

Южно-Уральский государственный университет

СОГЛАСОВАНО:

Председатель профсоюзной организации

А.С. Аминов

«15» 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по административно-
хозяйственной работе и строительству

В.А. Трофимычев

«15» 2025 г.



ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда для инструктора по спорту, тренера в бассейне

ИОТ 21-25

1. Общие требования охраны труда

1.1. К самостоятельной работе инструктора по спорту, тренера в бассейне допускаются лица:

- прошедшие вводный инструктаж по охране труда в службе охраны труда с отметкой о прохождении в журнале регистрации вводного инструктажа по охране труда и контрольном листе;
- прошедшие инструктаж по охране труда на рабочем месте с отметкой в журнале регистрации инструктажа по охране труда на рабочем месте для сотрудников;
- прошедшие обучение по оказанию первой помощи;
- прошедшие обучение требованиям охраны труда по программе обучения безопасным методам и приемам выполнения работ при воздействии вредных и (или) опасных производственных факторов, источников опасности, идентифицированных в рамках специальной оценки условий труда и оценки профессиональных рисков;
- имеющие соответствующую группу по электробезопасности.

1.2. Работник обязан соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка ЮУрГУ и установленные в университете режимы труда и отдыха. Продолжительность ежедневной работы (смены) определяется правилами внутреннего трудового распорядка или графиком сменности, утвержденным работодателем.

1.3. При выполнении работ на инструктора по спорту, тренера в бассейне возможно воздействие вредных и (или) опасных производственных факторов, в том числе:

- действие силы тяжести в тех случаях, когда оно может вызвать падение работающего, стоящего на опорной поверхности, на эту же опорную поверхность, а также в воду;
- опасные и вредные производственные факторы, связанные с аномальными микроклиматическими параметрами воздушной среды на местонахождении работающего: повышенная влажность воздуха.
- нервно-психические перегрузки;
- физические перегрузки;
- воздействие шума.

1.4. При выполнении работ на работника могут оказывать воздействие следующие профессиональные риски и опасности:

Наименование опасности	Профессиональные риски
Опасность при выполнении работ вблизи бассейна	Утопление в результате падения в воду (бассейн)
Шум	Неблагоприятное воздействие на органы слуха
Тяжесть и напряженность трудового процесса (физические и психоэмоциональные перегрузки)	Повреждение костно-мышечного аппарата работника при физических перегрузках
	Психоэмоциональные перегрузки, утомление, приводящее к снижению внимания
Транспортное средство	Травмирование в результате ДТП.
Скользкие, обледенелые, мокрые опорные поверхности	Падение при спотыкании или поскользывании, при передвижении по скользким поверхностям или мокрым полам, ступеням межэтажных лестниц
Гравитационные опасности, вызывающие падение людей/предметов с высоты	Травмирование работника в результате падения предметов с высоты вследствие недостаточного

Наименование опасности	Профессиональные риски
	закрепления или отсутствия ограждения на высоте; падения снега и (или) льда с крыш зданий и сооружений; падения частей отделки зданий, сооружений вследствие разрушения, износа.
Повышенная влажность воздуха	Неблагоприятное воздействие на органы дыхания, сердечно-сосудистую систему

1.5. Инструктору по спорту, тренеру в бассейне необходимо работать в форменной спортивной одежде и обуви.

1.6. При перемещении по территории университета работник должен быть внимательным и соблюдать осторожность: не заходить за ограждения, при спуске и подъеме по лестнице держаться за перила, при переходе проезжей части строго соблюдать правила дорожного движения.

1.7. О каждом случае травмирования, ухудшения состояния здоровья, неисправности оборудования, приспособлений и инструмента сотрудник обязан поставить в известность своего непосредственного руководителя.

1.8. Работник обязан знать и соблюдать правила личной гигиены и эпидемиологические нормы:

- приходить на работу в чистой одежде и обуви;
- постоянно следить за чистотой тела, рук, волос;
- мыть руки с мылом после посещения туалета, соприкосновения с загрязненными предметами, по окончании работы, перед приемом пищи.

