

ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский государственный университет спорта и туризма»  
(ГАОУ ВО МГУСиТ)

СОГЛАСОВАНО

Председатель

Совета трудового коллектива

И.А. Малиновская

« 09 » 09 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Ректор ГАОУ ВО МГУСиТ

Н.В. Масыгина

Н.В. Масыгина

« 09 » 09 2025 г.

**Инструкция по охране труда  
для спортсмена по регби  
ИОТ – 11 – СШ - 2025**

**1. Общие требования охраны труда**

1.1. Настоящая инструкция разработана в соответствии с Приказом Минтруда № 772н от 29.10.2021 «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда», приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года N 194н "Об утверждении профессионального стандарта "Спортсмен", с учетом Приказа Минтруда России № 237н от 21.04.2022 "Об утверждении профессионального стандарта "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", с учетом Приказа Минтруда России № 362н от 27.04.2023 "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер", Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "регби", Постановлениями Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 г № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и от 28.01.2021г №2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; разделом X ТК РФ и иными нормативными правовыми актами по охране труда.

1.2. Данная инструкция устанавливает требования охраны труда перед началом, во время и по окончании работы сотрудника, выполняющего обязанности спортсмена по регби (далее - спортсмен), требования охраны труда в аварийных ситуациях, определяет безопасные методы и приемы работы на рабочем месте.

1.3. Инструкция по охране труда составлена в целях обеспечения безопасности труда и сохранения жизни и здоровья спортсмена при выполнении им своих трудовых обязанностей и функций в Учреждении.

1.4. К выполнению обязанностей спортсмена по регби допускаются лица:

- имеющие образование, соответствующее требованиям к квалификации по своей должности, утвержденных, приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года N 194н "Об утверждении профессионального стандарта "Спортсмен"
- соответствующие требованиям, касающихся прохождения предварительного и периодических медицинских осмотров, внеочередных медицинских осмотров по направлению Учреждения, обязательного психиатрического освидетельствования (не реже 1 раза в 5 лет), профессиональной гигиенической подготовки и аттестации (при приеме на работу и далее не реже 1 раза в 2 года), вакцинации, наличия личной медицинской книжки с результатами медицинских обследований и лабораторных исследований, сведениями о прививках, перенесенных инфекционных заболеваниях, о прохождении профессиональной гигиенической подготовки и аттестации с допуском к работе.

1.5. Принимаемый на работу спортсмен обязан пройти в установленном порядке вводный инструктаж, первичный инструктаж на рабочем месте до начала самостоятельной работы (если его профессия и должность не входит в утвержденный ректором Перечень освобожденных от прохождения инструктажа профессий и должностей), проходить повторные инструктажи не реже одного раза в шесть месяцев, а также внеплановые и целевые в случаях, установленных Порядком обучения по охране труда и проверки знаний требований охраны труда, утвержденным Постановлением Правительства РФ от 24.12.2021 № 2464 "О порядке обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда".

1.6. Спортсмен должен изучить настоящую инструкцию, пройти обучение по охране труда и проверку знания требований охраны труда, обучение приемам оказания первой помощи пострадавшим, обучение правилам пожарной безопасности и электробезопасности.

1.7. Спортсмен, в целях соблюдения требований охраны труда, обязан:

- знать требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "регби";
- соблюдать требования охраны труда и производственной санитарии, инструкции по охране труда, охране жизни и здоровья обучающихся (спортсменов);
- обеспечивать режим соблюдения норм и правил по охране труда и пожарной безопасности во время организации физкультурно-образовательной деятельности;
- соблюдать правила личной гигиены;
- иметь четкое представление об опасных и вредных факторах, связанных с выполнением работы при тренировочном процессе и знать основные способы защиты от их воздействия;
- заботиться о личной безопасности и личном здоровье, а также о безопасности окружающих в процессе проведения тренировочных занятий или во время нахождения на территории Учреждения;
- знать порядок действий при возникновении пожара или иной чрезвычайной ситуации и эвакуации, сигналы оповещения о пожаре;
- уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения (огнетушителями);
- знать месторасположение аптечки и уметь оказывать первую помощь пострадавшему;
- соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка и Устав Учреждения;
- соблюдать установленные режимы труда и отдыха;
- соблюдать должностную инструкцию спортсмена по регби;
- соблюдать инструкцию по охране труда для спортсмена по регби.

1.8. В процессе работы возможно воздействие на спортсмена следующих опасных и (или) вредных производственных факторов:

- тяжесть трудового процесса: рабочая поза (длительное нахождение в положении "стоя" в течение рабочего дня).

Факторы признаются вредными, если это подтверждено результатами СОУТ.

1.9. Перечень профессиональных рисков и опасностей при работе спортсменом по регби:

- травмы при демонстрации упражнений с мячом или на спортивных снарядах, имеющих дефекты или недостаточно закрепленных;
- травмы при неаккуратном обращении спортсменов (обучающихся) со спортивным инвентарем;
- нагрузка на организм в целом и в частности – на сердечно-сосудистую и нервную системы, на опорно-двигательный аппарат;
- нагрузка на нижние конечности, и с нарастанием утомления, как правило, наблюдается нарушение координации движений. При противодействии движениям, превышающим пределы растяжимости, часто возникают
- повреждения связок, травмы менисков коленных суставов и сумочносвязочный аппарат голеностопного сустава;
- разрыв мышц задней поверхности бедра и приводящих 44 мышц;
- сотрясение головного мозга;
- ушибы тела при столкновении и неудачном падении;
- травмирование при беге и прыжках на влажном полу;
- поражение электрическим током при прикосновении к электрооборудованию с открытыми токоведущим частям или кабелям питания с нарушенной изоляцией (при включении или выключении электроприборов и (или) освещения);
- повышенное психоэмоциональное напряжение.

1.10. Спортсмен, при проведении занятий или соревнований по регби, должен находиться в удобной спортивной одежде и спортивной обуви.

1.11. Учреждение обеспечивает оборудованием, спортивным инвентарем и спортивной экипировкой необходимыми для прохождения спортивной подготовки согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "регби".

1.12. В случае получения травмы, спортсмен обязан уведомить руководителя любым доступным способом в ближайшее время. При неисправности спортивного оборудования и инвентаря, мебели и оргтехники сообщить начальнику отдела эксплуатации зданий, сооружений и объекта и не использовать до устранения всех недостатков и получения разрешения.

1.13. В целях соблюдения правил личной гигиены и эпидемиологических норм спортсмен должен:

- оставлять верхнюю одежду, обувь в предназначенных для этого местах;
- мыть руки с мылом, использовать кожные антисептики после соприкосновения с загрязненными предметами, перед началом работы, после занятия и посещения туалета, перед приемом пищи;
- осуществлять проветривание спортивного зала и раздевалок;

1.14. Запрещается 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.

1.15. Спортсмен, допустивший нарушение или невыполнение требований настоящей инструкции, рассматривается, как нарушитель производственной дисциплины и может быть привлечён к дисциплинарной ответственности и прохождению внеочередной проверки знаний требований охраны труда, а в зависимости от последствий - и к уголовной; если нарушение повлекло материальный ущерб - к материальной ответственности в установленном порядке.

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

2.1. Спортсмен по регби должен приходиться на работу в чистой, опрятной одежде, перед началом работы вымыть руки. Прибыть на работу заблаговременно для исключения спешки и, как следствие, падения и получения травмы. Необходимо снять все украшения (часы, кольца, браслеты и др.). Ногти на руках должны быть коротко острижены. Очки должны быть закреплены резинкой, иметь роговую оправу.

