

**ДОЛЖНОСТНАЯ ИНСТРУКЦИЯ №3  
ДЛЯ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ**

**1. Общие требования охраны труда.**

1.1. К самостоятельной работе инструктором по физической культуре допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет, прошедшие соответствующую подготовку, инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Инструктор по физической культуре должен знать:

- законы РФ, постановления и решения Правительства РФ и региональных органов управления образованием, физкультурой и спортом по вопросам образования, физической культуры и спорта;

- Конвенцию о правах ребенка;

- основы трудового законодательства РФ;

- основы педагогики, психологии, теории и методы физического воспитания;

- основы физиологии, анатомии, санитарии и гигиены;

- методику обучения и проведения физкультурных занятий;

- правила охраны жизни и здоровья обучающихся;

- правила и нормы охраны труда, техники безопасности при проведении физкультурно – оздоровительных мероприятий и противопожарной безопасности;

- основы оказания первой медицинской помощи;

- правила внутреннего трудового распорядка;

- настоящую должностную инструкцию.

1.3. При работе инструктор по физической культуре должен соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленные режимы труда и отдыха.

1.4. Инструктор по физической культуре организует активный отдых детей, организует и проводит физкультурно – спортивные праздники, соревнования, дни здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.

1.5. Инструктор по физической культуре определяет содержание занятий с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей обучающихся.

1.6. Инструктор по физической культуре ведет работу по овладению обучающимися навыками и техникой выполнения физических упражнений, формирует их нравственно-волевые качества.

1.7. Инструктор по физической культуре обеспечивает полную безопасность обучающихся при проведении физкультурных и спортивных занятий.

1.8. Осуществляет контроль за состоянием и эксплуатацией имеющихся спортивных сооружений, спортивного инвентаря, помещений, соблюдением правил техники безопасности.

1.9. Совместно с медицинским работником контролирует состояние здоровья детей и регулирует их физическую нагрузку.

1.10. Отвечает за жизнь и здоровье детей во время спортивных мероприятий.

1.11. При проведении занятий в гимнастическом зале возможно воздействие на работающих и детей следующих опасных факторов:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности зала для гимнастических занятий;
- травмы при падении детей во время проведения подвижных игр и гимнастических упражнений;
- поражение электрическим током при использовании неисправных электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов.

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

1.13. Инструктор по физической культуре обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре.

1.14. При несчастном случае инструктор по физической культуре немедленно обязан сообщить об этом администрации учреждения.

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

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

2.1. Включить полностью освещение зала для гимнастических занятий и убедиться в исправной работе светильников. Наименьшая освещенность должна быть: при люминесцентных лампах не менее 200 лк (13 Вт/кв. м), при лампах накаливания не менее 100 лк (32 Вт/кв. м).

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

2.3. При использовании на занятиях электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов убедиться в их исправности и целостности подводящих кабелей и электровилок.

2.4. Проверить санитарное состояние зала для гимнастических занятий и проветрить его, открыв окна или фрамуги и двери. Окна в открытом положении фиксировать крючками, а фрамуги должны иметь ограничители. Проветривание закончить за 30 мин. до прихода детей.

2.5. Убедиться в том, что температура воздуха в зале для гимнастических занятий не ниже 19°C.

2.6. Во избежание падения и травмирования детей убедиться в том, что ковры и дорожки надежно прикреплены к полу, а спортивный инвентарь исправен и надежно закреплен.

- 2.7. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.8. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- 2.9. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 2.10. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- 2.11. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
- 2.12. Провести гимнастику.

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

- 3.1. Поддерживать дисциплину и порядок во время занятий, следить за тем, чтобы дети выполняли все указания инструктора.
- 3.2. Не разрешать детям самовольно покидать место проведения занятия.
- 3.3. Перед выполнением гимнастических упражнений обязательно провести с детьми небольшую разминку.
- 3.4. При выполнении упражнений на шведской лестнице, других спортивных снарядах на высоте от пола обязательно страховать детей от падения, не разрешать им самостоятельно без разрешения инструктора подниматься на высоту.
- 3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы между детьми, чтобы не было столкновений.
- 3.6. При выполнении прыжков и соскоков следить за тем, чтобы дети приземлялись мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- 3.7. При проведении подвижных игр и соревнований следить за тем, чтобы не было столкновений между детьми, толчков и ударов по рукам и ногам.

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

- 4.1. При возникновении пожара немедленно эвакуировать детей из зала для гимнастических занятий, 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 начальнику лагеря и администрации учреждения.
- 4.3. 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 отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

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

- 5.1. Выключить электрические звуковоспроизводящие аппараты.
- 5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
- 5.3. Проветрить зал для гимнастических занятий, закрыть окна, фрамуги и выключить свет.

С инструкцией ознакомлен: