

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

## **Инструкция по охране труда для инструктора по плаванию**

### **1. Общие требования охраны труда**

1.1. Настоящая инструкция разработана в соответствии с Приказом Минтруда России № 772н от 29.10.2021 «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда», Приказом Минтруда России № 237н от 21.04.2022 "Об утверждении профессионального стандарта "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", Приказом Минтруда России № 191н от 28.03.2019 "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер", Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021г №2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; разделом X ТК РФ и иными нормативными правовыми актами по охране труда.

1.2. Данная инструкция устанавливает требования охраны труда перед началом, во время и по окончании работы сотрудника, выполняющего обязанности инструктора по плаванию, требования охраны труда в аварийных ситуациях, определяет безопасные методы и приемы работ на рабочем месте.

1.3. Инструкция по охране труда составлена в целях обеспечения безопасности труда и сохранения жизни и здоровья инструктора при выполнении им своих трудовых обязанностей и функций в помещениях и на территории плавательного бассейна.

1.4. К выполнению обязанностей инструктора по плаванию допускаются лица:

- имеющие образование, соответствующие требованиям к квалификации (профстандарта) по своей должности;
- соответствующие требованиям, касающимся прохождения предварительного и периодических медицинских осмотров, внеочередных медицинских осмотров по направлению директора, обязательного психиатрического освидетельствования (не реже 1 раз в 5 лет), профессиональной гигиенической подготовки и аттестации (при приеме на работу и далее не реже 1 раза в 2 года), вакцинации, наличия личной медицинской книжки с результатами медицинских обследований и лабораторных исследований, сведениями о прививках, перенесенных инфекционных заболеваниях, о прохождении профессиональной гигиенической подготовки и аттестации с допуском к работе.

1.5. Принимаемый на работу инструктор обязан пройти в установленном порядке вводный инструктаж, первичный инструктаж на рабочем месте до начала самостоятельной работы (если его профессия и должность не входит в утвержденный директором Перечень освобожденных от прохождения инструктажа профессий и должностей), проходить повторные инструктажи не реже одного раза в шесть месяцев, а также внеплановые и целевые в случаях, установленных Порядком обучения по охране труда и проверки знаний требований охраны труда, утвержденным Постановлением Правительства РФ от 24.12.2021 № 2464 "О порядке обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда".

1.6. Инструктор должен изучить настоящую инструкцию, пройти обучение по охране труда и проверку знания требований охраны труда, обучение приемам оказания первой помощи пострадавшим, обучение правилам пожарной безопасности и электробезопасности и проверку знаний правил в объеме должностных обязанностей с присвоением I квалификационной группы допуска по электробезопасности.

1.7. Инструктор по плаванию, в целях соблюдения требований охраны труда, обязан:

- знать гигиенические требования для проведения занятий по плаванию;
- соблюдать правила поведения на воде и обеспечения безопасности при проведении занятий по плаванию;
- владеть приемами и средствами спасения утопающих;
- знать устройство специального оборудования, водно-спортивных приспособлений;
- соблюдать требования охраны труда и производственной санитарии, инструкции по охране труда, охране жизни и здоровья обучающихся;
- обеспечивать режим соблюдения норм и правил по охране труда и пожарной безопасности во время занятий;
- соблюдать 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 окружающих в процессе проведения занятий по плаванию, либо во время нахождения на территории бассейна;
- знать порядок действий при возникновении пожара или иной чрезвычайной ситуации и эвакуации, сигналы оповещения о пожаре;
- уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения (огнетушителями);
- знать месторасположение аптечки и уметь оказывать первую помощь пострадавшему;
- соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка и Устав организации;
- соблюдать установленные режимы труда и отдыха;
- соблюдать должностную инструкцию и инструкцию по охране труда для инструктора по плаванию;

1.8. В процессе работы возможно воздействие на инструктора 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);
- повышенная влажность воздуха на рабочем месте, повышенная концентрация различных химических веществ в воздухе.

Факторы признаются вредными, если это подтверждено результатами СОУТ.

