

Муниципальное образовательное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»

СОГЛАСОВАНО

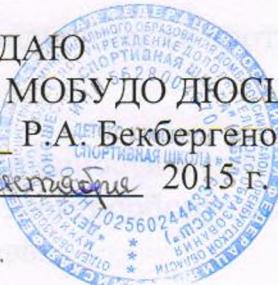
Председатель ПК:

РБ О.В. Говина  
«01 » сентября 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУДО ДЮСШ

РБерг Р.А. Бекбергенов  
«01 » октября 2015 г.



## ИНСТРУКЦИЯ по охране труда для инструктора-методиста

### ИОТ-4 2015 год

- не допускать использование несанкционированного инструмента;
- при работе с огнем (включая изыскание и выявление горючих веществ) необходимо использовать специальными, изолирующими, перчатками, обувь должна быть износостойкой;
- Э раз в месяц инструктор обязан осуществлять проверку и оценку состояния рабочего места на предмет соблюдения требований по охране труда;
- при наличии информации о ходе работ по охране труда не допускать работу на открытом воздухе без защитных очков;
- все физические работы инструктора выполняются специалистами;
- постоянно поддерживать относительно широкую и скорость дыхания воздуха путем непрерывной приточно-вытяжной вентиляции кондиционером, заслонками и вентиляторами;
- регулировать длительность погружения работника в воду, не допускать утомления;

— перед каждыми 15-25 минутами работы в первом дистанции организовать перерывы в виде следующих специальных упражнений, снижающих статическое напряжение, дыхательное и мышечное утомление.

2.4.3 Разится в правильной расслабленной модели, расстояние между внутренней стальной щекой и стенами должно быть не менее 0,7 м. Свет должен быть ярким.

2.5 Прокопь санитарные санкции кабинета и проконтроль его, убедиться в безопасности сквозняков в кабинете.

16 Уведомляю в том, что температура воздуха в кабинете должна в пределах 20°C.  
п. Домбаровский, 2015

# **ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ ИНСТРУКТОРА-МЕТОДИСТА**

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

**1.1.** К работе в методкабинете допускаются лица без медицинских противопоказаний, прошедшие инструктаж по охране труда.

### **1.2. Опасные факторы:**

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности в кабинете;
- поражение электрическим током при неисправном электрооборудовании;
- гиподинамия с вытекающими осложнениями здоровья.

## **2. Требования охраны труда перед началом работы**

**2.1.** Включить полностью освещение, убедиться в исправной работе светильников (освещенность должна быть не менее 300 сек).

**2.2.** Убедиться в исправности электрооборудования кабинета: светильники должны быть надежно подвешены к потолку, корпуса и крышки выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

### **2.3. При работе с оргтехникой:**

- ликвидировать возможность отсвечивания бликов естественного и искусственного освещения с монитора компьютера;
- следить за соблюдением расстояния (600-700 мм) от экрана монитора до глаз;
- не допускать использования неисправного оборудования;
- проверять состояние целности изоляции электрических проводов;
- не допускать работы на мониторе с не наведенными предельно четкими и ясно буквенными, цифровыми и графическими, стабильными изображениями;
- 2-3 раза в месяц визуально осуществлять контроль четкости изображения экранов мониторов;
- при наличии мерцаний на экране работу на мониторе приостанавливать;
- не допускать работы на мониторе без защитных экранов или очков;
- все ремонтные работы оргтехники выполняются специалистами;
- постоянно поддерживать относительную влажность и скорость движения воздуха путем использования приточно-вытяжной вентиляции кондиционеров;
- регламентировать длительность непрерывной работы с дисплеем, не допускать утомления;
- через каждые 15-25 минут работы с экраном дисплея организовывать перерывы и проведение специальных физических упражнений, снимающих статическое напряжение, зрительное и общее утомление.

**2.4.** Убедится в правильной расстановке мебели: расстояние между внутренней стеной кабинета и столами должно быть не менее 0,7 м. Свет должен падать с

**2.5.** Проверить санитарное состояние кабинета и проветрить его, убедится в целостности стекол в окнах.

**2.6.** Убедится в том, что температура воздуха в кабинете находится в пределах 20°C.

### 3. Требования охраны труда во время работы

- 3.1. С целью обеспечения надлежащей естественной освещенности не расставлять на подоконниках цветы.
- 3.2. Стекла окон очищать от пыли и грязи 4 раза в год, очистку светильников производить не реже 4-х раз в год.
- 3.3. При открывании окон рамы фиксировать в открытом положении стопорными механизмами.
- 3.4. При открывании фрамуг обязательно должны быть ограничители.
- 3.5. Во избежание ранения стеклом, не вставать на подоконники.

### 4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

- 4.1. При плохом самочувствии сообщить директору.
- 4.2. При прорыве системы отопления перекрыть задвижки в тепловом узле здания и вызвать слесаря-сантехника.
- 4.3. При возникновении пожара в методическом кабинете немедленно прекратить работу, эвакуировать работников из кабинета, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.4. При получении работником травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в больницу, сообщить родственникам.

### 5. Требования охраны труда по окончании работы

- 5.1. Выключить электроприборы.
- 5.2. Проветрить и провести влажную уборку кабинета.
- 5.3. Закрыть окна, фрамугу, выключить свет.