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
«__» _____ 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ГАОУ ВО МГУСиТ
_____Н.В. Масягина
«__» _____ 2025 г.

Инструкция по охране труда для тренера-преподавателя по тхэквондо ИОТ – 5 – СШ – 2025

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция разработана в соответствии с Приказом Минтруда России № 772 н 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 РФ № 952н от 24.12.2020 г "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель", 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", Приказа Минтруда России № 362н от 27.04.2023 "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер", Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо", 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 тренера-преподавателя по тхэквондо (далее - тренер), 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 тренера-преподавателя при выполнении им своих трудовых обязанностей и функций в Учреждении.

1.4. К выполнению обязанностей тренера-преподавателя по тхэквондо допускаются лица:

- имеющие образование, соответствующее требованиям к квалификации по своей должности, утвержденных Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ № 952н от 24.12.2020г "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель";
- 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 тренер 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. Тренер 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 и проверку знаний правил в объеме должностных обязанностей с присвоением I квалификационной группы допуска по электробезопасности.

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

- знать требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо";
- 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 тренера-преподавателя по тхэквондо;
- соблюдать инструкцию по охране труда для тренера-преподавателя по тхэквондо.

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

- напряженность трудового процесса: нагрузка на голосовой аппарат;
- 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 тренером-преподавателем по тхэквондо:

- перенапряжение голосового анализатора;
- демонстрация упражнений без соответствующей разминки;
- загрязненный, поврежденный спортивный инвентарь;
- плохо укрепленное оборудование;
- наличии посторонних предметов на площадке, татами;
- падение на твердом покрытии;
- демонстрация упражнений влажными ладонями;
- травмы при несоблюдении правил обучения тхэквондо, неправильное применение спортивной экипировки;
- травмы, полученные от обучающегося, в результате проведения обучения при выполнении учебно-тренировочной борьбы;
- травмы при демонстрации упражнений на влажной поверхности татами;
- травмы от посторонних незащищенных предметов в спортивном зале;
- нарушение остроты зрения при недостаточной освещённости спортивного зала или тренерской, при длительной работе с документами;
- травмирование при неаккуратном выполнении упражнений на силовых тренажерах и спортивных снарядах, а также на оборудовании, имеющем дефекты, неисправности или недостаточно закрепленном;
- травмирование при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха;
- травмирование при неаккуратном обращении с гантелями, блинами, штангой;
- поражение электрическим током при прикосновении к электрооборудованию с открытыми токоведущим частям или кабелям питания с нарушенной изоляцией;
- высокая плотность эпидемиологических контактов;
- повышенное психоэмоциональное напряжение.

1.10. Тренер - преподаватель, при проведении занятий или соревнований по тхэквондо должен находиться в удобной спортивной одежде и спортивной обуви, а также следить за соблюдением требований к экипировке (спортивной форме) спортсменами-обучающимися.

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

1.12. Площадь в зале для занятий тхэквондо должна быть не менее 4 кв. м, на одного занимающегося, стены зала не должны иметь выступов, отопительные батареи должны быть закрыты деревянными решётками, на окнах должны быть предусмотрены заградительные устройства.

1.13. В случае травмы, тренер 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.

1.14. В целях соблюдения правил личной гигиены и эпидемиологических норм тренер должен:

- находиться в зале для занятий тхэквондо (спортивном зале) в спортивной одежде и

удобной спортивной обуви;

- 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;
- не допускать приема пищи в тренерской;
- осуществлять проветривание зала и раздевалок;
- соблюдать требования СанПиН 1.2.3685-21.

1.15. 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.

1.17. Тренер, 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. Тренер-преподаватель должен приходить 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, цепочки и др.). Ногти на руках должны быть коротко острижены. Очки должны быть закреплены резинкой, иметь роговую оправу.

2.2. Визуально оценить состояние выключателей, включить полностью освещение в 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 – пылевлагонепроницаемую;
- коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, корпуса выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

2.3. Надеть спортивную одежду и удобную спортивную обувь с нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь с кожаной подошвой, шипами, босиком или открытую обувь.

2.4. Проверить окна и зеркала на наличие трещин и иное нарушение целостности стекол.

2.5. Убедиться в наличии комфортного теплового режима в спортивном зале и прилегающих помещений.

