

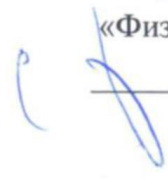
.....СОГЛАСОВАНО

Менеджер компетенции D1

«Физическая культура и спорт»

С.А. Зиборова

«19» декабря 2017 г.



Инструкция по охране труда и технике безопасности на рабочем месте

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К выполнению заданий на конкурсной площадке допускаются участники, прошедшие инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Участник извещает Лидера команды о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем на производстве, об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого заболевания.

1.3. Участнику следует:

- оставлять верхнюю одежду, обувь, головной убор, личные вещи в гардеробной;
- снимать ювелирные украшения, часы;
- не принимать пищу на рабочем месте.

1.4. Опасные факторы:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при использовании неисправного спортивного оборудования;
- травмы при выполнении травмоопасных физических упражнений без использования страховки и гимнастических матов;
- большие физические нагрузки, не соответствующие возрастной категории и здоровью учащихся;
- травмы при падении на скользком покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время упражнений с мячами;
- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игр, при падениях на площадке.

1.5. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.6. Участники, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми участниками проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

Перед началом работы участнику необходимо:

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Застегнуть спортивную форму на все пуговицы (завязать шнурки, застегнуть молнию), не допуская свисающих концов одежды. Не закалывать одежду булавками, иголками, не держать в карманах одежды острые и бьющиеся предметы.

2.3. Проверить работу и оснащенность рабочего места необходимым для работы оборудованием и инвентарем.

2.4. Подготовить рабочее место для безопасной работы.

2.5. Проверить внешним осмотром:

- отсутствие посторонних предметов в оборудовании и вокруг него;

- состояние полов (отсутствие выбоин, неровностей, скользкости, открытых трапов, посторонних предметов);
- исправность применяемого спортивного инвентаря, приспособлений и инструмента.

2.6. Провести разминку перед выходом на конкурсную площадку.

2.7. Проверить надежность установки спортивного оборудования.

2.8. Обо всех обнаруженных неисправностях оборудования, инвентаря, электропроводки и других неполадках сообщить Главному эксперту и Техническому эксперту и приступить к работе только после их устранения.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

Во время работы на площадке с волонтерами

- 3.1. Выполнять только ту работу, по которой прошел обучение, инструктаж по охране труда и к которой допущен.
- 3.2. Применять необходимые для безопасной работы исправное оборудование, инструмент, приспособления.
- 3.3. Соблюдать правила перемещения в помещении и рабочих боксах, пользоваться только установленными проходами.
- 3.4. Не выполнять упражнения с волонтерами и лично на конкурсной площадке без предварительной разминки.
- 3.5. Не выполнять травмоопасные упражнения без страховки.
- 3.6. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- 3.7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 3.8. Перед выполнением упражнений с мячами посмотреть, нет ли людей в зоне бросков.
- 3.9. Не находиться в зоне бросков.
- 3.10. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
- 3.11. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- 3.12. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу).
- 3.13. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
- 3.14. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.15. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.16. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы).

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При возникновении поломки спортивного инвентаря: прекратить его эксплуатацию, доложить о принятых мерах Главному эксперту и Техническому эксперту и действовать в соответствии с полученными указаниями.
- 4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в конкурсном задании и сообщить об этом Главному эксперту.

- 4.3. При появлении во время выполнения конкурсного задания боли в руках, ногах, покраснения кожи или потёртостей на ладонях участие в задании прекратить и сообщить об этом Главному эксперту.
- 4.4. При возникновении пожара на конкурсной площадке, немедленно прекратить участие в конкурсном мероприятии и эвакуироваться, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть.
- 4.5. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом Лидеру команды, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

- 5.1. По окончании занятия снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.2. По окончании работы выключить электрооборудование и надежно обесточить при помощи рубильника или устройства его заменяющего и предотвращающего случайный пуск.
- 5.3. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.4. Не производить уборку мусора, отходов непосредственно руками, использовать для этих целей щетки, совки и другие приспособления.

ВЫПОЛНЕНИЕ ОРГАНИЗАТРАМИ И УЧАСТНИКАМИ САНИТАРНЫХ НОРМ И ПРАВИЛ НА ПЛОЩАДКЕ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КОНКУРСНЫХ ЗАДАНИЙ

1. Участник демонстрирует выполнение задания в Зоне для демонстрации задания, нескользящем покрытии.
2. Спортивный инвентарь должен располагаться в отдельно отведенном месте, недалеко от зоны для демонстрации задания.
3. Пол должен быть ровным, без выбоин и выступов, нескользким.
4. На одного волонтера должно приходиться не менее 4 м² площади зоны для демонстрации задания.
5. Солнечный свет не должен светить волонтерам в глаза.
6. В зоне для демонстрации задания не должно быть неисправного и лишнего инвентаря.
7. Спортивный инвентарь должен располагаться на безопасном расстоянии друг от друга.
8. При выполнении упражнений в И.П. лежа необходимо использовать гимнастические коврики или маты.
9. При выполнении задания волонтеры должны располагаться на безопасном расстоянии друг от друга.
10. При выполнении заданий соблюдать требования ТБ.
11. При проведении с волонтерами задания с выполнением физических упражнений соблюдать дозировку.
12. При работе с интерактивной доской волонтеры должны располагаться к ней лицом (максимальное угол отклонение волонтеров от центра 45⁰) на расстоянии не менее 2 м от интерактивной доски.

13. Не допускается приносить на площадку продукты питания.