



Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**«Тюменский государственный университет»**

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной профсоюзной  
организации работников ФГАОУ ВО  
«Тюменский государственный  
университет»

  
\_\_\_\_\_  
07.07. 2023

Н.Д. Аппакова  
2023

УТВЕРЖДАЮ

Ректор ФГАОУ ВО «Тюменский  
государственный университет»

  
\_\_\_\_\_  
07.07. 2023

И.С. Романчук  
2023



## ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда для старшего тренера-преподавателя по спорту,  
тренера-преподавателя по спорту института физической культуры  
(ИОТ- 007 - 2023)

### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1. Настоящая инструкция разработана на основании постановления Правительства Российской Федерации от 26.02.2022 № 255 «О разработке, утверждении и изменении нормативных правовых актов федеральных органов исполнительной власти, содержащих государственные нормативные требования охраны труда», приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29.10.2021 № 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем», СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда», СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», является локальным нормативным актом по охране труда в ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет» (далее – ТюмГУ).

1.2. К самостоятельной работе в качестве старшего тренера преподавателя по спорту, тренера-преподавателя по спорту института физической культуры (далее – тренера-преподавателя) допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие:

- вводный инструктаж по охране труда;

- первичный инструктаж на рабочем месте;
- инструктаж по пожарной безопасности;
- инструктаж по электробезопасности для не электротехнического персонала в объеме первой группы по электробезопасности;
- проверку знания требований охраны труда;
- обучение навыкам оказания первой помощи пострадавшим.

1.3. К занятиям и к спортивно-массовым мероприятиям в качестве участников допускаются лица (далее – занимающиеся), не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие инструктаж по охране труда или правилам безопасности.

1.4. Во время работы тренер-преподаватель проходит:

- повторный инструктаж по программе первичного инструктажа на рабочем месте не реже одного раза в полгода;
- проверку знаний пожарно-технического минимума один раз в год;
- обучение и проверку знания по навыкам оказания первой помощи пострадавшим.

1.5. Тренер-преподаватель, не прошедший обучение и проверку знания по навыкам оказания первой помощи пострадавшим в установленные сроки, к самостоятельной работе не допускается.

1.6. В процессе работы на тренера-преподавателя могут воздействовать вредные и опасные производственные факторы:

- повышенное значение напряжения в электрической цепи;
- повышенный или пониженный уровень освещенности;
- острые кромки, заусенцы и неровности поверхностей, оборудования, инструмента, инвентаря;
- морально-психологические перегрузки;
- физические перегрузки.

1.7. Тренер-преподаватель в процессе выполнения работ должен:

- знать и соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, требования настоящей инструкции, правила личной гигиены;
- знать степень физической подготовленности и функциональные возможности каждого занимающегося;
- знать и применять на практике правила эксплуатации спортивного инвентаря;
- находиться в спортивной форме и обуви, с учетом всех санитарно-гигиенических норм к одежде и месту проведения занятий (выполнения работ);
- следить за выполнением санитарно-гигиенических норм к одежде и месту проведения занятий занимающимися, посетителями;
- вносить предложения по улучшению условий проведения учебно-тренировочного процесса;
- своевременно проверять исправность действия используемого оборудования;

- владеть приемами оказания первой помощи, знать место расположения и содержание аптечки, уметь пользоваться находящимися в ней средствами;
- знать место расположения первичных средств пожаротушения и уметь ими пользоваться;
- содержать рабочее место в чистоте;
- выполнять только ту работу, которая ему поручена и не передавать ее другим лицам;
- во время работы быть внимательным, не отвлекаться, не допускать на рабочее место лиц, не имеющих отношения к работе;
- принимать пищу, отдыхать, курить только в специально отведенных для этого места.

