

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШ №5

Назарян Ю.Э.

«21»



2019г.

ИНСТРУКЦИЯ
ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ
ТРЕНЕРА
ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

№ ИОТ 037-2019

1. Общие требования

1.1. К самостоятельной работе тренером по греко-римской борьбе допускаются лица не моложе 18 лет, имеющие образование, прошедшие соответствующую подготовку, обучение и инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При работе тренером по греко-римской борьбе необходимо соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленные режимы труда и отдыха.

1.3. При проведении занятий по борьбе возможно воздействие на работающих и детей следующих опасных факторов:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности зала или игрового поля;

- травмы и падения учащихся во время проведения занятий;

- травмы при столкновении, нарушении правил поведения на занятиях;

1.4. Работающие обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре.

1.5. В процессе работы соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место.

1.6. В зале для занятий должен быть вывешен комнатный термометр для контроля температурного режима.

1.7. При несчастном случае немедленно сообщить об этом администрации учреждения и принять меры к оказанию первой доврачебной помощи пострадавшему.

1.8. Лица допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности.

1.9. Учащимся запрещается находиться в зале в отсутствии тренера-преподавателя.

2. Требования охраны труда перед началом работы

Перед началом проведения занятий тренер должен убедиться в надежности установки и креплений спортивного снаряда и состоянии здоровья каждого занимающегося.

2.1. Включить полностью освещение зала при занятиях в помещении и убедиться в исправной работе светильников. Наименьшая освещенность должна быть: при люминесцентных лампах не менее 100 лк (32 Вт/кв.м.). Светильники должны быть ограждены металлической сеткой.

2.2. Убедиться в исправности электрооборудования зала: светильники должны быть надежно подвешены к потолку и иметь светорассеивающую арматуру; электрические коммутационные коробки должны быть закрыты крышками; корпуса и крышки выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

2.3. Проверить санитарное состояние спортивного зала и проветрить его, открыв окна или фрамуги и двери. Окна в открытом положении фиксировать крючками, а фрамуги должны иметь ограничители. Проветривание закончить за 30 минут до прихода учащихся.

2.4. Убедиться, что температура в том, что температура воздуха в зале не ниже +19С.

2.5. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.6. Убедиться в отсутствии посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

3. Требование охраны труда во время работы

- 3.1. Поддерживать дисциплину и порядок во время занятий, следить за тем, чтобы учащиеся выполняли все требования тренера.
- 3.2. Не разрешать занимающимся самовольно покидать место проведения занятия.
- 3.3. При выполнении упражнений на шведской лестнице, других спортивных снарядах на высоте от пола обязательно страховать занимающихся от падения, не разрешать им самостоятельно без разрешения тренера подниматься на высоту.
- 3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы между занимающимися, чтобы не было столкновений.
- 3.5. При выполнении прыжков и соскоков следить за тем, чтобы учащиеся приземлялись на носки ступней мягко, пружинисто приседая.
- 3.6. При проведении подвижных игр и соревнований следить за тем, чтобы выступающие части конструкций, в том числе и систем отопления, были закрыты панелями на высоту не менее 1,8м, чтобы не было столкновений между занимающимися, толчков и ударов по рукам и ногам.

4. Требование охраны труда в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении пожара немедленно эвакуировать занимающихся из зала или спортивного поля, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.
- 4.3. При поражении электрическим током немедленно отключить напряжение и в случае отсутствия у пострадавшего дыхания и пульса сделать ему искусственное дыхание.

5. Требование охраны труда по окончании работы

- 5.1. Убрать в отдельное место спортивный инвентарь и оборудование.
- 5.2. Проветрить спортивный зал, закрыть окна, фрамуги и выключить свет.

Разработал:

Иоффе К.С.

Специалист по охране труда