### 2.2. Требования охраны труда перед началом проведения занятий в спортивном зале:

2.2.1. Визуально оценить состояние выключателей, включить полностью освещение в спортивном зале, раздевалках и убедиться в исправности электрооборудования:

- осветительные приборы должны быть исправны, надежно подвешены к потолку, иметь целостную светорассеивающую конструкцию: в спортивном зале – защитную, в душевых – пылевлагодонепроницаемую;
- коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, корпуса выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

2.2.2. Надеть спортивную одежду и удобную спортивную обувь с нескользящей подошвой.

2.2.3. Проверить окна на наличие трещин и иное нарушение целостности стекол.

2.2.4. Удостовериться в наличии первичных средств пожаротушения, срока их пригодности и доступности, в наличии аптечки первой помощи и укомплектованности ее медикаментами.

2.2.5. Провести осмотр санитарного состояния раздевалок и спортивного зала, а также оценить покрытие пола спортивного зала, которое не должно быть сырым, не иметь дефектов и повреждений. Не допускать наличия на полу битого стекла, проволоки, камней.

2.2.6. Произвести сквозное проветривание спортзала и раздевалок в соответствии с показателями продолжительности, указанными в СанПиН 1.2.3685-21, открыв окна с ограничителями и двери.

2.2.7. Убедиться в свободности выхода из спортивного зала и раздевалок.

2.2.8. Убедиться в безопасности рабочего места, проверить на устойчивость и исправность ворот, целостность сетки, спортивных снарядов и иного спортивного оборудования.

2.2.9. Убедиться в целостности и исправности спортивного инвентаря с учётом требований к проводимой тренировке. Проверить целостность и годность мячей на предмет отсутствия на них зазубрин и заусенцев.

2.2.10. Перед проведением тренировки проверить пол в спортивном зале на отсутствие влажности.

2.2.11. Перед занятиями с упражнениями на гимнастику проверить наличие матов и их целостность, прочность креплений спортивных снарядов, канатов, целостность шведской стенки.

2.2.12. Перед использованием силовых тренажеров, гантелей и штанги проверить целостность тросов, смазку трущихся частей, наличие необходимых весов и крепление штанги и гантелей, наличие фиксатора веса на тренажёрах.

2.2.13. Приступать к работе в спортивном зале разрешается после выполнения подготовительных мероприятий и устранения всех недостатков и неисправностей.

2.3. Требования охраны труда перед началом проведения занятий на открытом воздухе (уличной спортивной площадке, стадионе, футбольном поле):

2.3.1. Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь.

2.3.2. Организованно выйти с обучающимися через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий.

2.3.3. Спортивный инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях.

2.3.4. Убедиться в наличии комфортного теплового режима на открытых площадках и прилегающих помещениях.

При неблагоприятных погодных условиях учебно-тренировочные занятия должны проводиться в зале.

2.3.5. Убедиться в безопасности площадки для проведения тренировок, проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин, сетки, спортивных снарядов и иного спортивного оборудования.

2.3.6. Убедиться в целостности и исправности спортивного инвентаря с учётом требований к проводимой тренировке. Проверить целостность и годность мячей на предмет отсутствия на них зазубрин и заусенцев, проверить накачку мячей, натяжение и целостность сетки, крепление ворот, правильность разметки поля.

2.3.7. Провести осмотр санитарного состояния спортивной площадки, оценить состояние беговых дорожек, спортивной площадки и футбольного поля, которые не должны быть сырыми и не иметь дефектов. Не допускать наличия на спортивной площадке, стадионе, беговых дорожках, в прыжковой яме битого стекла, проволоки, камней.

2.3.8. Перед занятиями с упражнениями на гимнастику проверить прочность креплений спортивных снарядов, канатов, турников и статических брусьев.

2.3.9. Перед использованием для силовых упражнений гантелей и штанги проверить смазку трущихся частей, наличие необходимых весов и креплений, наличие фиксаторов веса.

2.3.10. Приступать к работе на уличной спортивной площадке (стадионе) разрешается после выполнения подготовительных мероприятий и устранения всех недостатков и неисправностей.

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

3.1. Во время работы необходимо соблюдать порядок в спортивном зале и инвентарной (снарядной), не загромождать выходы из помещений и подходы к первичным средствам пожаротушения.

3.2. Поддерживать дисциплину и порядок во время тренировок по регби.

3.3. Следить за правильным и безопасным исполнением упражнений, исключать конфликтные ситуации во время тренировок, возможность столкновения спортсменов друг с другом во время спортивных занятий: разминки, спортивных игр, перестроений, эстафет и т.д. Не допускать столкновений игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. Спортивные снаряды и спортивный инвентарь применять только в исправном состоянии, соблюдая правила безопасности и утверждённые методики. Все острые и выступающие предметы в зале и на уличной спортивной площадке (стадионе) должны быть заставлены матами или ограждены.

3.5. При выполнении демонстрационных упражнений на спортивных снарядах соблюдать осторожность, использовать исправные гимнастические маты. Во время отработки приемов запрещается использовать мячи нестандартных размеров и массы. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.6. Занятия по регби на открытом воздухе проводятся только на стадионе, футбольном поле, спортивной площадке с ровным покрытием (без ям, канав, камней, луж), расположенных вдали от дорожных магистралей

3.7. Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы. За воротами и в 10 м от них не должны находиться посторонние лица, а также спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

3.8. При осуществлении обучающимися спортивных игр в регби, волейбол, баскетбол и иных видов спорта, спортсмену необходимо быть внимательным и не отвлекаться.

3.9. После каждого занятия, в отсутствие обучающихся, проветривать спортивный зал и помещения раздевалок.

3.10. Не использовать в помещениях переносные отопительные приборы с инфракрасным излучением, а также кипятильники, плитки, электрочайники, не сертифицированные удлинители.

3.11. При использовании персонального компьютера, оргтехники и иных электроприборов спортсмену запрещается:

- включать в электросеть и отключать от неё электроприборы мокрыми и влажными руками;
- нарушать последовательность включения и выключения компьютера, оргтехники и иных электроприборов;
- размещать на электроприборах предметы (бумагу, ткань, вещи и т.п.);
- разбирать включенные в электросеть приборы;
- прикасаться к оголенным или с поврежденной изоляцией проводам и кабелям питания;
- сгибать и заземлять кабели питания;
- оставлять без присмотра включенные электроприборы.

3.12. Осуществлять контроль ежедневной обработки спортивного инвентаря и матов в спортивном зале с использованием мыльно-содового раствора.

3.13. Спортсмену необходимо соблюдать правила передвижения в помещениях и на территории Учреждения:

- во время ходьбы быть внимательным и контролировать изменение окружающей обстановки;
- ходить по коридорам и лестничным маршам, придерживаясь правой стороны;
- при передвижении по лестничным пролетам следует соблюдать осторожность и внимательность, не перепрыгивать через ступеньки, не наклоняться через перила, ходить осторожно и не спеша;
- не проходить ближе 1,5 метра от стен здания Учреждения;
- не наступать на люки.

3.14. Соблюдать во время работы настоящую инструкцию по охране труда для спортсмена по регби, иные инструкции по охране труда при выполнении работ, установленный режим рабочего времени и времени отдыха.

3.15. При длительной работе с журналом, документами, за компьютером (ноутбуком) с целью снижения утомления зрительного анализатора, предотвращения развития познотонического утомления через час работы делать перерыв на 10-15 минут, во время которого следует выполнять комплекс упражнений для глаз, физические паузы.