#### 1.8. Тренеру-преподавателю запрещается:

- выполнять работы, не входящие в круг его должностных обязанностей;
- выполнять чьи-либо распоряжения, которые противоречат требованиям безопасности;
- допускать к занятиям лиц, находящихся в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, с агрессивным поведением;
- допускать к занятиям лиц, не отвечающих санитарно-гигиеническим требованиям, малолетних детей без сопровождения взрослых, посетителей с животными;
- самовольно исправлять электроприборы, сетевую проводку;
- работать на неисправном оборудовании;
- загромождать и захламлять рабочее место, помещения, проходы и запасные выходы;
- загромождать подходы к щитам с противопожарным инвентарем и к пожарным кранам, а также использовать противопожарный инвентарь не по назначению;
- производить работы в болезненном состоянии, при переутомлении, алкогольном, наркотическом или токсическом опьянении, с остаточными явлениями опьянения;
- покидать рабочее место, не предупредив непосредственного руководителя.

1.9. Тренер-преподаватель, проводящий занятия, несет ответственность за сохранность жизни и здоровья занимающихся.

1.10. Тренер-преподаватель обязан незамедлительно извещать своего непосредственного руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, произошедшем в учреждении, об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого заболевания (отравления).

1.11. Тренер-преподаватель несет персональную ответственность за нарушение требований настоящей инструкции. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкций по охране труда, подвергаются дисциплинарному взысканию в соответствии с правилами внутреннего

распорядка и, при необходимости, внеплановой проверке знания требований охраны труда.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

2.1. Перед началом работы тренер-преподаватель обязан:

- переодеться, оставить верхнюю одежду, обувь, головной убор в гардеробной или иных местах, предназначенных для хранения верхней одежды;

- надеть спортивную одежду, спортивную обувь, убедиться в ее исправности и чистоте. Спортивная одежда не должна иметь развивающихся концов;

- проверить оснащенность рабочего места необходимым для работы оборудованием, инвентарем, приспособлениями, инструментом;

- проверить исправность оборудования и инвентаря, которое требуется ему для выполнения работ.

2.2. На рабочем месте тренера-преподавателя не должны находиться неиспользуемые в работе приспособления, оборудование, инвентарь.

2.3. Перед каждым занятием тренер-преподаватель должен провести инструктаж по правилам безопасности и проконтролировать чтобы каждый занимающийся:

- переоделся в раздевалке, надел на себя спортивную форму и обувь;

- снял с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, висячие сережки, браслеты, цепочки и т.д.);

- убрал из карманов спортивной формы колющие, режущие и другие посторонние предметы;

- заходил в зал только по команде и с разрешения тренера-преподавателя;

- проверял исправность и надежность оборудования и инвентаря только под руководством тренера-преподавателя;

- убирал в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

- приступал к выполнению упражнений только по команде тренера-преподавателя.

2.4. Обо всех замечаниях и неисправности оборудования и спортивного инвентаря тренер-преподаватель обязан сообщить своему непосредственному руководителю.

## 3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

3.1. Выполнять только ту работу, по которой тренер-преподаватель прошел обучение, инструктаж по охране труда, которая прописана в его должностной инструкции, к которой он допущен непосредственным руководителем.

3.2. Во время работы тренер-преподаватель должен быть внимательным, не допускать спешки и выполнять работу с учетом использования безопасных методов.

3.3. Тренеру-преподавателю запрещено поручать свою работу посторонним лицам.

3.4. Соблюдать правила перемещения в помещениях института физической культуры и на всей территории Университета, пользоваться только установленными проходами.

3.5. При использовании различного оборудования и приспособлений необходимо руководствоваться правилами (инструкциями), изложенными в технических паспортах, прилагаемых к оборудованию. Тренер-преподаватель не должен пользоваться тем или иным оборудованием без предварительного обучения работе с ними.

3.6. Во время работы тренеру-преподавателю необходимо:

- контролировать соблюдение правил поведения занимающимися в раздевалках;
- обеспечивать безопасное проведение учебно-тренировочного процесса;
- проводить тщательный осмотр места проведения занятия;
- обеспечивать проветривание помещения при помощи естественной или принудительной вентиляции;
- включать осветительные приборы при недостаточном естественном освещении;
- проверять исправность спортивного инвентаря, надежность установки и крепления оборудования;
- предусматривать меры безопасности при выполнении физических упражнений;
- проверять состояние запасного выхода при проведении занятий.

3.7. Тренер-преподаватель обязан довести до занимающихся информацию о том, что они должны:

- соблюдать режим работы и отдыха;
- внимательно слушать объяснение техники выполнения упражнений и аккуратно приступить к выполнению заданий тренера-преподавателя;
- брать спортивный инвентарь только с разрешения тренера-преподавателя и использовать его только по назначению;
- выполнять упражнения на исправных снарядах только с разрешения тренера-преподавателя, а сложные технические элементы – со страховкой;
- при выполнении упражнений потоком необходимо соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- при перемещениях по залу и выполнении упражнений избегать столкновений с другими занимающимися, спортивным инвентарем;
- не покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя.

#### 4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При жалобе на недомогание или плохое самочувствие занимающегося немедленно прекратить занятия, перепоручить занимающихся другому тренеру-преподавателю, сопроводить занимающегося, которому стало плохо, к врачу.

4.2. При получении травмы или резком ухудшении самочувствия занимающегося, немедленно прекратить занятия и оперативно известить непосредственное руководство о несчастном случае.

4.3. О каждом несчастном случае, очевидцем которого был тренер-преподаватель, он должен немедленно сообщить непосредственному руководителю, а пострадавшему оказать первую помощь, вызвать врача или помочь доставить пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение. Если несчастный случай произошел с самим работником, он должен, по возможности, обратиться в медицинское учреждение, сообщить о случившемся непосредственному руководителю или попросить сделать это кого-либо из окружающих.

4.4. При различных повреждениях, сохраняя спокойствие и выдержку, принять меры по оказанию первой помощи пострадавшему до прибытия дежурного врача или врачебной бригады:

- ссадина – промыть рану пострадавшего дезинфицирующим раствором, обработать ее «Бриллиантовым зеленым» раствором спиртовым 1% или йодом, наложить стерильную повязку;

- порез – промыть рану пострадавшего дезинфицирующим раствором, обработать ее по краям йодом, наложить стерильную повязку;

- кровотечение при ранении – при сильном кровотечении придать поврежденной поверхности пострадавшего приподнятое положение, наложить жгут выше места кровотечения, ранения. Место наложения жгута покрыть слоем марли. Сразу же после наложения повязки следует ее зафиксировать и написать в записке дату, точное время, положить эту записку под жгут;

- кровотечение из носа – пострадавшему необходимо сесть, голову наклонить вперед, прижав подбородок к груди, приложить к переносице смоченный холодной водой носовой платок либо лед, завернутый в салфетку, можно закапать в нос сосудосуживающие капли от насморка;

- ушиб – наложить пострадавшему холодный компресс, забинтовать место ушиба;

- вывих – наложить пострадавшему холодный компресс, сделать тугую повязку, зафиксировать сустав, создав полную неподвижность сустава и немедленно госпитализировать (вправлять вывих самостоятельно запрещено!);

- растяжение – наложить на болезненную область пострадавшего холодный компресс на 10-15 мин. Если отек не уменьшился, то менять холодные компрессы каждые 15 минут пока отек не уменьшится. На конечность наложить плотную повязку; доставить пострадавшего к врачу;

- перелом – открытый: остановить кровотечение, уменьшить подвижность отломков костей, зафиксировав травмированное место, в месте

перелома положить стерильную повязку и наложить шину, захватывая не менее двух суставов (выше и ниже места перелома), под шину положить что-либо мягкое, после чего шину необходимо плотно прибинтовать. Фиксировать конечности следует в том положении, в котором они находятся. Доставить к врачу. При переломах позвоночника – необходима транспортировка на животе с подложенным под грудь валиком;

– поражение электрическим током – немедленно прекратить действие электрического тока, соблюдая личную безопасность, выключить рубильник, снять с пострадавшего провода сухой тряпкой. При оказании помощи необходимо быть осторожным и соблюдать меры личной безопасности, обернуть руки сухой тканью, встать на сухую доску или толстую резину, на место ожога наложить сухую повязку, дать пострадавшему теплое питье, при расстройстве или остановке дыхания пострадавшему провести искусственное дыхание;

– обморок – уложить пострадавшего на спину с несколько запрокинутой назад головой и приподнятыми нижними конечностями; обеспечить ему доступ свежего воздуха; расстегнуть воротник, пояс, одежду, дать понюхать нашатырный спирт, когда больной придет в сознание – предложить теплое питье.

– термический ожог – убрать поражающий фактор, разрезать одежду, поместить обожженную поверхность под струю холодной воды, провести обработку обожженной поверхности (компресс из влажных салфеток) и противошоковую терапию (дать обезболивающее);

– отравление – дать выпить несколько стаканов слабого раствора марганцовокислого калия; вызвать искусственную рвоту, дать слабительное, обложить грелками, дать обильное питье;

– сотрясение головного мозга – уложить на спину с приподнятой на подушке головой, на голову положить пузырь со льдом;

– повреждение органов брюшной полости – положить на спину, подложив в подколенную область сверток одежды и одеяла, положить на живот пузырь со льдом.

4.5. В аварийной обстановке оповестить об опасности окружающих людей, доложить непосредственному руководителю о случившемся и действовать в соответствии с полученными указаниями.

4.6. В случае нападения, совершения хулиганских и иных противоправных действий в отношении тренера-преподавателя, других работников, занимающихся, посетителей института физической культуры или имущества Университет:

– сообщить о нападении, хулиганских действиях непосредственному руководителю;

– действовать согласно имеющемуся алгоритму действий в ЧС.

4.7. В случае поломки оборудования, спортивного инвентаря тренер-преподаватель должен прекратить эксплуатацию и сообщить о поломке непосредственному руководителю.

4.8. В случае обнаружения пожара или признаков горения (задымление, запах гари, повышение температуры в помещении) тренер-преподаватель должен:

- прекратить работу;
- по возможности отключить электрооборудование;
- нажать кнопку пожарной сигнализации и подать сигнал о пожаре;
- сообщить о случившемся своему непосредственному руководителю;
- немедленно вызвать пожарную охрану по телефону 101 или 112 (при этом необходимо назвать адрес объекта, место возникновения пожара, а также сообщить свою фамилию, имя, отчество, телефон);
- принять меры по эвакуации людей;
- принять, по возможности, меры по тушению пожара (используя имеющиеся средства пожаротушения) и сохранности материальных ценностей.

4.9. При угрозе жизни организовать эвакуацию лиц, находящихся непосредственно в зоне опасности, покинуть помещение.

4.10. При обнаружении на металлических частях оборудования напряжения (ощущение действия электрического тока) необходимо отключить оборудование от сети и доложить непосредственному руководителю.

4.11. При возникновении поломок электроприборов, угрожающих аварией на рабочем месте, необходимо прекратить эксплуатацию, а также подачу к нему электроэнергии.

4.12. При несчастном случае немедленно освободить пострадавшего от действия травмирующего фактора, соблюдая собственную безопасность, оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости, вызвать бригаду скорой помощи по телефону 103 или 112. По возможности сохранить обстановку, при которой произошел несчастный случай, если это не угрожает жизни и здоровью окружающих, для проведения расследования причин возникновения несчастного случая, зафиксировать на фото или видео. Сообщить о случившемся непосредственному руководителю.

4.13. В случае получения травмы прекратить работу, по возможности, оказать себе первую помощь и поставить в известность непосредственного руководителя или попросить сделать это окружающих.

## 5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

5.1. По окончании рабочего дня тренер-преподаватель обязан:

- организовать занимающихся для уборки и сдачи спортивного инвентаря и оборудования в место его хранения;
- организованно вывести занимающихся с места проведения занятия;
- произвести тщательный осмотр места проведения занятия, выключить освещение, закрыть на ключ все подсобные помещения и спортзал.

5.2. В конце рабочего дня необходимо вымыть руки теплой водой с мылом, по возможности, принять душ.



5.3. Обо всех недостатках, неисправностях, обнаруженных во время работы и принятых мерах по их устранению, работник должен сообщить непосредственному руководителю.

5.4. Не допускается нахождение работника на рабочем месте, в производственных помещениях, на территории института физической культуры и на территории Университета после окончания рабочего дня без разрешения непосредственного руководителя (за исключением аварийной ситуации), если иное не предусмотрено коллективным договором или иными локальными нормативными актами.