1.9. Перечень профессиональных рисков и опасностей при работе инструктором по плаванию:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещённости спортивного зала или инструкторской (тренерской), при длительной работе с документами;

- острые кромки и сколы кафельной плитки на поверхностях ванны бассейна, полах;
- опасность утопления;
- опасность получения физических травм со стороны посетителей бассейна;
- травмирование при демонстрации упражнений на спортивных снарядах (водоплавающим инвентарем), имеющих дефекты или недостаточно закрепленных;
- травмирование при неаккуратном обращении обучающихся со спортивным инвентарем;
- пониженные значения температуры воды и воздуха;
- повышенная влажность воздуха на рабочем месте;
- травмирование при движении на влажном полу, опасность падения на мокрых скользких поверхностях бассейна;
- опасность поражения электрическим током при использовании электрооборудования (сушилки, фены и др.)
- поражение электрическим током при прикосновении к электрооборудованию с открытыми токоведущим частям или кабелям питания с нарушенной изоляцией (при включении или выключении электроприборов и (или) освещения);
- повышенное психоэмоциональное напряжение;
- перенапряжение голосового анализатора.

1.10. Инструктор по плаванию, при проведении занятий и соревнований находится в удобной спортивной одежде и спортивной обуви, а также следит за соблюдением требований к форме обучающимися: юношам – в плавках и резиновых шапочках, девушкам – в закрытых купальниках и резиновых шапочках.

1.11. В случае травмирования, инструктор должен уведомить руководителя любым доступным способом в ближайшее время. При неисправности спортивного оборудования и инвентаря, мебели и оргтехники сообщить руководителю или работнику по административно-хозяйственной работе и не использовать их до устранения всех недостатков и получения разрешения.

1.12. В целях соблюдения правил личной гигиены и эпидемиологических норм инструктор должен:

- 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 тренерской (инструкторской);
- осуществлять проветривание бассейна и раздевалок;
- соблюдать требования СанПиН 1.2.3685-21.

1.13. 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.

1.14. Инструктор, допустивший нарушение или невыполнение требований настоящей инструкции, рассматривается, как нарушитель производственной дисциплины и может быть привлечён 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**

2.1. Инструктор по плаванию должен приходить на работу в чистой, опрятной одежде, перед началом работы вымыть руки. Прибыть на работу заблаговременно для исключения

спешки и, как следствие, падения и получения травмы.

2.2. Визуально оценить состояние выключателей, включить полностью освещение в зале бассейна, раздевалках и убедиться в исправности электрооборудования:

- осветительные приборы должны быть исправны, надежно подвешены к потолку, иметь целостную светорассеивающую конструкцию: в спортивном зале – защитную, в душевых – пылевлагонепроницаемую;
- уровень искусственной освещенности в зале бассейна 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.

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

2.4. Проверить окна на наличие трещин и иное нарушение целостности стекол.

2.5. Убедиться в наличии надлежащего теплового режима воды бассейна, установленного Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 44 от 24.12.2020 "Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг": 26-29°C.

2.6. Проверить средства для осуществления спасения (шесты с петлями, круги спасательные и т.п.).

2.7. Осмотреть место проведения занятий плаванием, иные помещения: раздевалки, душевые и др.

2.8. Осмотреть днище бассейна, с целью выявления сколов плиток или острых неровностей.

2.9. Проверить лестницы спуска в бассейн. Протереть ступени и поручни спуска от слизи.

2.10. Проверить работу местной вытяжной вентиляции.

2.11. Проверить наличие и исправность спортивного инвентаря, приспособлений, другого оборудования, удобно разместить их.

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

2.13. Провести осмотр санитарного состояния тренерской (инструкторской), раздевалок и зала бассейна, а также оценить покрытие пола, которое не должно быть сырым, не иметь дефектов и повреждений.

2.14. Произвести проветривание зала бассейна и раздевалок, открыв окна с ограничителями и двери.

2.15. Убедиться в свободности выхода из зала бассейна и раздевалок.

2.16. Убедиться в безопасности рабочего места, проверить на устойчивость и исправность спортивно-плавательного оборудования. При сборке инвентаря следует соблюдать осторожность.

2.17. Перед занятиями аквааэробикой проверить исправность музыкальной аппаратуры.

2.18. Перед осуществлением работы в тренерской (инструкторской) провести проверку работоспособности и удостовериться в исправности персонального компьютера и оргтехники, иных электроприборов.

2.19. Приступать к работе разрешается после выполнения подготовительных мероприятий и устранения всех недостатков и неисправностей.

### **3. Требования охраны труда во время работы**

3.1. Во время работы необходимо соблюдать порядок в тренерской (инструкторской), зале бассейна и инвентарной (подсобной), не загромождать выходы из помещений и подходы к первичным средствам пожаротушения.

3.2. При изучении обучающимися новых тем по плаванию, выполнении впервые упражнений со спортивным инвентарем, провести с обучающими соответствующие

инструктажи с записью в журнале регистрации инструктажей, обучить безопасным правилам выполнения упражнений.

