

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 19 Малышевского городского округа**

**ИНСТРУКЦИЯ  
по охране труда  
при проведении занятий в спортивном зале**

**ИОТ-02-18/2022**



- травмирование при беге на влажном полу;
- поражение электрическим током при прикосновении к электрооборудованию с открытыми токоведущим частям или кабелям питания с нарушенной изоляцией;
- перенапряжение голосового анализатора;
- высокая плотность эпидемиологических контактов.

1.8. Используемое спортивное оборудование в спортзале должно быть выполнено из материалов, допускающих их влажную обработку моющими и дезинфекционными средствами.

1.9. В спортивном зале необходимо находиться в спортивной одежде и удобной спортивной обуви.

1.10. Для обеспечения пожарной безопасности в спортивном зале должны быть размещены первичные средства пожаротушения (огнетушители), иметься аптечка первой помощи.

1.11. В спортивном зале или при входе в него на видном месте должна быть размещена данная инструкция по охране труда в спортивном зале, а также инструкции по правилам безопасности для обучающихся при игре в футбол, волейбол, баскетбол, выполнении упражнений, правила поведения в спортзале.

1.12. Все положения данной инструкции по охране труда обязательны для исполнения учителями физкультуры, инструкторами по физической культуре, иными педагогическими работниками, проводящими занятия, спортивные соревнования и игры, спортивные мероприятия с детьми в спортзале общеобразовательной организации.

1.13. Педагогические работники, осуществляющие деятельность в спортивном зале школы, допустившие нарушение или невыполнение требований настоящей инструкции по охране труда, рассматриваются, как нарушители производственной дисциплины и могут быть привлечены 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 в спортивном зале

2.1. В спортивном зале перед началом образовательной деятельности необходимо оценить состояние электрооборудования:

- осветительные приборы должны быть исправны, надежно подвешены к потолку, иметь целостную светорассеивающую конструкцию: в спортивном зале - защитную, в душевых - пылевлагодонепроницаемую;
- уровень искусственной освещенности в спортивном зале должен составлять не менее 200 люкс, в снарядных, инвентарных - не менее 50 люкс;
- коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, корпуса выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

2.2. Убедиться в целостности окон.

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

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

2.5. Провести осмотр санитарного состояния спортивного зала, тренерской и раздевалок, а также оценить покрытие пола спортивного зала, которое не должно быть сырым, иметь дефектов и повреждений.

2.6. В отсутствии обучающихся произвести проветривание спортивного зала и раздевалок в соответствии с показателями продолжительности по СанПиН 1.2.3685-21, а именно:

Температура воздуха, °С	наружного	Длительность проветривания помещений, мин.	
		в малые перемены, мин	в большие перемены, мин
от +10 до +6		4-10	25-35
от +5 до 0		3-7	20-30
от 0 до -5		2-5	15-25
от -5 до -10		1-3	10-15
ниже -10		1-1,5	5-10

2.7. Температура воздуха в спортивном зале должна соответствовать требуемым санитарным

нормам:

- в холодный период года: в помещении спортзала — 18-20°C; в помещении зала для занятий лечебной физической культурой — 18-24°C; в помещении душевой — 18-26°C;
- в теплый период года для всех типов помещений верхняя граница допустимой температуры воздуха не более 28°C, нижняя граница идентична холодному периоду года.

2.8. Необходимо проверить правильность установки и безопасность спортивного оборудования, проверить на устойчивость и исправность спортивные снаряды и иное спортивное оборудование с целью исключения травмоопасных ситуаций с обучающимися.

2.9. Проверить прочность креплений спортивных снарядов, канатов, целостность шведской стенки.

2.10. В узлах и сочленениях спортивных снарядов не должно быть люфтов, качаний, прогибов. Жерди брусев не должны иметь трещин и сколов. Гриф перекладины должен быть защищен, и не иметь ржавчины.

2.11. Обшивка коня, козла и гимнастических матов не должна быть порвана. Наполнительный материал матов должен быть равномерно распределен по всей поверхности.

2.12. Убедиться в целостности и исправности спортивного инвентаря с учётом требований к проводимому уроку, занятию, спортивному соревнованию или спортивной игре.

2.13. При подготовке к занятиям по спортивным играм необходимо проверить накачку мячей, натяжение волейбольной сетки, крепление баскетбольных щитов.

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

2.15. Перед спортивными соревнованиями и играми проверить исправность звуковой аппаратуры.

2.16. При обнаружении повреждений спортивного оборудования и инвентаря исключить их использование в спортивном зале, сообщить заместителю директора по административно-хозяйственной работе (завхозу) и не использовать данное спортивное оборудование до полного устранения всех выявленных недостатков или замене на новое.

2.17. Приступать к образовательной деятельности в спортивном зале разрешается при соответствии спортзала и спортивного оборудования гигиеническим нормативам, после выполнения подготовительных мероприятий и устранения всех недостатков и неисправностей.

### **3. Требования охраны труда во время работы в спортивном зале**

3.1. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в спортивном зале.

3.2. Допустимое количество размещаемых учащихся должно соответствовать нормам:

- в спортивном зале - 10 м<sup>2</sup>/чел.;
- в зале для занятий лечебной физической культурой - 5,0 м<sup>2</sup>/чел.;
- раздевальные при спортивном зале - 14,0 м<sup>2</sup>;
- душевые при спортивном зале, отдельные по полу - 12,0 м<sup>2</sup>.

3.3. Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений к общему времени занятия физической культурой должно составлять не менее 70%.

3.4. Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, спортивные соревнования в спортивном зале организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.

3.5. Обучающиеся должны находиться в спортивном зале в спортивной одежде и спортивной обуви.

3.6. На спортивных соревнованиях, проводимых в спортивном зале школы, обеспечивается присутствие медицинских работников.

3.7. Во время осуществления образовательной деятельности необходимо соблюдать порядок в спортивном зале, не загромождать пути для выполнения бега, эстафет спортивными снарядами и инвентарем, не загромождать выходы из спортзала и подходы к первичным средствам пожаротушения.

3.8. При изучении обучающимися новых тем по физической культуре, выполнении впервые упражнений на спортивных снарядах с обучающимися проводятся соответствующие инструктажи с записью в журнале регистрации инструктажей, дети обучаются безопасным правилам выполнения

упражнений.

3.9. В спортивном зале необходимо поддерживать дисциплину во время занятий по физкультуре, не разрешать обучающимся самовольно уходить из спортзала без разрешения учителя, не оставлять обучающихся одних без контроля.

3.10. Следить за правильным и безопасным выполнением упражнений обучающимися, осуществлять страховку, исключать конфликтные ситуации во время занятий и соревнований, возможность столкновения детей друг с другом или со спортивным оборудованием.

3.11. Необходимо быть внимательным при перемещениях в спортзале, при выполнении упражнений с отягощениями (гантелями, дисками, гирями), соблюдать достаточный интервал и дистанцию, избегать столкновений.

3.12. Соблюдать правила использования спортивных снарядов, спортивного инвентаря, учитывая их конструктивные особенности.

3.13. Использовать спортивный инвентарь и вспомогательное оборудование только по их прямому назначению, в строгом соответствии с инструкциями по эксплуатации.

3.14. После каждого занятия или спортивного мероприятия в отсутствие детей проветривать спортивный, гимнастический залы, руководствуясь показателями продолжительности, указанными в СанПиН 1.2.3685-21. Оконные рамы фиксировать.

3.15. В спортивном зале запрещено:

- выполнять упражнения и действия на спортивных снарядах, противоречащие прямому назначению данного спортивного оборудования;
- раскачиваться и спрыгивать с каната;
- использовать спортивное оборудование в качестве подставок под иное спортивное оборудование;
- допускать повышенное скопление неиспользуемого спортивного оборудования и любого другого инвентаря в спортивном зале;
- бросать предметы и спортивный инвентарь в окна.

3.16. При использовании электроаппаратуры в спортивном зале запрещается:

- включать в электросеть и отключать от неё электроприборы мокрыми и влажными руками;
- нарушать последовательность включения и выключения, технологические процессы;
- размещать на электроприборах предметы (бумагу, ткань, вещи и т.п.);
- сгибать и заземлять кабели питания;
- оставлять без присмотра включенные в электрическую сеть электроприборы.

3.17. В спортивном зале должна осуществляться ежедневная обработка спортивного инвентаря и матов с использованием мыльно-содового раствора.

3.18. В целях обеспечения необходимой естественной освещенности спортивного зала окна не заставляются спортивным оборудованием.

3.19. Не использовать в помещении спортивного зала переносные отопительные приборы с инфракрасным излучением, а также не сертифицированные удлинители.

3.20. В спортивном зале и раздевалках, помещениях для хранения спортивных снарядов и спортивного инвентаря запрещено курить.

3.21. Не допускается в спортивном зале школы нарушать настоящую инструкцию по охране труда, иные инструкции по технике безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах, при проведении спортивных игр и соревнований.

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

4.1. В случае возникновения технической неисправности спортивных снарядов, тренажёров, спортивного инвентаря педагог должен остановить занятие (спортивное мероприятие), изъять данное оборудование или ограничить к нему доступ, и не использовать его в спортивном зале до полного устранения неисправностей и получения разрешения заместителя директора по административно-хозяйственной работе (специалиста по охране труда).

4.2. В случае появления задымления или возгорания в спортивном зале, раздевалках, тренерской, снарядной (инвентарной) или в иных помещениях необходимо немедленно прекратить работу, принять меры к эвакуации обучающихся в безопасное место, оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС, вызвать пожарную охрану по телефону 101, сообщить директору школы (при отсутствии – иному должностному лицу). При условии отсутствия угрозы жизни и

здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения. При использовании огнетушителей не направлять в сторону людей струю углекислоты и порошка. При пользовании углекислотным огнетушителем во избежание обморожения не брать рукой за раструб огнетушителя.

4.3. При плохом самочувствии или получении травмы сотрудником или обучающимся необходимо оказать ему первую помощь, воспользовавшись аптечкой первой помощи. Вызвать медицинского работника общеобразовательной организации, при необходимости, вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 103 и сообщить о происшествии директору общеобразовательной организации. 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.

4.4. При аварии (прорыве) в системе отопления в спортивном зале необходимо вывести обучающихся из помещения, оперативно сообщить о происшедшем заместителю директора по административно-хозяйственной работе (завхозу) общеобразовательной организации.

4.5. 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 в спортивном зале**

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

5.2. Провести осмотр санитарного состояния спортивного зала 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. 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.

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

5.7. Закрыть окна, вымыть руки и выключить свет.

5.8. Сообщить непосредственно заместителю директора по административно-хозяйственной работе (при отсутствии – иному должностному лицу) обо всех неисправностях спортивного оборудования, о поломках в водопроводной или канализационной системе, о недостатках, влияющих на безопасность и охрану труда, пожарную и электробезопасность, замеченных во время выполнения работ.

5.9. При отсутствии недостатков закрыть спортивный зал и раздевалки на ключ.

Специалист по ОТ

*Сопегина*

Е.В.Сопегина