

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома

Зурба Т.А. / Зурба Т.А.  
протокол № 2 от «21» 03 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Специалист по охране труда

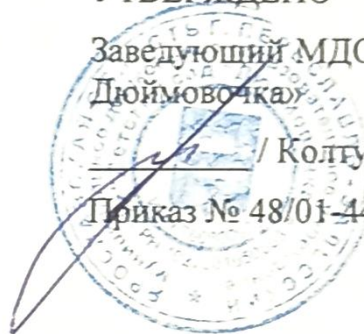
Сидорова Т.В. / Сидорова Т.В.  
«25» 03 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МДОУ « Детский сад «  
Дюймовочка»

Колтунова О.А.

Приказ № 48/01-44 от "25"03..2024г.



**ПРОГРАММА**  
**первичного инструктажа по охране труда на рабочем месте**  
**инструктора по физической культуре**  
**МДОУ « Детский сад « Дюймовочка»**

**1. Общие положения**

1.1. Настоящая программа разработана в соответствии с Постановлением Правительства РФ от 24.12.2021 № 2464 "О порядке обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда", вступившем в силу с 1 сентября 2022 года; разделом X «Охрана труда» Трудового кодекса Российской Федерации от 30.12.2001г № 197-ФЗ с изменениями, вступившими в силу с 25 июля 2022 года; с учетом Постановлений Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» и иных нормативных правовых актов по охране труда, Уставом и Правилами внутреннего трудового распорядка дошкольного образовательного учреждения.

1.2. Данная программа составлена для проведения первичного инструктажа на рабочем месте инструктора по физической культуре в целях предупреждения и профилактики опасностей, минимизации повреждения его здоровья и предотвращения аварийных ситуаций на рабочем месте.

1.3. Программа определяет содержание первичного инструктажа по охране труда, который включает информирование об организации охраны труда на рабочем месте, общих сведениях об условиях труда, порядке подготовки к работе и её окончании, ознакомление с безопасными приемами (методами) работы и инструкциями по охране труда по должности и рабочему месту, порядком действий при возникновении аварийных ситуаций на рабочем месте.

1.4. Проведение первичного инструктажа является профилактическим мероприятием по охране труда, направленным на предотвращение случаев производственного травматизма и профессиональных заболеваний, снижение их последствий и является специализированным процессом получения знаний, умений и навыков.

1.5. Первичный инструктаж по охране труда проводится до начала самостоятельной работы, а также для лиц, проходящих производственную практику.

1.6. Перечень профессий и должностей работников, освобожденных от прохождения первичного инструктажа по охране труда, утверждается заведующим дошкольным образовательным учреждением.

1.7. Первичный инструктаж инструктора по физкультуре в ДООУ проводится непосредственным руководителем - заместителем заведующего по УВР и учитывает условия труда работника, воздействующие вредные и (или) опасные производственные факторы, источники опасности, установленные по результатам СОУТ и оценки профессиональных рисков.

1.8. Данный первичный инструктаж заканчивается проверкой знания требований охраны труда. Результаты проведения инструктажа оформляются в журнале регистрации инструктажа на рабочем месте.

## **2. Тематический план первичного инструктажа по охране труда инструктора по физической культуре**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>Объем, мин</b>
1	Организация охраны труда на рабочем месте	10 мин
2	Общие сведения об условиях труда инструктора по физической культуре	15 мин
3	Порядок подготовки к работе	10 мин
4	Безопасные приемы и методы работы инструктора по физической культуре ДООУ	15 мин
5	Порядок окончания работы	5 мин
6	Аварийные ситуации, которые могут возникнуть на рабочем месте	10 мин
7	Оказание первой помощи	10 мин
8	Ознакомление с инструкциями по охране труда по должности и рабочему месту	15 мин
<b>Итого</b>		<b>1 час 30 мин</b>

## **3. Организация охраны труда на рабочем месте**

3.1. Спортивный (физкультурный) зал, спортивные площадки, инвентарная, инструкторская (тренерская) проверены администрацией, специалистом по охране труда, лицом, ответственным за обеспечение пожарной безопасности в дошкольном образовательном учреждении и соответствуют нормам и требованиям охраны труда и пожарной безопасности.

3.2. Спортивный зал, спортивные площадки приняты комиссией по приемке МДОУ к новому учебному году, имеется акт.

3.3. Спортивное оборудование и спортивный инвентарь испытан и проверен на безопасность. Мебель в инструкторской и стеллажи в инвентарной (снарядной), а также персональный компьютер и оргтехника проверены на безопасность.

3.4. Спортивный зал, инвентарная и инструкторская комната оснащены пожарной сигнализацией, которая находится в рабочем состоянии.

3.5. Из спортивного зала имеется два эвакуационных выхода в коридор. Эвакуационные выходы не загромождены.

3.6. Для спортивного зала, инструкторской и снарядной предусмотрены огнетушители, в инструкторской (тренерской) имеется аптечка первой помощи с описью медикаментов, среди которых в обязательном порядке стерильные и нестерильные бинты, эластичный бинт, жгут, вата, шины для помощи при переломах верхних и нижних конечностей, косынка для иммобилизации рук, ножницы. Следует также иметь матерчатые носилки (складные).

3.7. Спортивный зал оснащен приточно-вытяжной вентиляцией с механическим побуждением. Батареи закрыты съемными панелями, которые обеспечивают циркуляцию воздуха.

3.8. Освещение двустороннее искусственное и одностороннее естественное: окна размещены по длинной боковой стороне. Светильники защищены от механических повреждений решетками. На окнах предусмотрены защитные устройства от попадания мячей.

3.9. Спортивные снаряды в зале размещены с учетом требований безопасности. Гимнастические стенки – прикреплены сквозными штырями. Скамейки гимнастические размещаются по двум длинным сторонам зала.

3.10. Разметка площадки соответствует нормам. Инвентарная (снарядная) комната оборудована стеллажами для спортивного инвентаря.

3.11. В инструкторской (тренерской) имеются необходимые нормативные документы, инструкции по охране труда и пожарной безопасности.

### **3.12. Требования к размещению и хранению оборудования**

3.12.1. Система правильного и рационального размещения и хранения спортивного оборудования и инвентаря, построенная на основе принципов научной организации труда, должна обеспечивать его сохранность и экономить время инструктора по физической культуре на подготовку к занятию в детском саду. Основной принцип размещения и хранения спортивного оборудования и инвентаря - по назначению оборудования, с учетом частоты использования данного оборудования и правил безопасности.

3.12.2. Для хранения съемного спортивного оборудования и спортивного инвентаря предусмотрена инвентарная (снарядная). Размещение спортивного инвентаря на стеллажах проводится с учетом массы, габаритов и частоты применения. Часто применяемый спортивный инвентарь хранится на средних полках, массивный - на нижних полках и редко применяемый на верхних полках. Мячи хранятся в специальных корзинах. Для скалок может использоваться настенный держатель, для гантелей – стойка.

3.13. Выполняя должностные обязанности, инструктор по физкультуре в МДОУ должен выполнять следующие требования охраны труда:

- соблюдать требования охраны труда, пожарной и электробезопасности;
- обеспечивать режим соблюдения норм и правил по охране труда и пожарной безопасности во время проведения физкультурных занятий;
- соблюдать требования производственной санитарии, 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 воспитанников детского сада в процессе проведения занятий по физической культуре;
- соблюдать требования по эксплуатации и безопасности при работе со спортивным оборудованием и спортивным инвентарем, оргтехникой;
- выполнять только ту работу, которая относится к должностным обязанностям инструктора по физической культуре детского сада и поручена непосредственным руководителем, при создании условий безопасного ее выполнения;
- сообщать непосредственному руководителю о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью работников и воспитанников, о каждом произошедшем несчастном случае;
- принимать меры по оказанию первой помощи пострадавшим и доставке их в медицинский пункт ДОУ, вызову скорой медицинской помощи;
- извещать непосредственного руководителя об ухудшении состояния своего здоровья;
- проходить в установленном порядке медицинские осмотры, обучение требованиям охраны труда и пожарной безопасности;
- проходить обучение и знать приемы оказания первой помощи при несчастном случае, месторасположение аптечки;
- знать способы предотвращения аварийных ситуаций, порядок действий при

возникновении пожара или иной чрезвычайной ситуации и эвакуации, сигналы оповещения о пожаре;

- уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка и Устав;
- соблюдать установленные режимы труда и времени отдыха, трудовую дисциплину;
- соблюдать инструкцию по охране жизни и здоровья детей в МДОУ

3.14. Общее руководство работой по охране труда в МДОУ осуществляет заведующий. Непосредственное руководство работой по охране труда осуществляет специалист по охране труда, работой по обеспечению пожарной безопасности – должностное лицо, на которое приказом возложены обязанности по обеспечению пожарной безопасности.

3.15. Инструктор по физической культуре должен иметь I квалификационную группу по электробезопасности, участвовать в разработке инструкций по охране труда.

3.16. Инструктор по физической культуре обеспечивает соблюдение норм и правил охраны труда и пожарной безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке во время занятий, спортивных соревнований и иных спортивных мероприятий, обеспечивает контроль соблюдения воспитанниками правил безопасности и безопасного поведения.

#### **4. Общие сведения об условиях труда инструктора по физической культуре**

4.1. Инструктор по физической культуре осуществляет планирование, организацию, обучение и воспитание детей с учетом специфики предмета «Физическая культура» и возрастных особенностей воспитанников детского сада. Педагог осуществляет планирование, организацию и проведение образовательной работы по физкультуре с воспитанниками, организацию работы спортивных секций, организацию активного отдыха воспитанников, а также методическую и консультационную помощь работникам дошкольного образовательного учреждения, родителям (законным представителям) несовершеннолетних воспитанников.

4.2. Рабочим местом инструктора по физической культуре является инструкторская (тренерская) комната, которая является кабинетом для подготовки к занятиям и отдыха, спортивный (физкультурный) зал, спортивные площадки на территории МДОУ, где проводятся занятия по физкультуре, спортивные соревнования и мероприятия, а также занятия по секциям в рамках дополнительного образования. К спортивному залу относится также подсобное помещение для хранения спортивного инвентаря (снарядная).

4.3. Инструкторская комната обеспечена столами и стульями, имеются шкафы (стеллажи) для хранения методических материалов и учебных пособий. Рабочее место в инструкторской оснащено персональным компьютером и принтером.

4.4. Универсальный спортивный зал предназначен для проведения групповых занятий по физической культуре.

4.5. При спортзале для увеличения возможности использования помещения предусмотрена инвентарная со стеллажами для хранения спортивного инвентаря.

4.6. На территории МДОУ расположены спортивные площадки, беговые дорожки, игровые площадки, яма с песком для прыжков в длину.

4.7. Спортивное оборудование для занятий физкультурой включает в себя: гимнастические скамейки, маты, гимнастическую (шведскую) стенку и канаты, а также наборы гимнастических палок, скакалок, обручей, мячей и иного мелкого спортивного инвентаря.

4.8. В спортивном (физкультурном) зале и на спортивных площадках детского сада осуществляется образовательная деятельность, в рамках которой проводятся занятия физической культуры, занятия секций, спортивные мероприятия с воспитанниками.

4.9. В процессе работы возможно воздействие на инструктора по физической культуре 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.

#### 4.10. Перечень профессиональных рисков и опасностей при работе инструктором по физической культуре в МДОУ:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещённости спортивного зала или инструкторской (тренировочной), при длительной работе с документами;
- травмирование при неаккуратном обращении воспитанников со спортивным инвентарем;
- травмирование на влажном полу, мокрой площадке;
- поражение электрическим током при прикосновении к электрооборудованию с открытыми токоведущим частям или шнурам питания с нарушенной изоляцией (при включении или выключении электроприборов и (или) освещения);
- повышенное психоэмоциональное напряжение;
- перенапряжение голосового анализатора.

#### 4.11. Опасными зонами на территории МДОУ являются:

- системы коммуникаций: тепло-, водоотведения, люки;
- прилегающие к зданиям детского сада территории (1,5 метра от здания), находящиеся в зоне схода с крыш снега и падения сосулек;
- территории подъезда специального транспорта.

#### 4.12. Режим работы инструктора по физической культуре дошкольного образовательного учреждения:

4.12.1. Работает в режиме нормированного рабочего дня по утвержденному графику, составленному исходя из 30-часовой рабочей недели, самопланирования деятельности, отчетности, участия в обязательных плановых мероприятиях ДООУ на которые не установлены нормы выработки.

4.12.2. В зависимости от занимаемой должности в рабочее время инструктора физкультуры включается учебная (преподавательская) и воспитательная работа, в том числе практическая подготовка воспитанников, индивидуальная работа с воспитанниками, а также другая педагогическая работа, предусмотренная должностными обязанностями и (или) индивидуальным планом, - методическая, подготовительная, организационная, диагностическая, работа по ведению мониторинга, работа, предусмотренная планами воспитательных, физкультурно-оздоровительных, спортивных и иных мероприятий, проводимых с детьми.