3.3. Поддерживать дисциплину и порядок во время занятий по плаванию, не разрешать обучающимся самовольно уходить из зала бассейна без разрешения инструктора, не оставлять обучающихся в воде без контроля.

3.4. Следить за правильным и безопасным исполнением упражнений обучающимися, исключать конфликтные ситуации во время занятий, возможность столкновения обучающихся друг с другом во время занятий.

3.5. Строго соблюдать установленные нормы и требования, а также рекомендации медицинского работника по дозировке физической нагрузки для обучающихся.

3.6. Спортивный инвентарь применять только в исправном состоянии, соблюдая правила безопасности и утверждённые методики.

3.7. При выполнении демонстрационных упражнений соблюдать осторожность, использовать правила поведения на воде.

3.8. При осуществлении обучающимися спортивных игр на воде быть внимательным и не отвлекаться.

3.9. После каждого занятия, в отсутствие обучающихся, проветривать помещения раздевалки и душевых.

3.10. Меры безопасности при допуске обучающихся к занятиям по плаванию:

- каждый занимающийся должен иметь мыло, мочалку, полотенце и чистую спортивную форму;
- перед началом занятий занимающиеся должны тщательно вымыться в душевой с мочалкой. Категорически запрещается приносить использовать шампунь и жидкое мыло в стеклянной посуде;
- Вход в воду осуществляется с разрешения медицинской сестры бассейна.

3.11. При проведении занятий по плаванию очередную группу занимающихся инструктор должен допускать в бассейн только после выхода из него предыдущей группы.

3.12. Перед занятием инструктор должен провести с занимающимися предварительный инструктаж по правилам поведения на воде, проверить наличие шапочки, сменной обуви.

3.13. Не допускать скопления занимающихся на одной дорожке в количестве, превышающем требования безопасности. Площадь зеркала воды на 1 человека должна составлять:

- для спортивных бассейнов — не менее 8 кв.м.;
- для оздоровительных бассейнов — не менее 5 кв.м.;
- для детских учебных бассейнов — не менее 3 кв.м..

3.14. Инструктор, при проведении занятий по плаванию, должен следить и запрещать обучающимся:

- висеть на дорожках;
- бросать плавательные доски с бортиков в воду или из воды на кафед;
- входить на вышку (тумбу) и прыгать с нее без разрешения и наблюдения инструктора (тренера);
- вносить в бассейн посторонние предметы (рюкзаки, сумки и т.п.);
- сильно шуметь, подавать ложные сигналы о помощи, подныривать, переходить на «чужую» дорожку, что может привести к травмам и несчастным случаям.

3.15. Персональный компьютер или ноутбук в тренерской (инструкторской), принтер необходимо использовать в соответствии с инструкцией по эксплуатации и (или) техническим паспортом.

3.16. При использовании электронного оборудования, в том числе клавиатуры и мыши, ежедневно дезинфицировать их в соответствии с рекомендациями производителя либо с использованием растворов или салфеток на спиртовой основе, содержащих не менее 70% спирта.

3.17. Не использовать в помещениях бассейна переносные отопительные приборы с инфракрасным излучением, а также кипятильники, плитки, электрочайники, не сертифицированные удлинители.

3.18. При использовании персонального компьютера, оргтехники и иных электроприборов инструктору запрещается:

- включать в электросеть и отключать от неё электроприборы мокрыми и влажными руками;
- нарушать последовательность включения и выключения компьютера, оргтехники и иных электроприборов;
- размещать на электроприборах предметы (бумагу, ткань, вещи и т.п.);
- разбирать включенные в электросеть приборы;
- прикасаться к оголенным или с поврежденной изоляцией проводам и кабелям питания;
- сгибать и заземлять кабели питания;
- оставлять без присмотра включенные электроприборы.

3.19. Осуществлять контроль ежедневной обработки спортивного инвентаря, пола в зале бассейна и раздевалок, с использованием мыльно-содового раствора.

3.20. Инструктору необходимо соблюдать правила передвижения в помещениях и на территории бассейны:

- во время ходьбы быть внимательным и контролировать изменение окружающей обстановки;
- ходить по коридорам и лестничным маршам, придерживаясь правой стороны;
- при передвижении по лестничным пролетам следует соблюдать осторожность и внимательность, не перепрыгивать через ступеньки, не наклоняться через перила, ходить осторожно и не спеша;
- не проходить ближе 1,5 метра от стен зданий;
- не наступать на люки.