1.9. Работник несет ответственность в соответствии с действующим законодательством за соблюдение требований инструкций, производственный травматизм и аварии, которые произошли по его вине. За нарушение (невыполнение) требований нормативных актов по охране труда работник привлекается к дисциплинарной, материальной и уголовной ответственности в соответствии с законодательством РФ.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Перед началом работы инструктор по спорту, тренер в бассейне должен:

- надеть форменную спортивную одежду и обувь;
- получить задание руководителя и пройти инструктаж на рабочем месте по специфике выполняемых работ.

2.2. Осмотреть и подготовить свое рабочее место, убрать все лишние предметы, не загромождая при этом проходы.

2.3. Провести осмотр санитарного состояния бассейна, а также оценить покрытие пола, которое не должно быть влажным, иметь дефекты и повреждения.

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

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

2.6. Проверить наличие и исправность спортивного инвентаря, приспособлений, другого оборудования, удобно разместить их. Запрещается работать неисправным оборудованием и инвентарем.

2.7. Убедиться, что температура воды в бассейне соответствует нормам.

2.8. Обнаруженные перед началом работы нарушения устранить самостоятельно. При невозможности сделать это собственными силами обо всех обнаруженных неисправностях оборудования, инвентаря, электропроводки и других неполадках работник обязан сообщить своему непосредственному руководителю.

3. Требования охраны труда во время работы

Во время работы инструктор по спорту, тренер в бассейне обязан:

3.1. Выполнять только ту работу, к которой допущен и проинструктирован. Не поручать работу посторонним лицам.

3.2. В процессе работы быть внимательным, не отвлекаться на посторонние дела и разговоры, не допускать на рабочее место посторонних лиц; содержать рабочее место в чистоте и порядке.

3.3. Применять необходимые для безопасной работы исправное оборудование, инструмент, приспособления; использовать их только для тех работ, для которых они предназначены.

3.4. При использовании различного оборудования и приспособлений нужно руководствоваться правилами (инструкциями), изложенными в технических паспортах, прилагаемых к оборудованию.

3.5. При проведении занятий на воде очередную группу занимающихся допускать в бассейн только после выхода из него предыдущей группы.

3.6. Осуществлять постоянный контроль пребывания людей в воде.

3.7. Строго запрещено оставлять детей в воде одних без присмотра.

3.8. Во время работы остерегаться поскользывания при перемещении по мокрому полу на территории бассейна.

3.9. Не допускать скопления занимающихся на одной дорожке в количестве, превышающем требования безопасности.

3.10. Занятия проводить в соответствии с установленными методиками проведения занятий по плаванию, программами обучения плаванию.

3.11. При утоплении незамедлительно сделать пострадавшему искусственное дыхание до полного восстановления самостоятельного дыхания, при необходимости транспортировать пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и оповестить о случившемся руководителя учреждения.

3.12. Обо всех недостатках, обнаруженных во время работы, необходимо известить своего непосредственного руководителя.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При выполнении работы возможно возникновение следующих аварийных ситуаций:

- опасность от вдыхания дыма, паров вредных газов и пыли при пожаре по причине нарушения требований пожарной безопасности.

4.2. В случае возникновения аварийной ситуации, опасности для своего здоровья или здоровья окружающих людей работник обязан прекратить все операции, покинуть рабочее место и сообщить о случившемся руководителю.

4.3. В случае возникновения пожара:

- немедленно сообщить о пожаре в пожарную охрану по (телефон 101, единая диспетчерская служба – 112), при этом нужно сообщить адрес университета, место возникновения пожара, свою фамилию;

- сообщить о пожаре руководителю подразделения и другим сотрудникам;

- принять меры к эвакуации людей из помещений;
- одновременно с эвакуацией приступить к тушению пожара своими силами и имеющимися средствами пожаротушения (в случае небольшого очага возгорания);
- удалить из помещений материалы и предметы, попадающие в пожарную зону и вызывающие факторы вторичного поражения;
- при загорании проводов и электрооборудования, перед тушением пожара, еще раз убедиться в отключении напряжения в электросети;
- эвакуировать материальные ценности и имущество;
- в случае угрозы жизни людей немедленно организовать их спасение, используя для этого все имеющиеся средства.