4.12.3. Рабочий день инструктора по физической культуре должен начинаться не позднее, чем за 15 минут до начала занятий, что установлено Правилами внутреннего трудового распорядка. Это время отведено на подготовку к занятию спортивного зала, спортивного оборудования и инвентаря с соблюдением санитарно-гигиенических норм. Перемена между занятиями также является рабочим временем.

4.13. Инструктор по физической культуре выполняет свои должностные обязанности под руководством заместителя заведующего по УВР (ВМР), выполняет указания иных заместителей заведующего, наделенных административными полномочиями, связанные с трудовой деятельностью, а также приказы, распоряжения и иные локальные нормативные акты дошкольного образовательного учреждения.

4.14. Инструктор по физической культуре в рамках организационной, педагогической и методической деятельности принимает участие в совещаниях, педагогических советах и заседаниях методических объединений, семинарах, в мероприятиях детского сада, родительских собраниях.

4.15. Инструктору по физической культуре не требуется применение индивидуальных средств защиты в работе. При проведении занятий и спортивных мероприятий находится в удобной спортивной одежде и спортивной обуви.

4.16. Прием пищи в спортивном зале, инструкторской не допускается.

4.17. В спортивном зале и инструкторской комнате курение запрещено.

## **5. Порядок подготовки к работе**

5.1. 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 (физкультурном) зале – защитную, в душевых – пылевлагодонепроницаемую;
- уровень искусственной освещенности в спортивном зале должен составлять не менее 200 люкс, в инвентарных (снарядных) - не менее 50 люкс;
- коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, корпуса выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

5.2. Проверить окна в спортивном зале, инструкторской на наличие трещин и иное нарушение целостности стекол.

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

5.4. При помощи термометра для контроля температурного режима убедиться в наличии надлежащего теплового режима в физкультурном (спортивном) зале (при планируемом занятии в физкультурном зале):

- *в холодный период года* – 19-21°C;
- *в теплый период года* – верхняя граница допустимой температуры воздуха не более 28°C, нижняя граница идентична холодному периоду года.

5.5. Относительная влажность воздуха в физкультурном зале должна составлять 40-60%.

5.6. Убедиться в соответствии климатических условий микроклиматическим показателям, при которых проводятся занятия физической культурой на открытом воздухе в холодный период года по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

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

5.8. Провести осмотр санитарного состояния спортивного (физкультурного) зала, а также оценить покрытие пола, которое не должно быть влажным, иметь дефекты и повреждения.

5.9. Провести осмотр санитарного состояния спортивной площадки, оценить состояние беговых дорожек и спортивной площадки, которые не должны быть сырыми и (или) иметь дефекты. Не допускать наличия на спортивной площадке, беговых дорожках, в прыжковой яме битого стекла, проволоки, камней и иных травмоопасных факторов.

5.10. Перед проведением физкультурных занятий выполнить проветривание спортивного зала в течение не менее 10 минут.

5.11. Убедиться в свободности выхода из спортивного зала, подходов к первичным средствам пожаротушения.

5.12. Проверить на устойчивость, исправность спортивное оборудование с целью исключения травмоопасных ситуаций с воспитанниками дошкольного образовательного учреждения. Проверить прочность креплений канатов.

5.13. В узлах и сочленениях спортивных снарядов не должно быть люфтов, качаний, прогибов. Жерди шведских стенок, скамьи гимнастические, наклонные доски и лестницы не должны иметь трещин, сколов и заусенцев.

- 5.14. Убедиться в наличии гимнастических матов и их целостности. Обшивка матов не должна быть порвана. Наполнительный материал матов должен быть равномерно распределен по всей поверхности.
- 5.15. Убедиться в целостности и исправности спортивного инвентаря с учётом требований к проводимому занятию по тем или иным видам физкультурных занятий.
- 5.16. Проверить накачку мячей, состояние детских баскетбольных щитов (баскетбольных стоек) при использовании их на занятии.
- 5.17. При использовании на занятиях звуковоспроизводящих электроприборов убедитесь в их исправности и целостности шнуров питания, штепсельных вилок и розеток.
- 5.18. Приступать к работе разрешается после выполнения подготовительных мероприятий и устранения всех недостатков и неисправностей.