3.21. Для соблюдения охраны труда во время работы инструктору по плаванию запрещается:

- отлучаться с рабочего места без разрешения непосредственного руководителя;
- покидать рабочее место во время проведения занятий, отвлекаться на другую деятельность, оставлять занимающихся без присмотра;
- создавать травмоопасные ситуации для себя и окружающих;
- пить воду из бассейна;
- залезать без надобности на стартовые тумбочки, бегать вокруг бассейна;
- приступать к занятиям при отсутствии медицинской сестры плавательного бассейна;
- производить самостоятельное вскрытие и ремонт специального оборудования бассейна, приспособлений;
- пользоваться неисправным оборудованием, а также приборами и оборудованием, обращению с которыми он не обучен;
- приступать к выполнению разовых работ, не связанных с его прямыми обязанностями по специальности без получения целевого инструктажа;
- хранить и принимать пищу и напитки на рабочем месте.

3.22. Соблюдать во время работы настоящую инструкцию по охране труда для инструктора по плаванию, иные инструкции по охране труда при выполнении работ, установленный режим рабочего времени и времени отдыха.

3.23. 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.

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

##### **4.1. Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций, причины их вызывающие:**

- возникновение технической неисправности спортивного инвентаря вследствие износа;
- нарушение санитарно-гигиенических норм в бассейне;
- пожар, возгорание, задымление, поражение электрическим током вследствие неисправности электрооборудования, оргтехники, шнуров питания;
- прорыв системы отопления, водоснабжения, канализации из-за износа труб;
- террористический акт или угроза его совершения.

##### **4.2. Инструктор обязан немедленно известить руководителя:**

- о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью обучающихся и работников организации;
- о факте возникновения групповых инфекционных и неинфекционных заболеваний;
- о каждом произошедшем несчастном случае в бассейне;
- об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).

4.3. В случае возникновения технической неисправности спортивного инвентаря инструктор должен изъять данное оборудование или ограничить к нему доступ, и не использовать его в занятии до полного устранения неисправностей и получения разрешения руководителя или работнику по административно-хозяйственной работе.

4.4. При нарушении санитарно-гигиенических норм в зале бассейна инструктор должен остановить занятие и сообщить руководителю.

4.5. В случае появления задымления или возгорания в зале бассейна, раздевалках, инструкторской, подсобном помещении (инвентарной) или в иных помещениях бассейна, инструктор обязан немедленно прекратить работу, вывести обучающихся из бассейна и раздевалок – опасных зон, вызвать пожарную охрану по телефону 01 (101 – с мобильного), оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС, сообщить руководителю. При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения.

4.6. В случае получения травмы или плохого самочувствия инструктор обязан прекратить работу, позвать на помощь, воспользоваться аптечкой первой помощи, поставить в известность руководителя (при отсутствии иное должностное лицо) и обратиться в медицинский пункт. При плохом самочувствии или получении травмы иным работником или обучающимся необходимо оказать ему первую помощь. Вызвать медицинского работника, при необходимости, вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 03 (103) и сообщить о происшествии руководителю. 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.

4.7. При аварии (прорыве) в системе отопления в зале бассейна необходимо вывести обучающихся из помещения, оперативно сообщить о происшедшем работнику по административно-хозяйственной работе организации.

4.8. 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**

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

5.2. Провести осмотр санитарного состояния зала бассейна, спортивной и раздевалок (после выхода обучающихся).

- 5.3. Убедиться в свободности выходов из бассейна и раздевалок.
- 5.4. Проветрить зал бассейна и раздевалки.
- 5.5. Отключить персональный компьютер (ноутбук) и оргтехнику в инструкторской, другие имеющиеся электроприборы от электросети.
- 5.6. Удостовериться в противопожарной безопасности бассейна, инвентарной, 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, для последующей перезарядки. Установить в помещении новый огнетушитель.
- 5.7. Проконтролировать проведение влажной уборки, обработку спортивного инвентаря с использованием мыльно-содового раствора, а также вынос мусора из помещений.
- 5.8. Закрыть окна, вымыть руки, перекрыть воду и выключить свет.
- 5.9. Сообщить непосредственному руководителю о недостатках, влияющих на безопасность труда, пожарную безопасность, обнаруженных во время работы.  
пожарную и электробезопасность, замеченных во время выполнения работ.
- 5.10. При отсутствии недостатков закрыть зал бассейна и раздевалки на ключ.

*Инструкцию разработал:* \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

*С инструкцией ознакомлен (а)*

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202 \_\_\_\_ г. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /