

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»  
г. Шахты Ростовской области

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ СШ №5  
Назарян Ю.Э.  
«24» июня 2019г.

ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ  
ТРЕНЕРА  
ПО ТЕННИСУ

№ ИОТ № 039-2019

МБУ СШ №5  
2019

## **1. Общие требования**

1.1. К самостоятельной работе тренером по теннису допускаются лица не моложе 18 лет, имеющие диплом, прошедшие соответствующую подготовку, обучение и инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При работе тренером по теннису необходимо соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленные режимы труда и отдыха.

1.3. При проведении занятий по теннису возможно воздействие на работающих и детей следующих опасных факторов:

-нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности зала или теннисного корта;

-травмы и падения занимающихся во время проведения занятий;

-травмы при столкновении, нарушении правил поведения игры, падениях на мокром, скользком полу или на теннисном корте.

1.4. Работающие обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре.

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

1.6. В зале для занятий должен быть вывешен комнатный термометр для контроля температурного режима.

1.7. При несчастном случае немедленно сообщить об этом администрации учреждения и принять меры к оказанию первой доврачебной помощи пострадавшему.

1.8. Лица допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности.

1.9. Занимающимся запрещается находиться в зале и на корте в отсутствии тренера.

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

Перед началом проведения занятий тренер должен убедиться в надежности установки и креплений спортивного инвентаря и состоянии здоровья каждого занимающегося.

2.1. Включить полностью освещение зала при занятиях в помещении и убедится в исправной работе светильников. Наименьшая освещенность должна быть: при люминесцентных лампах не менее 100 лк (32 Вт/кв.м.). Светильники должны быть ограждены металлической сеткой.

2.2. Убедиться в исправности электрооборудования зала: светильники должны быть надежно подвешены к потолку и иметь светорассеивающую арматуру; электрические коммутационные коробки должны быть закрыты крышками; корпуса и крышки выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

2.3. Проверить санитарное состояние спортивного зала и проветрить его, открыв окна или фрамуги и двери. Окна в открытом положении фиксировать крючками, а фрамуги должны иметь ограничители. Проветривание закончить за 30 минут до прихода занимающихся.

2.4. Убедиться, что температура в том, что температура воздуха в зале не ниже +19С.

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

2.6. Проверить надежность установки и крепления стоек и теннисной сетки и другого спортивного оборудования.

2.7. Убедится в отсутствии посторонних предметов на полу или теннисном корте.

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

3.1. Поддерживать дисциплину и порядок во время занятий, следить за тем, чтобы учащиеся выполняли все требования тренера.

3.2. Не разрешать занимающимся самовольно покидать место проведения занятия.

3.3. Перед занятиями обязательно провести с занимающимися небольшую разминку.

3.4. При выполнении прыжков и сосоков следить за тем, чтобы занимающиеся приземлялись на носки ступней мягко, пружинисто приседая.

3.5. При проведении подвижных игр и соревнований следить за тем, чтобы выступающие части конструкций, в том числе и систем отопления, были закрыты панелями на высоту не менее 1,8м, чтобы не было столкновений между занимающимися, толчков и ударов по рукам и ногам.

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

4.1. При возникновении пожара немедленно эвакуировать занимающихся из зала или теннисного корта, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

4.3. При поражении электрическим током немедленно отключить напряжение и в случае отсутствия у пострадавшего дыхания и пульса сделать ему искусственное дыхание.

### **5. Требование охраны труда по окончании работы**

5.1. Убрать в отдельное место спортивный инвентарь и оборудование.

5.2. Проветрить спортивный зал, закрыть окна, фрамуги и выключить свет.

Разработал:

Иоффе К.С



Специалист по охране труда