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

4.1. Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций, причины их вызывающие:

- возникновение технической неисправности спортивных снарядов, тренажёров, спортивного инвентаря вследствие износа;
- изменение метеорологической ситуации, нарушение санитарно-гигиенических норм на спортивной площадке, футбольном поле, стадионе;
- пожар, возгорание, задымление, поражение электрическим током вследствие неисправности электрооборудования, оргтехники, шнуров питания;
- прорыв системы отопления, водоснабжения, канализации из-за износа труб;
- террористический акт или угроза его совершения.

4.2. Спортсмен обязан немедленно известить начальника отдела комплексной безопасности Учреждения:

- о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью спортсменов - обучающихся и работников Учреждения;
- о факте возникновения групповых инфекционных и неинфекционных заболеваний;
- о каждом произошедшем несчастном случае;
- об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).

4.3. В случае возникновения технической неисправности спортивных снарядов, тренажёров, спортивного инвентаря, спортсмен должен остановить тренировку, изъять

данное оборудование или ограничить к нему доступ, и не использовать его в тренировочном процессе до полного устранения неисправностей и получения разрешения начальника отдела эксплуатации зданий, сооружений и объекта.

4.4. При изменении метеорологической ситуации (дождь, снег, резкое похолодание, порывы ветра), нарушении санитарно-гигиенических норм на спортивной площадке спортсмен должен остановить занятие и перенести его в спортивный зал.

4.5. В случае появления задымления или возгорания в спортивном зале, раздевалках, снарядной (инвентарной) или в иных помещениях спортсмен обязан немедленно прекратить работу, вывести обучающихся из спортивного зала и раздевалок – опасных зон, вызвать пожарную охрану по телефону 01 (101,112 – с мобильного), оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС, сообщить начальнику отдела комплексной безопасности Учреждения. При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения.

4.6. В случае получения травмы или плохого самочувствия, спортсмен обязан прекратить работу, позвать на помощь, воспользоваться аптечкой первой помощи, поставить в известность руководителя спортивной школы (при отсутствии иное должностное лицо) и обратиться в медицинский пункт. При плохом самочувствии или получении травмы иным работником или обучающимся необходимо оказать ему первую помощь. Вызвать медицинского работника, при необходимости, вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 03 (103,112) и сообщить о происшествии начальнику отдела комплексной безопасности. Обеспечить до начала расследования сохранность обстановки на месте происшествия, а если это невозможно (существует угроза жизни и здоровью окружающих) – фиксирование обстановки путем фотографирования или иным методом.

4.7. При аварии (прорыве) в системе отопления в спортивном зале необходимо вывести обучающихся из помещения, оперативно сообщить о происшедшем начальнику отдела эксплуатации зданий, сооружений и объекта.

4.8. В случае угрозы или возникновения очага опасного воздействия техногенного характера, угрозы или приведения в исполнение террористического акта следует руководствоваться Планом эвакуации, инструкцией о порядке действий в случае угрозы и возникновении ЧС террористического характера.

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

5.1. Спортивный инвентарь проверить на целостность и разместить в инвентарной (снарядной).

5.2. Провести осмотр санитарного состояния спортивного зала, футбольного поля, стадиона, спортивной площадки и раздевалок (после выхода обучающихся).

5.3. Убедиться в свободности выходов из спортивного зала и раздевалок.

5.4. Проветрить спортивный зал и раздевалки.

5.5. Удостовериться в противопожарной безопасности спортивного зала, инвентарной (снарядной) и раздевалок. Удостовериться, что противопожарные правила в помещениях соблюдены, огнетушители находятся в установленных местах. При окончании срока эксплуатации огнетушителя передать его лицу, ответственному за пожарную безопасность для последующей перезарядки. Установить в помещении новый огнетушитель.

5.6. Закрыть окна, вымыть руки, перекрыть воду и выключить свет.

5.7. Сообщить непосредственному руководителю о недостатках, влияющих на безопасность труда, пожарную безопасность, обнаруженных во время работы.

5.9. При отсутствии недостатков закрыть спортивный зал и раздевалки на ключ.

Инструкцию разработал:

 /М.А. Ламешин/