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

2.6. При проведении занятий на улице (вне помещения), тренер должен проверить:

- отсутствие на территории ям, битого стекла и посуды, неструганых досок, обрывков проводов, предметов с торчащими крепежными элементами (гвоздями и т.п.), хозяйственного инвентаря, сухостойных деревьев;
- отсутствие на территории незапертых колодцев, мусорных ящиков;
- отсутствие участков с пролитыми жидкостями (масло, бензин и т.п.);
- отсутствие на территории костров;
- отсутствие в зимнее время льда и участков укатанного снега на территории и у входов (выходов) в помещения, на крыльце;
- отсутствие по краям крыш свисающих глыб снега и льда, сосулек.

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

2.8. Провести осмотр санитарного состояния тренерской, раздевалок и спортивного зала, а также оценить покрытие пола спортивного зала и татами, которое не должно быть сырым, не иметь дефектов и повреждений.

2.9. С целью исключения травмоопасных ситуаций, необходимо проверить правильность установки (закрепления) и безопасность спортивного оборудования:

- проверить отсутствие повреждения татами;
- надежность крепления и целостность боксерских мешков и груш;
- отсутствие возможности падения каких-либо предметов со стен;
- отсутствие на уровне, не превышающем роста занимающихся, вбитых в стены гвоздей (шурупов);
- проверить на устойчивость и исправность все спортивные снаряды и тренажеры.

2.10. В узлах и сочленениях снарядов и тренажеров не должно быть люфтов, качаний, ржавчины.

2.11. Перед началом тренировки на тренажере или снаряде, применяемом впервые, в целях избежания травм обучающимся, тренеру-преподавателю необходимо провести инструктаж и дать разъяснения о его применении.

2.12. Перед использованием силовых тренажеров гирь и штанги, необходимо проверить целостность тросов, наличие необходимых весов и крепление гирь и штанги, наличие фиксатора веса на тренажёрах.

2.13. Проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

2.14. Провести осмотр санитарного состояния спортивного зала, оценить состояние беговых дорожек на уличной спортивной площадке и игровом поле, которые не должны быть сырыми и не иметь дефектов. Не допускать наличия в спортивном зале и на уличной спортивной площадке битого стекла, проволоки, камней.

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

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

2.17. Убедиться в безопасности рабочего места, проверить на устойчивость и исправность силовых тренажеров, спортивных снарядов и иного спортивного оборудования. При сборке спортивных снарядов следует соблюдать осторожность.

2.18. Убедиться в целостности и исправности спортивного инвентаря, с учётом требований к проводимой тренировке. Проверить целостность и годность спортивного инвентаря отсутствия на нем зазубрин и заусенцев.

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

2.20. Перед осуществлением работы в тренерской провести проверку работоспособности и удостовериться в исправности персонального компьютера и оргтехники, иных электроприборов.

2.21. Приступать к работе 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 тренерской, в спортивном зале, в периметре татами и инвентарной (снарядной), не загромождать выходы из помещений и подходы к первичным средствам пожаротушения.

3.2. В зале обязательно должна быть зона безопасности вокруг татами не менее 1,5-2 метров. На ковре не должны находиться посторонние лица, и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

3.3. Поддерживать дисциплину и порядок во время тренировок, не разрешать спортсменам самовольно уходить из спортивного зала или уличной спортивной площадки без разрешения тренера, не оставлять обучающихся одних без контроля.

3.4. Следить за правильным и безопасным исполнением упражнений обучающимися, исключать конфликтные ситуации во время тренировок, возможность столкновения спортсменов друг с другом во время спортивных занятий: разминки, спортивных игр, перестроений, эстафет и т.д.

3.5. Экипировку и спортивный инвентарь применять только в исправном состоянии, соблюдая правила безопасности и утверждённые методики. Все острые и выступающие предметы в зале, на татами и на уличной спортивной площадке должны быть заставлены матами или ограждены.

3.6. При выполнении демонстрационных упражнений на спортивных снарядах соблюдать осторожность, использовать исправные гимнастические маты.

3.7. При осуществлении обучающимися игр в футбол, баскетбол, волейбол и иных видов спорта быть внимательным и не отвлекаться.

3.8. При демонстрации выполнения приемов и упражнений, в целях охраны труда, тренер-преподаватель по тхэквондо должен:

- не пользоваться жевательной резинкой;
- при демонстрации отработки ударов на боксерском мешке (груше) следить, чтобы обучающиеся находились на удалении не менее 1,5 метра от рабочей зоны тренера;
- перед выполнением упражнений проверить, нет ли посторонних людей в секторе действий;
- не выполнять показ упражнений на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки;
- соблюдать правильную технику выполнения приемов тхэквондо (упражнений), чтобы предупредить травмы;
- при исполнении обучающимися партнерской борьбы, обеспечить нахождение спортсменов, не участвующих спарринге, на расстоянии не менее 2 метра;
- не брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению;
- после выполнения упражнений ставить снаряд на место;
- разбирая стоящую на стойках штангу, снимать диски следует попеременно (один диск с одной стороны, затем один диск с другой стороны). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к её падению;
- набор дисков на штангу производить после установки грифа на опорные стойки и его закрепления фиксаторами;

3.9. При проведении занятий необходимо соблюдать чистоту и порядок в спортзале. Следить, чтобы обучающиеся не разбрасывали на матах и в зале шлемы и перчатки, скакалки, мячи, диски и гантели и прочий спортивный инвентарь, а после выполнения тренировочных заданий (упражнений) возвращали их на место.

3.10. Следить, чтобы длинные и свободные элементы одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

3.11. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение.

3.12. Не отвлекаться во время выполнения занятий. Не разрешать обучающимся разговаривать и задавать вопросы спортсмену, который в это время выполняет упражнение.

3.13. Упражнения с имитацией ударов и наклонов выполнять на расстоянии не менее 1-2 метров от стекол и зеркал.

3.14. Быть внимательным при перемещении в зале тхэквондо, передвигаться по залу не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся, избегать столкновений. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся в зале иными способами.

3.15. Быть внимательным при выполнении упражнений с боксерскими мешками, следить за соблюдением достаточного интервала и дистанции между занимающимися.

3.16. Использовать спортивный инвентарь, тренажеры и вспомогательное оборудование только по их прямому назначению.

3.17. После каждого занятия, в отсутствии обучающихся, проветривать зал тхэквондо.

3.18. Персональный компьютер или ноутбук в тренерской, принтер, необходимо использовать в соответствии с инструкцией по эксплуатации и (или) техническим паспортом.

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

3.20. При использовании персонального компьютера, оргтехники и иных электроприборов тренеру 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 защемлять кабели питания;
- оставлять без присмотра включенные электроприборы.

3.21. Осуществлять контроль ежедневной обработки полового покрытия и матов на татами, спортивного инвентаря, тренажеров, с использованием мыльно-содового раствора.

3.22. Тренеру 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.

3.23. Соблюдать во время работы настоящую инструкцию по охране труда для тренера-преподавателя по тхэквондо, иные инструкции по охране труда при выполнении работ, установленный режим рабочего времени и времени отдыха.

3.24. 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 на уличной спортивной площадке, нарушение санитарно-гигиенических норм в спортивном зале;

- 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. Тренер - преподаватель 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, тренер 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) на уличной спортивной площадке тренер должен остановить занятие и перенести его в зал.

4.5. В случае появления задымления или возгорания в зале, раздевалках, тренерской, снарядной (инвентарной) или в иных помещениях, тренер обязан немедленно прекратить работу, вывести обучающихся из 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 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 тренер 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 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. Собрать у обучающихся спортивный инвентарь, проверить на целостность и разместить в инвентарной (снарядной).

5.2. Провести осмотр санитарного состояния зала тхэквондо, уличной спортивной площадки и раздевалок (после выхода обучающихся).

5.3. Убедиться в свободности выходов из зала и раздевалок.

5.4. Проветрить зал и раздевалки.

5.5. Отключить персональный компьютер (ноутбук) и оргтехнику в тренерской, другие имеющиеся электроприборы от электросети.

5.6. Удостовериться в противопожарной безопасности зала, инвентарной (снарядной), тренерской 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.

5.7. Проконтролировать проведение влажной уборки, обработку спортивного инвентаря, канатов ринга и матов с использованием мыльно-содового раствора, а также вынос мусора из помещений.

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

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

5.10. При отсутствии недостатков закрыть зал для занятий тхэквондо и раздевалки на ключ.

Инструкцию разработал: _____ /М.А. Ламешин/