

МБУ «Центр социального обслуживания населения»

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома
Е.И.Фирсова
«15» 02 2021 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «ЦСОН»
И.В.Опенкина
«15» 02 2021 года

**ИНСТРУКЦИЯ
ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ ИНСТРУКТОРА
ПО ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ**

1. Общие требования охраны труда

1.1. К самостоятельной работе в качестве инструктора по лечебной физкультуре (далее – инструктор) допускаются лица старше 18 лет, прошедшие соответствующую подготовку, медицинский осмотр, обучение безопасным методам и приёмам работы, вводный и первичный на рабочем месте инструктажи по охране труда, инструктаж по пожарной безопасности и электробезопасности, стажировку и проверку знаний требований охраны труда.

1.2. Инструктор обязан соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка, установленные режимы труда и отдыха, выполнять требования охраны труда и пожарной безопасности, знать порядок действий при пожаре, места расположения первичных средств пожаротушения и пути эвакуации, уметь применять первичные средства пожаротушения, знать приёмы оказания первой доврачебной помощи при несчастных случаях.

1.3. На инструктора возможно воздействие следующих вредных и опасных производственных факторов:

- недостаточная освещённость рабочей зоны;
- пониженная или повышенная температура окружающей среды;
- тяжесть трудового процесса;
- психоэмоциональное напряжение;
- электромагнитные излучения.

1.4. Инструктор по лечебной физкультуре должен быть обеспечен специальной одеждой, обувью, смывающими средствами. Рекомендуемые нормы выдачи спецодежды для инструктора по лечебной физкультуре:

- халат или костюм хлопчатобумажный	2 шт. на год
- колпак или косынка хлопчатобумажная	2 шт. на год
- тапочки кожаные	1 пара на 2 года

1.5. В процессе работы соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место.

1.6. Немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя о любой ситуации, угрожающей его жизни и здоровью, о каждом несчастном случае, связанным с производством, об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого заболевания. Для расследования причин несчастного случая необходимо сохранить обстановку на месте происшествия до прибытия комиссии, если это не угрожает жизни (здоровью) окружающих, не усугубит аварийную ситуацию.

1.7. Не допускается 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.

1.8. За нарушение трудовой дисциплины, несоблюдение требований нормативных документов по охране труда работник привлекается к дисциплинарной ответственности в соответствии с действующим законодательством РФ.

2. Требования охраны труда перед началом работы

- 2.1. Вымыть руки с мылом.
- 2.2. Надеть специальную одежду и обувь.
- 2.3. Осмотреть рабочее место, убедиться в достаточной освещенности и должном санитарном состоянии помещения, проветрить помещение.
- 2.4. При использовании на занятиях электроприборов и оборудования убедиться в их исправности и целостности подводящих кабелей и электровилок. Запрещается использовать неисправные электроприборы и оборудование и самостоятельно устранять неисправность.
- 2.5. Проверить исправность и надежность установки и крепления тренажеров.
- 2.6. Убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии.
- 2.7. Снять с себя предметы, представляющие опасность для занимающихся (часы, украшения и т.д.).
- 2.8. Освободить карманы спецодежды от колючих и других посторонних предметов.
- 2.9. Инструктор должен лично убедиться в том, что все меры, необходимые для обеспечения безопасности занимающихся выполнены.

3. Требования охраны труда во время работы

- 3.1. Во время работы инструктор должен быть вежливым, вести себя спокойно и выдержанно, избегать конфликтных ситуаций, которые могут вызвать нервно-эмоциональное напряжение и отразиться на безопасности занимающихся.
- 3.2. Поддерживать дисциплину и порядок во время занятий, следить за тем, чтобы посетители выполняли все указания инструктора.
- 3.3. Не разрешать посетителям самовольно покидать место проведения занятия.
- 3.4. Перед выполнением гимнастических упражнений обязательно провести с посетителями небольшую разминку.
- 3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы между посетителями, чтобы не было столкновений.
- 3.6. Использовать спортивный инвентарь, тренажеры и вспомогательное оборудование следует только по прямому их назначению, в строгом соответствии с инструкциями по эксплуатации.
- 3.7. С целью снижения зрительного и костно-мышечного утомления инструктору следует соблюдать установленный режим труда и отдыха.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

- 4.1. В случае обнаружения нарушений требований охраны труда, которые создают угрозу здоровью или личной безопасности (неисправности в работе тренажера, его поломке и др.) инструктор должен обратиться к непосредственному руководителю и сообщить ему об этом; до устранения неисправностей следует прекратить занятия.

4.2. При возникновении пожара немедленно эвакуировать посетителей из зала для занятий, сообщить о пожаре в пожарную часть по телефону 101, администрации учреждения и приступить к тушению очага возгорания с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

4.3. При несчастном случае или внезапном заболевании необходимо быстро принять меры по предотвращению воздействия травмирующих факторов на потерпевшего, оказать первую доврачебную помощь, при необходимости вызвать бригаду скорой помощи по телефону 103, сообщить о происшествии непосредственному руководителю или другому должностному лицу, обеспечить до начала расследования сохранность обстановки, если это не приведет к аварии или травмированию других людей.

4.4. При поражении электрическим током немедленно отключить напряжение и в случае отсутствия у пострадавшего дыхания и пульса сделать ему искусственное дыхание или провести непрямой (закрытый) массаж сердца до восстановления дыхания и пульса и вызвать бригаду скорой помощи.

5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры и другой спортивный инвентарь, проверить их исправность.

5.2. Выключить освещение и используемые электроприборы.

5.3. Проветрить зал для занятий и обеспечить проведение влажной уборки.

5.4. Вымыть руки теплой водой с мылом, при необходимости принять душ.

5.5. Обо всех замеченных в процессе занятий неполадках и неисправностях спортивного инвентаря, тренажеров и вспомогательного оборудования, а также о других нарушениях требований охраны труда необходимо сообщить своему непосредственному руководителю.