Бюджетное учреждение высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«Сургутский государственный университет»

СОГЛАСОВАНО
Председатель первичной
профсоюзной организации
_____ Попова Л.А.
«03» 10 2024 г.
Протокол № 34
«03» 10 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. ректора СурГУ
_____ И.Н. Даниленко
«03» 10 2024 г.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда
при проведении занятий по шорт-треку
кафедры Теории физической культуры
(для преподавателей)
ИОТВ–218-2024

г. Сургут

1. Область применения

1.1. Настоящая инструкция устанавливает требования по обеспечению безопасных условий труда для работников СурГУ при проведении занятий по шорт-треку.
1.2. Настоящая инструкция по охране труда при проведении занятий по шорт-треку разработана на основе установленных обязательных требований по охране труда в Российской Федерации, а также:
1) изучения работ при проведении занятий по шорт-треку;
2) результатов специальной оценки условий труда;
3) анализа требований профессионального стандарта;
4) определения профессиональных рисков и опасностей, характерных при занятиях шорт-треком;
5) анализа результатов расследования имевшихся несчастных случаев при проведении занятий по шорт-треку;
6) определения безопасных методов и приемов при проведении занятий по шорт-треку.
1.3. Выполнение требований настоящей инструкции обязательны для всех работников СурГУ при проведении занятий по шорт-треку независимо от их специальности, квалификации и стажа работы.

2. Нормативные ссылки

2.1. Инструкция разработана на основании следующих документов и источников:
2.1.1. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ;
2.1.2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.12.2020 N 40 "Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда"".
2.1.3. Приказ Минтруда России от 29.10.2021 N 772н "Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем"

3. Общие требования охраны труда

3.1.1. Работнику необходимо выполнять свои обязанности в соответствии с требованиями настоящей инструкции.
3.1.2. К проведению занятий по шорт-треку допускаются лица старше 18 лет, прошедшие:
- медицинский осмотр;
- вводный и первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте;
- обучение по охране труда, в том числе, обучение и проверку знаний безопасным методам и приемам выполнения работ;
- обучение по оказанию первой помощи пострадавшему при несчастных случаях на производстве, микроповреждениях (микротравмах), произошедших при выполнении работ;
- обучение мерам пожарной безопасности;
- допущенные в установленном порядке к самостоятельной работе.

3.1.3. Повторный инструктаж проводится по программе первичного инструктажа один раз в шесть месяцев непосредственным руководителем работ.
3.1.4. Внеплановый инструктаж проводится непосредственным руководителем работ при:
а) изменениях в эксплуатации оборудования, влияющими на безопасность труда;
б) изменении должностных (функциональных) обязанностей работников, непосредственно связанных с осуществлением производственной деятельности, влияющими на безопасность труда;
в) изменении нормативных правовых актов, содержащих государственные нормативные требования охраны труда, затрагивающими непосредственно трудовые функции работника, а также изменениями локальных нормативных актов организации, затрагивающими требования охраны труда в учреждении;
г) выявлении дополнительных к имеющимся на рабочем месте производственных факторов и источников опасности в рамках проведения специальной оценки условий труда и оценки профессиональных рисков соответственно, представляющих угрозу жизни и здоровью работников;
д) требовании должностных лиц федеральной инспекции труда при установлении нарушений требований охраны труда;
е) произошедших авариях и несчастных случаях на производстве;
ж) перерыве в работе продолжительностью более 60 календарных дней;
з) решении работодателя.
3.1.5. Работник, не прошедший своевременно инструктажи, обучение и проверку знаний требований охраны труда, к самостоятельной работе не допускается.
3.1.6. Работнику запрещается пользоваться инвентарем и оборудованием, безопасному обращению с которым он не обучен.
3.1.7. Работник, допустивший нарушение или невыполнение требований инструкции по охране труда, рассматривается как нарушитель производственной дисциплины и может быть привлечен к дисциплинарной ответственности, а в зависимости от последствий – и к уголовной, если нарушение связано с причинением материального ущерба, то виновный может привлекаться к материальной ответственности в установленном порядке.

3.2. Соблюдение Правил внутреннего распорядка

3.2.1. Работник обязан соблюдать действующие в СурГУ правила внутреннего трудового распорядка и графики работы, которыми предусматриваются: время начала и окончания работы, перерывы для отдыха и питания, порядок предоставления дней отдыха и другие вопросы использования рабочего времени.

3.3. Требования по выполнению режимов труда и отдыха при проведении занятий по шорт-треку

3.3.1. При проведении занятий по шорт-треку работник обязан соблюдать режимы труда и отдыха.

3.3.2. Продолжительность ежедневной работы, перерывов для отдыха и приема пищи определяется Правилами внутреннего трудового распорядка, утвержденными приказом ректора СурГУ от 27.04.2018г. с изменениями от 24.12.2020 г., протокол УС № 10.
3.3.3. Время начала и окончания занятий, время и место для отдыха и питания, устанавливаются распоряжениями руководителей подразделений.
3.3.4. Каждый работник должен выходить на работу своевременно, отдохнувшим, подготовленным к работе.
3.4. Перечень опасных и вредных производственных факторов, которые могут воздействовать на работника в процессе работы, а также перечень профессиональных рисков и опасностей
3.4.1. При проведении занятий по шорт-треку возможно воздействие на сотрудников и обучающихся следующих опасных факторов:
– травмы при проведении занятий по шорт-треку, вследствие падений;
– травмы при нарушении правил использования инвентаря, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.
3.4.2. В качестве опасностей, в соответствии с перечнем профессиональных рисков и опасностей СурГУ, представляющих угрозу жизни и здоровью работников, при проведении занятий по шорт-треку могут возникнуть следующие риски:
- опасность падения из-за потери равновесия, в том числе при спотыкании, при передвижении по скользким поверхностям;
- низкая температура (ниже -20°).
3.5. Перечень специальной одежды, специальной обуви и средств, используемых работниками в соответствии с установленными правилами и нормами.
3.5.1. Специальная одежда, специальная обувь должны соответствовать характеру и условиям работы, обеспечивать безопасность труда, иметь подтверждение соответствия в установленном законодательством Российской Федерации порядке.
3.5.2. Личную одежду и спецодежду необходимо хранить отдельно в шкафчиках и гардеробной.
3.5.3. Преподавателям занятия по шорт-треку необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви (коньки хоккейные, коньки роликовые).
3.6. Порядок уведомления администрации о случаях травмирования работника и неисправности оборудования, приспособлений и инструмента
3.6.1. При возникновении несчастного случая, микротравмы пострадавший должен постараться привлечь внимание кого-либо из работников к произошедшему событию, при возможности, сообщить о произошедшем непосредственному (вышестоящему) руководителю (для сообщения используют телефон (76-28-38), любым доступным для этого способом и обратиться в здравпункт, при необходимости вызвать бригаду скорой помощи. Руководитель должен сообщить о несчастном случае, микротравме в СПП и ОТ по тел.76-28-00 (доб.1347).
3.6.2. Работник должен немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, микротравме происшедших на производстве,

или об ухудшении состояния своего здоровья.
3.6.3. При обнаружении в зоне работы несоответствий требованиям охраны труда немедленно сообщить об этом непосредственному руководителю работ.
3.7. Правила личной гигиены, которые должен знать и соблюдать работник
3.7.1. Для сохранения здоровья работник должен соблюдать личную гигиену. Необходимо проходить в установленные сроки медицинские осмотры и обследования.
3.7.2. Перед приемом пищи обязательно мыть руки теплой водой с мылом.
3.7.3. Для питья употреблять воду из диспенсеров, чайников.

4. Требования охраны труда перед началом работы

4.1. Порядок подготовки рабочего места

4.1.1. Проверить исправность и надежность крепления всего инвентаря.
4.1.2. Провести инструктаж по охране труда с обучающимся по безопасным приемам проведения занятий по шорт-треку в начале учебного года, перед переходом к занятиям с новым видом спортивного оборудования (инвентаря) и выполнением новых упражнений с регистрацией в журнале регистрации инструктажей по охране труда с обучающимися.
4.1.3. У вновь прибывших обучающихся, проверить наличие медицинской справки о группе здоровья и об отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья, необходимой спортивной одежды и обуви для холодного время года.
4.1.4. Не допускать до занятий обучающихся, одежда и (или) обувь которых не соответствуют требованиям безопасности при проведении конкретного вида физкультурно-спортивной деятельности, а также обучающихся, имеющих медицинские противопоказания.
4.2. Порядок проверки спортивного инвентаря
4.2.1. Перед началом занятий работник обязан проверить исправность и комплектность спортивного инвентаря.
4.3. Порядок осмотра спортивной одежды
4.3.1. Перед началом работы работник обязан надеть спортивную одежду и спортивную обувь, в соответствии с температурными условиями.
4.4. Порядок проверки исправности оборудования и спортивного инвентаря
4.4.1. Перед началом работы необходимо:
- подготовить рабочее место;
- определить источники опасности, которые могут воздействовать при выполнении заданий;
- определить возможные способы защиты себя и окружающих от имеющихся опасностей;
- при обнаружении неисправности спортивного оборудования, инвентаря и др. сообщить непосредственному руководителю, в администрацию СурГУ. Приступать к занятиям после устранения неисправности.

5. Требования охраны труда во время работы

5.1. Способы и приемы безопасного выполнения зданий, использования спортивного инвентаря

5.1.1. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде (сигналу) преподавателя.

5.1.2. Не выполнять передвижения на коньках без предварительного проведения вводно-подготовительной части (комплекс беговых, общеразвивающих и специальных упражнений).

5.1.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования коньков, учитывая их конструктивные особенности.

5.1.4. Внимательно слушать и выполнять все команды преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.

5.1.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха, рекомендации врача по дозировке физической нагрузки для обучающихся.

5.2. Требования безопасного обращения со спортивным инвентарем

5.2.1. Работник должен применять исправный спортивный инвентарь, использовать его только по назначению, быть внимательным, проявлять осторожность, правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря.

5.2.2. Во время работы запрещается:

- использовать спортивное оборудование и инвентарь в качестве подставок под предметы;

-производить самостоятельно ремонт спортивного инвентаря;

- оставлять обучающихся без присмотра.

6. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

6.1. При проведении занятий по шорт-треку возможно возникновение следующих аварийных ситуаций:

- технические проблемы с инвентарем, по причине высокого износа.

6.2. Процесс извещения руководителя о каждом произошедшем несчастном случае

6.2.1. В случае обнаружения какой-либо неисправности, нарушающей нормальный режим работы, ее необходимо остановить. Обо всех замеченных недостатках непосредственного руководителя (заведующего кафедрой, директора) поставить в известность по номеру телефона (76-28-38).

6.2.2. При несчастном случае необходимо освободить пострадавшего от травмирующего фактора, соблюдая собственную безопасность, оказать ему первую помощь, при необходимости вызвать бригаду скорой помощи по телефону 103, сообщить о происшествии руководству, в СППиОТ и по возможности сохранить без изменений обстановку на рабочем месте, если это не приведет к аварии и/или травмированию других людей.

6.3. Действия работников при возникновении аварийных ситуаций

6.3.1. При возникновении неисправности инвентаря или его поломке прекратить занятия, сообщить об этом непосредственному (вышестоящему) руководителю, администрации. Занятия продолжать только после устранения неисправности инвентаря.

6.3.2. При получении травмы немедленно сообщить об этом непосредственному (вышестоящему) руководителю, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости вызвать бригаду скорой помощи по телефону 103 или отправить его в ближайшее лечебное учреждение, сообщить в СППиОТ.

6.4. Действия по оказанию первой помощи пострадавшим при травмировании

6.4.1. 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.

6.4.2. 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.

6.4.3. При наличии ран необходимо наложить повязку, при артериальном кровотечении - наложить жгут.

6.4.4. Пострадавшему при травмировании и внезапном заболевании должна быть оказана первая помощь и, при необходимости, организована его доставка в учреждение здравоохранения.

7. Требования охраны труда по окончании работы

7.1. Порядок окончания занятия

7.1.1. Окончание занятий сопровождается проверкой исправности спортивного инвентаря.

7.1.2. Проводиться обязательная проверка присутствующих.

7.1.3. При окончании занятия подводятся итоги, озвучивается домашнее задание.

7.2. Порядок проверки и учета спортивного инвентаря

7.4.1. После окончания занятий привести в порядок инвентарь, установить его на специально подготовленное место для хранения.

7.5. Требования соблюдения личной гигиены

7.5.1. Работники должны:

- принять душ.
- надеть личную одежду.

7.6. Порядок извещения руководителя работ о недостатках, влияющих на безопасность труда, обнаруженных во время работы

7.6.1. Об окончании работы и всех недостатках, обнаруженных во время работы, известить своего непосредственного руководителя.

РАЗРАБОТАЛА: _____ Старший преподаватель кафедры ТФК Аустер Л.В.

СОГЛАСОВАНО: _____ Директор института гуманитарного образования и спорта Родионов В.А.

СОГЛАСОВАНО: _____ И.о. руководителя СППи ОТ Скрипкина З.Т.

ПРОГРАММА И БИЛЕТЫ

для проведения инструктажа по охране труда и проверки знаний требований охраны труда при проведении занятий по шорт-треку) кафедры ТФК

(для преподавателей)

ИОТВ–218-2024

1. Условия допуска к самостоятельной работе
2. Виды инструктажей и порядок их проведения
3. Опасные и (или) вредные производственные факторы на занятиях по шорт-треку
4. Требования охраны труда перед началом занятий
5. Требования охраны труда во время занятий
6. Требования охраны труда в аварийных ситуациях
7. Требования охраны труда по окончании занятий
8. Оказание первой помощи пострадавшему

БИЛЕТ № 1

1. Условия допуска к самостоятельной работе
2. Вводный инструктаж по охране труда
3. Требования охраны труда перед началом занятий
4. Правила оказания первой помощи при травмах

БИЛЕТ № 2

1. Опасные и вредные производственные факторы на занятиях по шорт-треку
2. Первичный инструктаж по охране труда
3. Действия работников и обучающихся в чрезвычайной ситуации
4. Правила оказания первой помощи при переломах

БИЛЕТ № 3

1. Правила ношения спортивной одежды и обуви, личной гигиены
2. Повторный инструктаж по охране труда
3. Требования пожарной безопасности
4. Правила оказания первой помощи при порезах

БИЛЕТ №4

1. Правила использования спортивного инвентаря
2. Внеплановый инструктаж по охране труда
3. Требования охраны труда во время занятий

БИЛЕТ №5

1. Ответственность работника и обучающегося за нарушения правил и требований охраны труда
2. Целевой инструктаж по охране труда
3. Требования охраны труда во время занятий
4. Правила оказания первой помощи при ушибах

БИЛЕТ №6

1. Требования охраны труда по окончании занятий
2. Первоочередные меры, принимаемые при возникновении несчастного случая
3. Условия допуска к самостоятельной работе