4.4. При несчастном случае работнику следует:

- предпринять действия по оказанию первой помощи пострадавшему;
- вызвать скорую помощь (103, единая диспетчерская служба – 112), при вызове скорой помощи следует сообщить следующие сведения:

1. точный адрес места нахождения потерпевшего и информацию о возможных ориентирах, в случае если машина бригады скорой помощи не сможет подъехать к самому месту происшествия, то информацию о том, где и кто будет встречать врачей;
2. количество пострадавших;
3. информацию о пострадавших: их пол, возраст, ФИО;
4. краткое описание состояния пострадавших и причину вызова;

- при необходимости организовать доставку пострадавшего в медицинскую организацию;
- сообщить о случившемся руководителю;
- сохранить обстановку на месте происшествия несчастного случая, если это не угрожает жизни и здоровью других людей и не приведет к аварии, либо зафиксировать обстановку на месте происшествия несчастного случая любым доступным способом (зарисовать, записать, сфотографировать и т.д.).

Первая помощь пострадавшим должна быть оказана немедленно непосредственно на месте происшествия. После оказания первой помощи пострадавший должен быть направлен в ближайшее лечебное учреждение.

Помощь пострадавшему, оказываемая немедицинским работником, не должна заменять помощь со стороны медицинского персонала и должна оказываться лишь до прибытия врача.

4.5. Оказание первой помощи пострадавшим при поражении электрическим током.

При обнаружении человека, попавшего под напряжение, немедленно освободить его от действия тока путем отключения электропитания и до прибытия врача оказать потерпевшему первую помощь. Прежде всего, пострадавшего необходимо освободить от действия тока (выключить рубильник, перерубить провод или оттянуть его от пострадавшего сухим шестом, подложить под пострадавшего сухую доску и т.д.), нельзя прикасаться голыми руками к пострадавшему, пока он находится под действием тока.

При освобождении пострадавшего необходимо учесть следующее:

- в случае нахождения пострадавшего на высоте, отключение установки и освобождение пострадавшего от действия электрического тока могут привести к падению с высоты – в этом случае должны быть приняты меры, обеспечивающие безопасность пострадавшего;

– при отключении установок может одновременно отключиться и электроосвещение, необходимо принять меры к обеспечению освещения другим источником (фонарь, аварийное освещение и т.п.), не задерживая отключение установки и оказание помощи пострадавшему;

– после освобождения от действия тока определить состояние пострадавшего.

При местном повреждении (ожоге) на пораженный участок накладывается стерильная повязка, и пострадавший направляется в медпункт.

При тяжелом состоянии необходимо срочно вызвать медицинского работника и доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

При отсутствии признаков жизни нужно немедленно приступить к проведению искусственного дыхания и (или) непрямого массажа сердца и одновременно вызвать медицинского работника. Одновременно с искусственным дыханием следует применять и другие меры: растирать тело и конечности, согревать их.

Непрямой массаж сердца.

Оказание помощи проводится на ровной, жёсткой поверхности. При надавливании упор осуществляется на основания ладоней. Руки в локтевых суставах не должны быть согнуты. При надавливании линия плеч реаниматора должна находиться на одной линии с грудиной и параллельно с ней. Расположение рук перпендикулярно груди. Руки при надавливании могут быть взяты в «замок» или одна на другую - «крест-накрест». Во время надавливания при расположении рук «крест-накрест» пальцы должны быть приподняты и не касаться поверхности грудной клетки. Месторасположение рук при надавливании — на груди, на 2 поперечных пальца выше окончания мечевидного отростка. Прекращать надавливания можно только на время, необходимое для проведения искусственной вентиляции лёгких, и на определение пульса на сонной артерии. Надавливания должны проводиться на глубину 5-6 см (для взрослых). Надавливания должны производиться с частотой 100-120 раз в минуту, по возможности ритмично. При надавливании нельзя отрывать руки от груди. Надавливания выполнять маятниковобразно, плавно, используя тяжесть верхней половины своего тела. Давить необходимо резко и часто. Смещение основания ладоней относительно груди недопустимо. Не допускается нарушение соотношения между надавливаниями и принудительными вдохами: соотношение надавливания/дыхание должно быть 30:2, вне зависимости от количества человек, проводящих сердечно-легочную реанимацию.

Признаки эффективности:

- появление пульса на сонной артерии;
- приобретение кожей розового оттенка;
- реакция зрачков на свет.

Искусственная вентиляция легких (ИВЛ).

Существует два способа ИВЛ: «рот ко рту» и в крайнем случае «рот к носу». При способе «рот ко рту» необходимо освободить рот и нос пострадавшего от всего содержимого. Затем голову пострадавшего нужно запрокинуть так, как описано выше, для восстановления проходимости дыхательных путей. Далее делают глубокий вдох, зажимают нос пострадавшего, своими губами плотно обхватывают губы пострадавшего и производят выдох в рот. После этого необходимо убрать пальцы от носа. Интервал между вдохами должен составлять 4-5 секунд. При проведении ИВЛ целесообразно использовать барьеры для защиты как спасателя, так и спасаемого: от носового платка до специальных пленок и масок.

Если при правильно проведенных мероприятиях по восстановлению проходимости дыхательных путей не удастся вдохнуть воздух в легкие пострадавшего, следует думать о наличии

инородного тела в его дыхательных путях. Удалять инородное тело можно только под контролем зрения. Исследование полости глотки вслепую запрещено.

Если реанимацию проводят два человека, соотношение массажных толчков к искусственным вдохам также равно 30:2:

- тот, кто выполняет искусственное дыхание, должен следить за проходимость дыхательных путей и правильностью выполнения массажа сердца, он должен также вызвать бригаду скорой помощи;

- помощник, выполняющий массажные толчки, должен считать их вслух, чтобы напарник точно знал момент своего включения в реанимационный цикл;

- спасающие меняются местами через каждые 5 циклов (30 толчков + 2 вдоха), примерно через каждые 2 минуты.

Критерием эффективности ИВЛ является перемещение грудной клетки (поднятие и опускание). Если грудная клетка пострадавшего не приподнимается, и вы встречаете сопротивление, то это значит, что проходимость дыхательных путей недостаточна – нужно изменить положение головы пострадавшего или выдвинуть его нижнюю челюсть.

Если пострадавший начал дышать сам, но остается без сознания, переведите его в стабильное боковое положение:

- ближнюю к вам руку отведите под прямым углом к телу и слегка согните в локте ладонью вверх;

- той вашей рукой, что ближе к голове пострадавшего, возьмите его другую руку в замок, ладонь к ладони и приложите ладонь пострадавшего к его щеке, фиксируя своими пальцами голову пострадавшего;

- другой рукой согните дальше от вас колено пострадавшего, потянув его вверх;

- давлением руки на колено бережно поверните пострадавшего на себя, удерживая его голову на своей ладони так, чтобы она поворачивалась одновременно с туловищем;

- уложите пострадавшего на бок;

- еще раз проверьте дыхание и пульс, внимательно наблюдайте за состоянием пострадавшего до приезда врачей;

- в любой момент будьте готовы возобновить проведение реанимации.

4.6. Оказание первой помощи при утоплении.

Удалить воду из верхних дыхательных путей и желудка, подняв лежащего на животе пострадавшего за бедра.

Пострадавшего кладут на живот на согнутое колено таким образом, чтобы голова была ниже грудной клетки, и любым куском материи удаляют из полости рта и глотки воду, рвотные массы. Затем несколькими энергичными движениями, сдавливающими грудную клетку, стараются удалить воду из трахеи и бронхов. После освобождения воздухоносных путей от воды пострадавшего укладывают на ровную поверхность и при отсутствии дыхания приступают к искусственному дыханию.

4.7. Оказание первой помощи при обмороке.

При обмороке необходимо расстегнуть одежду пострадавшего, стесняющую дыхание, обеспечить приток свежего воздуха. Лицо и грудь можно смочить холодной водой. Ноги пострадавшего приподнять.

4.8. Оказание первой помощи при ранениях.

При ссадинах, царапинах нужно промыть повреждённое место чистой водой (или обработать антисептической салфеткой) и наложить повязку из стерильного бинта.

Способы временной остановки наружного кровотечения:

1. Выполнить прямое давление на рану.
2. Наложить давящую повязку.
3. Если давящая повязка и прямое давление на рану неэффективны или сразу было обнаружено артериальное кровотечение из крупной артерии (бедренная, плечевая), необходимо выполнить пальцевое прижатие артерии. Её следует сильно прижать к кости до остановки кровотечения.

Когда остановка кровотечения невозможна другим способом или они неэффективны, необходимо наложить жгут.

Жгут нужно наложить выше места ранения (при ранах рук – на плечо, при ранении ног – на бедро). Жгут накладывается на одежду или ватную подкладку. Оставлять жгут на конечности взрослого пострадавшего можно не более чем на 1 час (летом) и 0,5 часа (зимой), так как при более длительном сроке может наступить омертвление конечности. Время наложения жгута (день, час, минута) необходимо точно указать в записке, которую нужно подложить под повязку. Если 1 час (0,5 часа) прошло, а пострадавший не доставлен в медпункт, то жгут следует снять и через 15 минут наложить вновь, выше места, где он был наложен ранее, в течение этих 15-ти минут следует использовать пальцевое прижатие артерии. Максимальное время повторного наложения – 15 минут.

4.9. Оказание первой помощи при ушибах, вывихах, переломах.

При открытых переломах конечность нужно фиксировать в том положении, в котором она находится; костные обломки не вправлять; давящую повязку на рану не накладывать.

На ушибленные части тела нужно наложить тугую повязку и прикладывать к ним поверх повязки холодные предметы (снег, лед, завернутые в полотенце или в резиновый мешок, бутыл с холодной водой). Необходимо обеспечить полный покой ушибленной части тела. Для этого руку при ее ушибе подвешивают на косынке, бинте, платке и др., а при ушибе ног, туловища, живота, головы пострадавший должен лежать.

При сильных ушибах рук, если подозревают в ней переломы и вывихи, необходимо наложить на руку шину и подвесить ее на косынке, платке, ремне и т.д. При аналогичном повреждении ноги - наложить шину, уложить пострадавшего на носилки и отправить в медпункт. В качестве шин можно использовать дощечку, фанерку, полку и т.п. Перед наложением шина обертывается ватой или мягким материалом (белье, одежда и т.п.). При открытом переломе (видна рана с торчащими обломками кости) сначала следует перевязать рану, а затем наложить шину.

Запрещается при ушибах, переломах и вывихах ощупывать место повреждения, вправлять вывихи и обломки костей.

5. Требования охраны труда по окончании работы

- 5.1. По окончании работ инструктор по спорту, тренер в бассейне должен:
 - Привести в порядок рабочее место: разложить все предметы по местам, спортивные снаряды, тренажеры и вспомогательный инвентарь по плаванию убрать в специально предназначенные для этого помещения на стеллаж.
- 5.2. Отключить электрические приборы.
- 5.3. Снять спортивную форму, убрать в установленное место.
- 5.4. Вымыть руки с мылом, по возможности принять душ.
- 5.5. Сообщить непосредственному руководителю обо всех недостатках, обнаруженных во время работы.

РАЗРАБОТАЛ:

Главный инженер



А.Г. Басарыгин

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель СОР



В.Д. Левченко

Начальник управления – главный энергетик



А.Н. Циулин

Представитель профсоюзной организации



А.С. Калинина

Лист ознакомления с инструкцией по охране труда для инструктора по спорту, тренера в бассейне

ИОТ 21-25

[illegible]

