалок.

5.4. Проветрить спортивный зал и раздевалки.

5.5. Отключить персональный компьютер (ноутбук) и оргтехнику в тренерской, другие имеющиеся электроприборы от электросети.

5.6. Удостовериться в противопожарной безопасности спортивного зала, инвентарной (снарядной), тренерской и раздевалок. Удостовериться, что противопожарные правила в помещениях соблюдены, огнетушители находятся в установленных местах. При окончании срока эксплуатации

огнетушителя передать его лицу, ответственному за пожарную безопасность в школе, для последующей перезарядки. Установить в помещении новый огнетушитель.

5.7. Проконтролировать проведение влажной уборки, обработку спортивного инвентаря и матов с использованием мыльно-содового раствора, а также вынос мусора из помещений.

5.8. Закрывать окна, вымыть руки, перекрыть воду и выключить свет.

5.9. Сообщить непосредственному руководителю о недостатках, влияющих на безопасность труда, пожарную безопасность, обнаруженных во время работы.

5.10. При отсутствии недостатков закрыть спортивный зал и раздевалки на ключ Инструкция по охране труда для учителя технологии (обслуживающего труда)

## **6. Заключительные положения инструкции по охране труда для учителя физкультуры**

6.1. Проверка и пересмотр настоящей инструкции по охране труда проводится не реже одного раза в 5 лет.

6.2. Инструкция по охране труда для учителя физкультуры должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда для учителя физкультуры;
- при изменении инструкций по охране труда для учителя физкультуры;
- по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев и профессиональных заболеваний;
- по требованию уполномоченных представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.

6.3. Если в течение 5 лет со дня утверждения (введения в действие) данной инструкции по охране труда для учителя физкультуры условия труда не изменяются, то действие инструкции продлевается на следующие 5 лет.

6.4. Ответственность за своевременное внесение необходимых изменений и дополнений, а также пересмотр настоящей инструкции по охране труда возлагается на ответственного по охране труда в общеобразовательном учреждении.

Инструкцию разработал: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

С инструкцией ознакомлен (а)

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ г. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /