

**ІНСТРУКЦІЯ № 50-ОП**

**з охорони праці для інструктора (тренера) в спортивному залі**

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Ректор УР



Черничко С.С.  
2026 р.

## ІНСТРУКЦІЯ № 50-ОП з охорони праці для інструктора (тренера) в спортивному залі

### 1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1. Інструкція з охорони праці для інструктора (тренера) в спортивному залі (далі – інструктор), встановлює вимоги безпечного проведення тренувань у спортивному залі.

1.2. За цією інструкцією інструктор проходить інструктаж з охорони праці на робочому місці:

- первинний — перед початком роботи;
- повторний — через кожні 6 місяців.

1.3. Результати інструктажу заносять у Журнал реєстрації інструктажів з питань охорони праці на робочому місці.

1.4. До роботи інструктором допускають осіб, які досягли 18 років, мають спеціальну освіту та кваліфікацію і пройшли:

- обов'язковий попередній медичний огляд і не мають протипоказань;
- навчання і перевірку знань з питань охорони праці;
- інструктажі з охорони праці та пожежної безпеки.

1.5. Робочим місцем інструктора є спортивний зал зі спортивним обладнанням.

1.6. Інструктор організовує свою роботу, щоб створити й забезпечити безпечні умови проведення занять в спортивному залі відповідно до вимог чинного законодавства з охорони праці й безпеки життєдіяльності та нормативно-правових актів, що діють на підприємстві.

1.7. Основні шкідливі та небезпечні фактори, що діють на інструктора під час проведення занять в спортивному залі:

- недостатнє освітлення робочої зони;
- несправне спортивне обладнання;
- травмування спортивним знаряддям;
- психічне та нервово-емоційне напруження;
- значне голосове навантаження;
- статичне навантаження;
- епідемічні контакти;
- падіння на слизькій підлозі;
- гострі кромки спортивного обладнання.

1.8. Інструктор під час проведення тренувань повинен:

- знати свої робочі обов'язки;
- дотримувати правил внутрішнього трудового розпорядку;
- проходити обов'язкові попередні при прийомі на роботу і періодичні медичні огляди;
- не виконувати вказівок, які суперечать вимогам охорони праці;
- бути уважним під час роботи, не відволікатися на сторонні справи та не відволікати увагу інших людей;
- дотримувати санітарно-епідеміологічного режиму;
- утримувати в чистоті обладнання;

- не торкатись незахищених струмоведучих частини електрообладнання, електропроводів;
- не захарашувати спортивний зал;
- вміти надавати першу допомогу потерпілим від нещасних випадків;
- дотримувати вимог особистої гігієни;
- забезпечувати режим дотримання норм і правил з охорони праці під час проведення тренування;
- знати про небезпечні й шкідливі фактори та основні способи захисту від їхнього впливу;
- використовувати обладнання і знаряддя відповідно до вимог інструкцій заводів-виробників;
- знати й дотримувати вимог електро- та пожежобезпеки;
- виконувати протиепідемічні заходи на період карантину.

1.9. Інструктор зобов'язаний дбати про особисту безпеку й здоров'я, а також про безпеку та відвідувачів тренувань.

1.10. На робочому місці або в приміщеннях закладу заборонено:

- працювати у стані алкогольного сп'яніння або у стані, викликаному вживанням наркотичних, психотропних, токсичних речовин;
- розпивати спиртні напої, вживати наркотичні засоби, психотропні, токсичні речовини.

1.11. Інструктор забезпечує безконфліктну ситуацію у спортивному залі між відвідувачами, слідкує за дотриманням вимог санітарних норм і правил особистої гігієни.

1.12. Спортивне обладнання та інвентар, які використовуються під час тренувань мають бути справними й надійно закріплені. Металеві конструкції обладнання мають бути жорстко закріплені і не нести небезпеку для відвідувачів.

1.13. Дотримувати протипожежного режиму, правил пожежної безпеки, знати місця розташування первинних засобів пожежогасіння, порядок дій при виникненні пожежі або іншої надзвичайної ситуації, шляхи евакуації, вміти користуватися первинними засобами пожежогасіння.

1.14. У разі порушення вимог цієї інструкції інструктор несе відповідальність, відповідно до діючого законодавства.

## 2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

2.1. Одягти спортивний одяг і спортивне взуття.

2.2. Включити освітлення у спортивному залі й переконатися в справній роботі всіх світильників. Переконатися, що наявне електрообладнання знаходиться у справному стані:

- світильники мають бути надійно прикріплені до стелі та мати світлорозсіювальну арматуру;
- комутаційні коробки мають бути надійно закриті кришками, а електричні розетки — заглушками;
- на корпусах і кришках вимикачів і електричних розеток не повинно бути тріщин і сколів, а також оголених контактів.

Не користуватися оплавленими розетками й вимикачами, а також вилками та подовжувачами з оголеними або пошкодженими дротами.

2.3. Перевірити готовність і справність спортивного інвентарю та обладнання з урахуванням вимог до проведення тренувань. Перевірити міцність кріплення спортивних снарядів і їхніх елементів, канатів тощо.

2.4. У разі виявлення несправностей, що несуть загрозу для відвідувачів, виключити снаряд з комплексу занять, замінити іншими снарядами або вправами. Про виявлені несправності доповісти керівнику закладу.

2.5. Перевірити санітарний стан спортивного залу й провітрити його. Переконатися, що температура повітря в залі відповідає вимогам санітарних правил і становить 15—17 °С, у роздягальнях при спортивному залі — 19—23 °С.

2.6. Перевірити стан підлоги. Підлога спортивного залу має бути без щілин і застругів, з рівною, горизонтальною і неслизькою поверхнею. Підлога до початку занять має бути сухою й чистою.

2.7. Перевірити наявність аптечки з набором медикаментів, перев'язувальних засобів для надання домедичної допомоги та інформацію про номер телефону і місцезнаходження найближчого

медзакладу, де можуть надати кваліфіковану медичну допомогу.

2.8. Перевірити наявність і термін придатності вогнегасників. За необхідності здати вогнегасники з простроченим терміном використання відповідальній особі та замінити на нові.

2.9. Перевірити евакуаційні виходи. Двері евакуаційних виходів замикають тільки зсередини за допомогою засувки, гачків або засувів, що легко відкриваються. Не забивати наглухо та не захищати двері запасних виходів.

2.10. Слідкувати, щоб відвідувачі не носили ріжучі, колючі предмети, ланцюжки, прикраси, щоб довге волосся було гладко зачесаним.

2.11. У разі виявлення порушень вимог охорони праці, невідповідності обладнання встановленим вимогам безпеки не розпочинати тренування, доки не будуть усунені недоліки, які загрожують здоров'ю відвідувачів.

2.12. Не приступати до роботи у разі поганого самопочуття або раптової хвороби.

2.13. Повідомити керівнику закладу про всі порушення охорони праці, які знижують рівень безпеки відвідувачів під час тренувань.

### 3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС РОБОТИ

3.1. На початку кожного тренування ознайомити відвідувачів з правилами поведінки в спортивному залі.

3.2. Під час виконання відвідувачами фізичних вправ інструктор повинен:

- регулювати інтенсивність виконання розминки;
- поступово збільшувати навантаження, не порушуючи структури тренування;
- стежити за зовнішніми реакціями відвідувачів на фізичне навантаження;
- коригувати навантаження на організм відвідувачів;
- за необхідності, давати окремі завдання відвідувачам, враховуючи їх стан здоров'я;
- протягом тренування тримати в полі зору всіх відвідувачів.

3.3. Постійно перебувати в спортивному залі разом з відвідувачами.

3.4. Стороннім особам заборонено перебувати в спортивному залі під час тренування відвідувачів.

3.5. Підтримувати дисципліну й порядок під час тренування.

3.6. Під час тренувань не користуватися мобільним телефоном, не відволікатися на сторонні справи.

3.7. Під час експлуатації електроприладів виконувати вимоги інструкцій з експлуатації заводу-виробника та Інструкції з охорони праці з електробезпеки для неелектротехнічного персоналу. Не залишати без нагляду увімкнене в електромережу обладнання.

3.8. Не використовувати в спортивному залі електричні прилади: кип'ятильники, плитки, електрочайники тощо.

3.9. Утримувати в чистоті й порядку спортивний зал, не допускати захащення його різними предметами.

3.10. Під час пересування бути обережним, не поспішати, остерігатися раптового відчинення дверей.

3.11. Під час прямування (угору/вниз) сходовими маршами (сходами):

- бути уважним, не бігти та не стрибати;
- дивитись під ноги, триматись за поручень;
- не читати документи й не розмовляти по телефону;
- не відволікатись і не відволікати інших.

Ходити по коридорах і сходових маршах, дотримуючись правого боку.

3.12. По вулиці на території ходити встановленими пішохідними доріжками. У разі незадовільних погодних умов бути обережним під час пересування, не поспішати. Дотримувати загальних правил поведінки під час негоди. Не перебувати в зоні можливого падіння з даху снігу і бурульок. Бути обережним під час ожеледиці, щоб не підсковзнутися на льоду.

### 4. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ РОБОТИ

4.1. Закінчити роботу у встановлений строк згідно з розкладом тренувань.

4.2. Зібрати спортивний інвентар, скласти його у відведеному місці.

4.3. Контролювати своєчасне вологе прибирання спортивного залу, спортивних снарядів. Прибирання спортивного залу має проводитися після кожного тренування й після закінчення тре-

нувань.

- 4.7. Провітрити спортивний зал.
- 4.8. Відключити електрообладнання від мережі електропостачання.
- 4.9. Перевірити порядок у роздягальнях.
- 4.10. Про виявлені недоліки, які мали місце під час роботи, повідомити керівнику закладу.

## 5. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНІЙ СИТУАЦІЇ

5.1. У разі аварійної ситуації негайно припинити роботу та не допускати у небезпечну зону відвідувачів. Вжити заходів для збереження життя і здоров'я відвідувачів та власного життя. Діяти чітко, без метушні, запобігати проявам паніки серед відвідувачів.

5.2. Якщо під час занять погіршився стан здоров'я відвідувача, вжити екстрених заходів: надати домедичну допомогу, повідомити керівника, за необхідності викликати екстрену (швидку) медичну допомогу.

5.3. У разі нещасного випадку поінформувати керівника та виконувати його вказівки.

5.4. Зберегти обстановку в такому стані, в якому вона була на момент події, якщо це не загрожує життю і здоров'ю інших відвідувачів і не призведе до більш важких наслідків.

5.5. У разі пожежі або ознак горіння викликати оперативно-рятувальну службу за телефоном 101. Під час виклику назвати адресу, місце виникнення події, обстановку, наявність людей, повідомити своє прізвище.

Вжити заходів щодо евакуації відвідувачів, гасіння (локалізації) пожежі наявними засобами пожежогасіння та збереження обладнання. При цьому дотримувати порядку дії під час ліквідації пожежі.

Начальник відділу ОП і ТБ

\_\_\_\_\_

Масляник В.В.

\_\_\_\_\_2026р.