## **6. Безопасные приемы и методы работы инструктора по физической культуре**

- 6.1. Во время проведения занятий необходимо соблюдать порядок в спортивном (физкультурном) зале ДОУ, не загромождать выходы из зала и подходы к первичным средствам пожаротушения, а также пути для выполнения бега, эстафет спортивным инвентарем.
- 6.2. Провести инструктаж воспитанников по безопасным приемам выполнения упражнений и правилам поведения в спортивном зале.
- 6.3. Физкультурные занятия организовывать с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья воспитанников детского сада.
- 6.4. Поддерживать дисциплину и порядок во время занятий по физкультуре, не разрешать воспитанникам детского сада самовольно уходить из физкультурного зала или спортивной площадки без разрешения инструктора по физкультуре, не оставлять детей одних без контроля.
- 6.5. Не допускать перемещение воспитанниками гимнастических матов, разбрасывание спортивного инвентаря, нахождения детей в зонах соскоков, прыжков и т.п.
- 6.6. Следить за правильным и безопасным выполнением упражнений воспитанниками, осуществлять страховку, исключать конфликтные ситуации во время занятий, возможность столкновения детей друг с другом или со спортивным оборудованием.
- 6.7. Спортивное оборудование и спортивный инвентарь применять только в исправном состоянии, соблюдая правила безопасности и утверждённые методики.
- 6.8. Использовать спортивные снаряды, спортивный инвентарь только по их прямому назначению, в строгом соответствии с инструкциями по эксплуатации.
- 6.9. Следить за соблюдением детьми достаточного интервала и дистанции, в особенности при выполнении упражнений потоком и беге. Исключать при беге резко «стопорящую» остановку.
- 6.10. В местах соскоков со снарядов, вдоль шведской стенки размещать гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной. Страховать детей в месте приземления.
- 6.11. Запрещать детям самостоятельно подниматься на высоту и спрыгивать с высоты.
- 6.12. Запрещается использовать спортивное оборудование в качестве подставок под иное спортивное оборудование.
- 6.13. Не использовать в спортивном (физкультурном) зале переносные отопительные приборы с инфракрасным излучением, а также не сертифицированные удлинители.
- 6.14. После каждого занятия в отсутствие воспитанников проветривать спортивный зал в течение не менее 10 минут. Оконные рамы при этом фиксировать крючками или ограничителями.
- 6.15. В целях обеспечения необходимой естественной освещенности спортивного зала окна не заставлять спортивным оборудованием и инвентарем.
- 6.16. Персональный компьютер (ноутбук) и иную оргтехнику в инструкторской следует использовать в соответствии с инструкцией по эксплуатации и (или) техническим паспортом.
- 6.17. При использовании звуковоспроизводящей электроаппаратуры и оргтехники запрещается:
  - включать в электросеть и отключать от неё электроприборы мокрыми руками;

- размещать на электроприборах предметы (бумагу, ткань, вещи и т.п.);
- скручивать, заземлять и натягивать шнуры питания;
- переносить или перемещать включенные электроприборы;
- разбирать включенные электроприборы;
- прикасаться к оголенным или с поврежденной изоляцией проводам и шнурам питания;
- оставлять без присмотра включенные в электрическую сеть электроприборы.

6.18. Инструктору по физкультуре необходимо соблюдать правила передвижения в помещениях и на территории МДОУ:

- во время ходьбы быть внимательным и контролировать изменение окружающей обстановки;
- ходить по коридорам и лестничным маршам, придерживаясь правой стороны;
- не проходить ближе 1,5 метра от стен здания детского сада;
- не наступать на люки, остерегаться травмирующих факторов.

6.19. Контролировать проведение влажной уборки в спортивном зале не реже 2 раз в день.

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

6.21. В целях соблюдения правил личной гигиены и эпидемиологических норм инструктору по физической культуре необходимо:

- 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;
- не допускать приема пищи в инструкторской и спортивном зале;
- осуществлять проветривание спортивного зала;
- соблюдать требования действующих СанПин.

6.22. 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.

## **7. Порядок окончания работы**

7.1. Яму для прыжков на спортивной площадке во избежание загрязнения песка закрыть крышкой, полимерной пленкой или иным защитным приспособлением.

7.2. Отключить звуковоспроизводящие электроприборы и другие имеющиеся электроприборы от электросети.

7.3. Собрать у воспитанников спортивный инвентарь, проверить на целостность и разместить в инвентарной.

7.4. Провести осмотр санитарного состояния спортивного (физкультурного) зала детского сада.

7.5. Убедиться в свободности выходов из зала и подходов к первичным средствам пожаротушения.

7.6. Проветрить спортивный (физкультурный) зал.

7.7. Удостовериться в противопожарной безопасности спортивного зала ДДОУ, инвентарной, инструкторской. Удостовериться, что противопожарные правила в помещениях соблюдены, огнетушители находятся в установленных местах. При окончании срока эксплуатации огнетушителя сообщить лицу, ответственному за пожарную безопасность в ДДОУ. Проконтролировать установку перезаряженного огнетушителя.



- 7.8. Проконтролировать проведение влажной уборки, обработку спортивного инвентаря и матов с использованием мыльно-содового раствора.
- 7.9. Закрывать окна, вымыть руки, перекрыть воду и выключить свет.
- 7.10. Известить непосредственного руководителя о недостатках, влияющих на безопасность труда, пожарную безопасность, обнаруженных во время работы.
- 7.11. При отсутствии недостатков закрыть спортивный зал на ключ.

## **8. Аварийные ситуации, которые могут возникнуть на рабочем месте**

### **8.1. Перечень основных возможных аварийных ситуаций, которые могут возникнуть на рабочем месте инструктора по физической культуре ДОУ и причины их вызывающие:**

- техническая неисправность спортивного оборудования и инвентаря вследствие износа;
- ухудшение метеорологической ситуации, нарушение санитарно-гигиенических норм на спортивной площадке;
- пожар, возгорание, задымление вследствие неисправности электрооборудования, оргтехники, шнуров питания;
- прорыв системы отопления, водоснабжения, канализации из-за износа труб;
- террористический акт или угроза его совершения.

8.2. В случае возникновения технической неисправности спортивных оборудования и инвентаря инструктор по физической культуре должен остановить занятие, изъять данное оборудование или ограничить к нему доступ, и не использовать его на занятиях до полного устранения неисправностей и получения разрешения заместителя заведующего по административно-хозяйственной работе.

8.3. При изменении метеорологической ситуации (дождь, снег, резкое похолодание, порывы ветра), нарушении санитарно-гигиенических норм на спортивной площадке инструктор по физической культуре должен остановить занятие и завести детей в здание детского сада.

8.4. В случае задымления или возгорания в спортивном (физкультурном) зале необходимо вывести детей из зала – опасной зоны, вызвать пожарную охрану по телефону 01 (101 – с мобильного), оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС (если не сработала), сообщить заведующему ДОУ. При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения.

8.5. При аварии (прорыве) в системе отопления, водоснабжения, канализации необходимо вывести воспитанников из спортивного зала и сообщить о происшедшем заместителю заведующего по административно-хозяйственной части.

8.6. 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.

8.7. Огнетушители, как правило, расположены на видных местах вблизи от выхода из помещений, на высоте не более 1,5 метра до верха корпуса огнетушителя либо в специальных подставках из негорючих материалов, исключающих падение или опрокидывание.

### **8.8. Правила применения огнетушителей:**

- поднести огнетушитель к очагу пожара (возгорания);
- сорвать пломбу;
- выдернуть чеку за кольцо;
- путем нажатия рычага огнетушитель приводится в действие, при этом следует струю огнетушащего вещества направить на очаг возгорания.

### **8.9. Общие рекомендации по тушению огнетушителями:**

- при тушении пролитых легковоспламеняющихся и горючих жидкостей тушение необходимо начинать с передней кромки, направляя струю порошка на горящую поверхность, а не на пламя;
- горящую вертикальную поверхность следует тушить снизу вверх;
- наиболее эффективно тушить несколькими огнетушителями группой лиц;
- после использования огнетушителя необходимо заменить его новым, годным к применению.

## **9. Оказание первой помощи**

9.1. В случае получения травмы или плохого самочувствия педагог обязан прекратить работу, позвать на помощь, воспользоваться аптечкой первой помощи, обратиться в медицинский пункт детского сада, при необходимости вызвать скорую помощь по телефону 03 (103 – с мобильного) и поставить в известность заведующего детским садом.

9.2. При получении травмы воспитанником оказать ему первую помощь, вызвать медицинского работника МДОУ (транспортировать потерпевшего в медицинский кабинет), при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 03 (103 – с мобильного) и сообщить о происшествии заведующему. 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. Оказать содействие при проведении расследования несчастного случая.

9.3. При оказании первой помощи в ДОУ и обучению приемам и методам оказания первой помощи пострадавшим использовать инструкцию по оказанию первой помощи в МДОУ

### **9.4. Первая помощь оказывается при следующих состояниях пострадавших:**

- отсутствие сознания;
- остановка дыхания и кровообращения;
- наружные кровотечения;
- наличие инородных тел в верхних дыхательных путях;
- травмы различных областей тела;
- ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения;
- отморожение и другие эффекты воздействия низких температур;
- отравления.

### **9.5. Оказывать первую помощь следует в соответствии с универсальным алгоритмом:**

1. Оценка обстановки и устранение угрожающих факторов.
2. Определение наличия сознания у пострадавшего. Если сознания нет, то переходим к пункту 3, если есть – к пункту 7.
3. Восстановление проходимости дыхательных путей и определение наличия дыхания. Если дыхания нет, то переходим к пункту 4, если есть – к пункту 6.
4. Вызов скорой медицинской помощи по номеру 03 (103 или 112).
5. Проведение сердечно-легочной реанимации. Если появились признаки жизни, то переходим к пункту 6.
6. Поддержание проходимости дыхательных путей.
7. Обзорный осмотр пострадавшего и временная остановка наружного кровотечения.
8. Подробный осмотр на предмет травм и других состояний, вызов скорой медицинской помощи (если она не была вызвана ранее), выполнение необходимых мероприятий первой помощи.
9. Придание пострадавшему оптимального положения тела
10. Контроль состояния пострадавшего, оказание психологической поддержки.
11. Передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи.

### **9.6. Первая помощь при термическом ожоге:**

- на пострадавшего накинуть ткань или сбить пламя водой;

- при небольших ожогах (1-2 степени) поместить обожженное место под проточную холодную воду на 10-20 минут, наложить стерильную повязку, доставить к врачу;
- потерпевшего с тяжелым ожогом не раздевать, завернуть в чистую ткань, тепло укрыть, вызвать скорую помощь и не беспокоить до прибытия врача.

9.7. Первая помощь при ожогах верхних дыхательных путей: вынос пострадавшего на свежий воздух, придание оптимального положения (полусидя) и вызов скорой медицинской помощи.

9.8. Первая помощь при перегревании (тепловой удар): пострадавшего переместить в прохладное место, при наличии сознания дать выпить охлажденной воды, расстегнуть одежду. Пострадавшему без сознания придать устойчивое боковое положение. До приезда скорой помощи контролировать состояние, быть готовым к сердечно-легочной реанимации.

9.9. Первая помощь при отравлении через рот:

- удалить ядовитое вещество, для этого рекомендовать пострадавшему вызвать рвоту, выпив большое количество воды (5-6 стаканов) и надавив двумя пальцами на корень языка (не вызывать рвоту, если пострадавший находится без сознания);
- до прибытия скорой медицинской помощи контролировать состояние.

9.10. Первая помощь при отравлении через дыхательные пути:

- убедиться, что место происшествия не представляет опасности, при необходимости использовать средства индивидуальной защиты;
- изолировать пострадавшего от воздействия газа или паров, для этого вынести (вывести) пострадавшего на свежий воздух;
- при отсутствии сознания придать устойчивое боковое положение, а при отсутствии дыхания приступить к сердечно-легочной реанимации.

9.11. Первая помощь при поражении электрическим током:

- освободить пострадавшего от действия электрического тока, отключив сеть и т.д.
- при отсутствии дыхания, пульса осуществить реанимационные мероприятия;
- наложить на пораженную область стерильную повязку;
- вызвать медицинского работника ДООУ и скорую помощь.

9.12. Первая помощь при нарушении проходимости верхних дыхательных путей

При частичном нарушении проходимости предложить пострадавшему покашлять.

При полном нарушении проходимости предпринять меры по удалению инородного тела:

- встать сбоку и немного сзади пострадавшего ребенка (работника);
- придерживая пострадавшего одной рукой, другой наклонить его вперед;
- нанести 5 резких ударов основанием своей ладони между лопатками пострадавшего;
- проверять после каждого удара, не удалось ли устранить нарушение проходимости;
- если после 5 ударов инородное тело не удалено, следует: встать позади и обхватить пострадавшего обеими руками на уровне верхней части живота; сжать кулак и поместить над пупком большим пальцем к себе; обхватить кулак другой рукой и, слегка наклонив пострадавшего вперед, резко надавить на его живот в направлении внутрь и вверх; при необходимости надавливания повторить до 5 раз.

9.13. Первая помощь при ушибе:

- приложить к ушибу пузырь со льдом или холодной водой;
- если есть ссадина, следует перевязать ее, сверху наложить пузырь со льдом;
- обеспечить больному полный покой;
- ушибленным частям тела придать немного приподнятое положение;
- при ушибе головы, грудной клетки, живота могут быть повреждены и внутренние органы, поэтому следует срочно вызвать скорую помощь.

9.14. Остановка кровотечения:

Если кровь вытекает из раны наружу, - это внешнее кровотечение. Если же поверхность кожи не нарушена, что бывает при ушибах, а кровь вытекает под кожу в средину полости

сустава, черепа, грудную клетку и брюшную полость, то это - внутреннее кровотечение. Сила кровотечения зависит от степени повреждения и размера кровеносного сосуда.

По виду поврежденных сосудов кровотечения бывают:

- **артериальные** (наиболее опасные) - пульсирующая алая струя крови, быстро пропитывающаяся кровью одежда пострадавшего.
- **венозные** (меньшая скорость кровопотери) - кровь темно-вишневая, вытекает «ручьем».
- **капиллярные** - при ссадинах, порезах, царапинах.
- **смешанные** - кровотечения, при которых имеются одновременно артериальное, венозное и капиллярное кровотечение.

Способы временной остановки наружного кровотечения:

- **прямое давление на рану.** Рана закрывается стерильным бинтом, после чего на область раны осуществляется давление рукой с силой, достаточной для остановки кровотечения. Допустимо давить на рану рукой в медицинских перчатках.
- **наложение давящей повязки.** Осуществляется для более продолжительной остановки кровотечения. На рану кладутся стерильные салфетки из аптечки, бинт должен раскатываться по ходу движения, по окончании наложения повязку закрепить, завязав свободный конец бинта вокруг конечности. Повязка накладывается с усилием.
- **пальцевое прижатие артерии.** Давление осуществляется в определенных точках между раной и сердцем. Выбор точек обусловлен возможностью прижатия артерии к кости. Прижатие артерии предшествует наложению кровоостанавливающего жгута и используется в первые секунды после обнаружения кровотечения.
- **максимальное сгибание конечности в суставе.** Приводит к перегибу и сдавливанию кровеносного сосуда. Для повышения эффективности в область сустава вкладывают 1-2 бинта или свернутую валиком одежду. После сгибания конечность фиксируют руками, несколькими турами бинта или подручными средствами.
- **наложение кровоостанавливающего жгута.** Применяется для более продолжительной временной остановки сильного артериального кровотечения.

**Оказание первой помощи при носовом кровотечении.** Если пострадавший находится в сознании, усадить его со слегка наклоненной вперед головой и зажать ему нос в районе крыльев носа на 15-20 минут, при этом положить холод на переносицу. Если спустя указанное время кровотечение не остановилось, вызвать скорую медицинскую помощь, до приезда которой продолжать выполнять те же мероприятия.

9.15. Первая помощь при обмороке (потери сознания):

Признаки обморока: резкая бледность кожи лица и слизистых оболочек, слабый пульс, слабое дыхание, появление пота на лице. Необходимо расстегнуть одежду, которая препятствует дыханию, открыть окна или вынести потерпевшего на свежий воздух и положить его, слегка приподняв ноги, дать стакан крепкого чая. Лицо и грудь можно смочить холодной водой, но прикладывать к голове холодные примочки не следует.

## **10. Ознакомление с инструкциями по охране труда по должности и рабочему месту**

1. Инструкция по охране труда для инструктора по физической культуре ДОУ
2. Инструкция по охране труда в спортивном зале ДОУ
3. Инструкция по охране труда в физкультурном зале ДОУ
4. Инструкция по охране труда на спортивной площадке ДОУ
5. Инструкция по охране труда для организаторов спортивных мероприятий
6. Инструкция по охране труда при проведении спортивных игр

Программу инструктажа разработал: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /