|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания профсоюзного комитета от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_ |  | УТВЕРЖДЕНО  Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_ |

Срок действия продлен. Приказ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Срок действия продлен. Приказ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Примерная инструкция по охране труда

при проведении занятий по лечебной физической культуре

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(номер инструкции по охране труда либо другие ее реквизиты)

ГЛАВА 1

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА

1. К проведению занятий по лечебной физической культуре допускаются лица, женского и мужского полов, не моложе 18 лет, имеющие высшее физкультурное образование с обязательным базовым средним медицинским образованием и прошедший в установленном порядке специальную подготовку по применению в лечебно-профилактических учреждениях средств и методов физической реабилитации по основным клиническим профилям заболеваний, прошедшие: в установленном порядке медицинские осмотры и допущенные по состоянию здоровья к выполнению работы по должности; вводный инструктаж по охране труда и первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте (далее – работающие).

Неэлектротехнический персонал, выполняющий работу, при которой может возникнуть опасность поражения электрическим током, должен иметь представление об опасности поражения электрическим током и правилах оказания первой помощи потерпевшим.

2. Работающий обязан:

2.1. соблюдать требования по охране труда, а также правила поведения на территории организации, в производственных, вспомогательных и бытовых помещениях;

2.2. использовать и правильно применять СИЗ и средства коллективной защиты;

2.3. проходить в установленном законодательством порядке медицинские осмотры, обучение, стажировку, инструктаж и проверку знаний по вопросам охраны труда;

2.4. заботиться о личной безопасности и личном здоровье, а также о безопасности окружающих в процессе выполнения работ либо во время нахождения на территории организации;

2.5. немедленно сообщать работодателю о любой ситуации, угрожающей жизни или здоровью работающих и окружающих, несчастном случае, произошедшем на производстве, оказывать содействие работодателю в принятии мер по оказанию необходимой помощи потерпевшим и доставке их в организацию здравоохранения;

2.6. знать технические характеристики аппаратуры и оборудования кабинетов физической культуры, возможности их использования и требования по охране труда при их эксплуатации;

2.7. знать место размещения аптечки первой помощи и уметь применять содержащиеся в ней лекарственные средства и изделия медицинского назначения;

2.8. строго соблюдать требования по технической эксплуатации аппаратуры и оборудования, требования по охране труда и противопожарной безопасности, санитарно-гигиенические и противоэпидемические требования.

3. Для безопасности труда и в целях предотвращения производственного травматизма работающий обеспечивается средствами индивидуальной защиты, согласно установленным нормам:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование профессии должности | Наименование средств индивидуальной защиты | Классификация (маркировка) средств индивидуальной защиты по защитным свойствам | Срок носки в месяцах |
| Инструктор по лечебной физкультуре | Тапочки кожаные | Ми | 12 |

4. Не допускается выполнять работу, находясь в состоянии алкогольного, наркотического и токсического опьянения, а также распитие спиртных напитков, употребление наркотических, токсических и психотропных веществ в рабочее время и по месту работы.

5. В процессе труда на работающих могут воздействовать следующие опасные и вредные производственные факторы:

5.1. физические:

* скользкость пола;
* недостаточная освещенность рабочей зоны;
* острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях оборудования, инвентаря, инструмента;
* повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;
* повышенная или пониженная подвижность воздуха;
* повышенная или пониженная влажность воздуха;
* пониженная и повышенная температура воздуха;
* организация рабочей зоны без учета специфики работы и эргономических требований;

5.2. психофизиологические:

* физические перегрузки;
* нервно-психические перегрузки;

5.3. биологические:

* патогенные микроорганизмы.

6. Работающий должен знать и соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте СИЗ. Прием пищи следует осуществлять только во время регламентированных перерывов в специально отведенных для этих целей помещениях с соблюдением правил личной гигиены.

7. Работающий несет ответственность за неисполнение или ненадлежащее исполнение своих должностных обязанностей, правил внутреннего трудового распорядка, несоблюдение медицинской этики и деонтологии.

8. Требование настоящей Инструкции являются обязательными. Работающие, не выполняющие требований настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности согласно действующему законодательству Республики Беларусь.

ГЛАВА 2

ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

9. Перед началом выполнения работ работающий обязан:

9.1. надеть положенные по нормам СИЗ и санитарно-гигиеническую одежду, не допускать закалывания одежды иголками, хранения в карманах булавок, стеклянных и других острых предметов.

9.2. снять на время работы ювелирные украшения браслеты, часы, кольца, цепочку и другие предметы, мешающие в работе;

9.3. подготовить свое рабочее место к безопасной работе, привести его в надлежащее санитарное состояние, проверить отсутствие скользких мест на полу в рабочей зоне, проверить ковры и дорожки, которые должны быть надежно прикреплены к полу;

9.4. освободить проходы и подходы к тренажерам, спортивному оборудованию (гимнастическим стенкам и т.п.) и не загромождать их;

9.5. проверить (визуально) уровень освещенности рабочего места.

9.6. включить полностью освещение в зале (палате, при проведении индивидуального занятия), убедиться в исправной работе светильников;

9.7. убедиться в исправности и целостности рабочего оборудования (набор различных тренажеров, велотренажеров, беговых дорожек, кроватей-массажеров, гимнастических стенок (шведских стенок), кушеток, скамеек и т.д.).

Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в местах проведения занятий лечебной физкультурой, должны находиться в полной исправности, и надежно закреплены. Надежность установки и результаты испытаний инвентаря и оборудования должны быть зафиксированы в специальном журнале (акте).

На гимнастических стенках (шведских стенках) должны быть таблички с наименованием производственного подразделения и датой последующего освидетельствования.

Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого рабочего места (места проведения занятий);

9.8. подготовить к работе ручной спортивный инструмент, приспособления, снаряды и т.д. (гимнастические палки, булавы, гантели, мячи (теннисные, набивные и надувные), медицинболы, эспандеры, мешочки с песком и др.);

9.9. проверить исправность медицинского оборудования (весы, динамометр, ростомер, плантограф, спирометр, тонометр, электрокардиограф, велоэргометр, фонендоскоп, нейромиограф и др.);

9.10. проверить исправность электроприборов, бытовых приборов, электрооборудование (тренажеры, велотренажеры, беговые дорожки и т.п.):

9.10.1. убедиться внешним осмотром в исправности электрического кабеля (шнура), его защитной трубки и штепсельной вилки, целости изоляционных деталей корпуса, защитных кожухов;

9.10.2. проверить исправность цепи заземления («корпус машины – заземляющий контакт штепсельной вилки»);

9.10.3. проверить четкость работы выключателя;

9.10.4. проверить работу электроприборов, электрооборудования на холостом ходу, отсутствие повышенного шума, стука, вибрации;

9.10.5. выполнить (при необходимости) тестирование устройства защитного отключения;

9.11. включить приточно-вытяжную вентиляцию и проверить эффективность работы вентиляционных систем (при наличии);

9.12. проверить (если таковы имеются в наличии в зале ЛФК) исправность санитарно-гигиенических узлов (туалетов, умывальников, душевых), исправность запорной арматуры, канализации и т.д.;

9.13. проверить наличие и исправность первичных средств пожаротушения, пути эвакуации людей при чрезвычайных ситуациях;

9.14. проверить комплектность аптечки первой помощи.

10. Нарушения требований по охране труда, обнаруженные перед началом работы, необходимо устранить собственными силами, а при невозможности самостоятельно сделать это, сообщить о неполадках непосредственному или вышестоящему руководителю, представителям технических и (или) административно-хозяйственных служб для принятия соответствующих мер. До устранения неполадок к работе не приступать.

11. Устранять самостоятельно нарушения требований по охране труда, связанные с ремонтом и наладкой электрооборудования, электроприборов и т.п. не допускается. Ремонт оборудования, приборов и т.п. проводится только соответствующими специалистами или в специализированных организациях.

ГЛАВА 3

ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РАБОТЫ

12. При выполнении занятий работающий должен:

12.1. осуществлять контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований, предъявляемых к организации работы залов для групповых и индивидуальных занятий лечебной физической культурой, кабинетов механотерапии, тренажеров, бассейнов лечебного плавания, спортплощадок, маршрутов пешеходных прогулок и других спортивных сооружений (устройство, размеры, освещение, вентиляция помещений, температура воздуха, температура воды в бассейне и т.д.);

12.2. готовить пациентов к занятиям лечебной физкультурой, осуществлять контроль за их состоянием во время проведения процедуры;

12.3. проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной и гигиенической гимнастикой с пациентами;

12.4. проводить функциональные пробы с физической нагрузкой;

12.5. проводить оценку физического развития, физической работоспособности человека, функции внешнего дыхания, сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата при занятиях лечебной физкультурой;

12.6. использовать частные методики лечебной физкультуры при различных заболеваниях опорно-двигательного аппарата, нервной системы, внутренних органов, обмена веществ, при травмах, при беременности, болезнях мочеполовой системы, ЛОР-органов, при миопии у детей, пред- и послеоперационный период восстановительного лечения в хирургии в их сочетании с физиотерапевтическими процедурами, вытяжением, мануальной терапией, программами этапной физической реабилитации больных;

12.7. использовать методику лечебной физкультуры у детей и в пожилом возрасте;

12.8. проводить демонстрацию физических упражнений;

12.9. давать рекомендации по проведению физических упражнений и плаванию в бассейне, пешеходным прогулкам, терренкуру, туризму, ходьбе на лыжах, гребле, велосипеду, спортивным играм, занятиям на тренажерах и механоаппаратах, трудотерапии;

12.10. соблюдать требования по охране труда, гигиене труда, противопожарной безопасности при эксплуатации помещений, оборудования и оснащения, используемого для занятий лечебной физкультурой;

12.11. обеспечивать инфекционную безопасность пациентов и медицинского персонала, выполнять требования инфекционного контроля в отделении лечебной физкультуры;

12.12. своевременно и качественно вести медицинскую документацию, проводить регистрацию пациентов и проводимых исследований;

12.13. соблюдать морально-правовые нормы профессионального общения;

12.14. проводит санитарно-просветительную работу с пациентами;

12.15. оказывать доврачебную помощь при неотложных обстоятельствах.

13. Необходимо следить, чтобы физические упражнения выполнялись только после их объяснения и показа.

14. Во время занятий работающему следует:

14.1. обеспечить спокойную обстановку, не отвлекаться самому и не отвлекать пациентов (больных) посторонними разговорами и т.п.;

14.2. поддерживать дисциплину и порядок, следить за тем, чтобы пациенты (больные) выполняли все указания.

15. Необходимо постоянно следить за самочувствием пациентов. Физические упражнения не должны усиливать болевых ощущений, так как боль рефлекторно вызывает спазм сосудов, скованность движений, усталость и ухудшение общего самочувствия больного.

16. Упражнения, вызывающие боль, следует проводить после предварительного расслабления мышц, в момент выдоха, в оптимальных исходных положениях. С первых дней занятий больного следует обучать правильному дыханию и умению расслаблять мышцы.

17. Следует соблюдать принцип постепенности повышения физической нагрузки с целью адаптации к ней кардиореспираторной системы.

18. Необходимо производить контроль за реакциями кардиореспираторной системы больных на физические нагрузки (адекватные физические нагрузки) и оценивать их эффективность при комплексной реабилитации.

19. При выполнении упражнений на гимнастических стенках (шведской лестнице), других спортивных снарядах на высоте следует обязательно страховать пациентов (больных) от падения, не разрешать им самостоятельно без разрешения инструктора подниматься на высоту и спрыгивать с оборудования.

20. При проведении подвижных занятий с несколькими пациентами, нужно следить за тем, чтобы не было столкновений между ними, толчков и ударов по рукам и ногам.

21. При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо предупреждать о соблюдении достаточных интервалов между пациентами, чтобы не было их столкновений.

22. При проведении сложных упражнений с больными пациентами нужно находиться вблизи пациента или производить его поддержку, не допускать его падения, травмирования.

23. Не следует разрешать пациентам самовольно покидать место проведения занятия.

24. Работающий также имеет право:

24.1. отказать больному в проведении занятий лечебной физкультурой в случаях:

24.1.1. явки больного на занятия в неустановленное время без уважительных причин, в состоянии алкогольного наркотического или токсического опьянения;

24.1.2. несоблюдения больным правил личной гигиены;

24.1.3. наличия у больного заболевания кожи и отсутствие при этом заключения врача-дерматолога;

24.1.4. наличия противопоказаний для проведения лечебной физкультуры;

24.2. повышать квалификацию в установленном порядке;

24.3. принимать участие в рабочих совещаниях медицинского персонала отделения медицинской диагностики по вопросам, относящимся к его компетенции;

24.4. вносить предложения заведующему отделением по улучшению оснащения кабинета лечебной физкультуры, а также организации и условий труда.

25. Эксплуатацию оборудования (тренажеров, велодорожек и т.п.), медицинской техники нужно осуществлять с соблюдением требований безопасности, изложенных в эксплуатационных документах изготовителя.

26. Необходимо осуществлять постоянный контроль за исправностью оборудования, медицинской техники. В случае возникновения отклонений от нормальной работы следует выключить оборудование, прикрепить табличку «Аппарат не работает», сообщить непосредственному руководителю или уполномоченному лицу работодателя о замеченных неисправностях, сделать запись в соответствующем журнале о характере неисправностей.

27. Работающему не разрешается:

27.1. работать без установленных СИЗ;

27.2. допускать присутствия в кабинете посторонних лиц;

27.3. использовать неисправное оборудование, инструмент, приспособления и т.п.;

27.4. использовать оборудование, ручной инструмент не по назначению;

27.5. разбирать, самостоятельно ремонтировать электрические приборы, оборудование;

27.6. использование удлинителей для подключения электроустановок и приборов к электрической сети;

27.7. оставлять без присмотра электрическое оборудование, приборы, устройства, электронагревательные приборы, включенные в электрическую сеть;

27.8. загромождать рабочее место посторонними предметами;

27.9. передавать порученную непосредственным руководителем работу другому работающему;

27.10. хранить пищевые продукты, домашнюю одежду и другие предметы, не имеющие отношения к работе на рабочих местах.

28. Для поддержания микроклимата необходимо проветривать помещение, не допуская сквозняков. Окна или фрамуги и двери в открытом положении следует фиксировать крючками, упорами, а фрамуги дополнительными ограничителями.

29. Электрические приборы, оборудование следует включать и отключать сухими руками. При извлечении электрической вилки из розетки нужно держаться за корпус вилки, не тянуть за электрический провод.

ГЛАВА 4

ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

30. По окончании выполнения работ работающий обязан:

30.1. отключить и отсоединить от электрической сети (вынуть вилку из розетки) используемые электрические приборы, оборудование, тренажеры и т.д., малогабаритное оборудование поместить в отведенные для хранения места;

30.2. осмотреть медицинскую технику, оборудование, ручной инвентарь, провести их санитарную обработку и разместить в специально отведенное для хранения место;

30.3. отключить приточно-вытяжную вентиляцию, проветрить помещение;

30.4. убрать в специально выделенные места хранения спортивный инвентарь;

30.5. привести в порядок рабочее место, убрать помещение;

30.6. снять рабочую (санитарную) одежду, специальную обувь и другие СИЗ и убрать их в установленные места хранения. Спецодежду сдать в стирку;

30.7. выполнить все требования по личной гигиене: вымыть руки теплой водой с мылом или аналогичными моющими средствами; обработать руки антисептическими средствами; вымыть лицо теплой водой с мылом или аналогичными моющими средствами; по возможности принять душ;

30.8. сообщить непосредственному руководителю обо всех неисправностях, возникших во время работы, и принятых мерах по их устранению.

ГЛАВА 5

ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

31. К аварии или несчастному случаю могут привести:

31.1. выполнение работ с нарушением требований использования СИЗ;

31.2. использование неисправного оборудования, тренажеров, приборов, приспособлений, инструмента для физкультуры, медицинского оборудования;

31.3. невыполнение требований электробезопасности;

31.4. невыполнение требований личной гигиены;

31.5. нарушение требований пожарной безопасности;

31.6. нарушение требований настоящей Инструкции.

32. При возникновении пожара или возгорания работающий обязан:

32.1. немедленно сообщить по телефону 241 или 112 в пожарную аварийно-спасательную службу (при этом четко назвать адрес предприятия, место пожара, свою должность, фамилию, собственное имя, отчество (если таковое имеется));

32.2. принять меры по обеспечению безопасности и эвакуации людей из объекта возгорания;

32.3. приступить к тушению пожара с помощью имеющихся на объекте первичных средств пожаротушения;

32.4. организовать встречу пожарных аварийно-спасательных подразделений;

32.5. по прибытии подразделений пожарной службы сообщить им необходимые сведения об очаге пожара и мерах, принятых по его ликвидации;

32.6. принять меры по вызову к месту пожара администрации объекта;

32.7. на период тушения пожара обеспечить охрану с целью исключения хищения материальных ценностей.

33. При несчастном случае необходимо:

33.1. немедленно безопасно прекратить работу;

33.2. соблюдая личную безопасность освободить пострадавшего от действия травмирующего фактора;

33.3. оказать пострадавшему первую помощь, вызвать скорую медицинскую помощь (номер телефона 231);

33.4. принять меры по предотвращению травмирования других лиц;

33.5. сообщить о происшествии непосредственному руководителю или администрации организации;

33.6. сохранить обстановку происшествия и состояния оборудования таким, каким они были в момент происшествия, если это не угрожает жизни или здоровью окружающих или не приведет к аварии.

34. Необходимо оказать пострадавшему первую помощь:

34.1. в случае получения травм (ушиба, вывиха, перелома): после остановки кровотечения и наложения стерильной повязки следует обеспечить неподвижность травмированной конечности, используя готовые шины, а также палку, доску и т.п. При закрытом переломе не следует снимать с потерпевшего одежду – шину нужно накладывать поверх нее. К месту травмы необходимо прикладывать «холод» (резиновый пузырь со льдом, снегом, холодной водой, холодные примочки и т.п.) для уменьшения боли;

34.2. при кровотечении (ранении): необходимо вскрыть индивидуальный пакет и наложить повязку, не касаясь самой раны руками. Оказывающий помощь при ранениях должен вымыть руки или смазать пальцы настойкой йода. При сильном кровотечении, если его невозможно остановить давящей повязкой, следует сдавить кровеносные сосуды, питающие раненую область, жгутом или закруткой (с указанием времени на вложенной в повязку под бинт или жгут записке);

34.3. при поражении электрическим током нужно: немедленно освободить потерпевшего от воздействия электрического тока, отключив оборудование, напряжение в электрощите. Используя канат, палку, доску или какой-либо другой сухой предмет, не проводящий электрический ток, следует осуществить отделение потерпевшего от токоведущих частей или провода напряжением до 2400 В. Можно также оттянуть его за верхнюю одежду (если она сухая и отстает от тела), избегая при этом прикосновения к окружающим металлическим предметам. После того как потерпевший будет освобожден от действия тока, необходимо как можно быстрее приступить к оказанию ему первой помощи. Для этого его необходимо уложить на спину и проверить дыхание, пульс. Отсутствие пульса свидетельствует об остановке сердца. Если пострадавший дышит очень редко и судорожно, но у него прощупывается пульс, необходимо сразу, же начать делать искусственное дыхание, вдувая воздух изо рта в рот или изо рта в нос. При остановке сердца и отсутствии дыхания нужно срочно приступить к сердечно-легочной реанимации (непрямому массажу сердца и проведению искусственного дыхания);

35. Все работы можно возобновить только после устранения причин, приведших к аварийной ситуации или несчастному случаю и с разрешения непосредственного руководителя.

36. Порядок сообщения об аварии и несчастном случае на производстве: руководителю структурного подразделения-лично;

главному врачу по тел.;

заместителю главного врача по медицинской части по тел.;

инженеру по охране труда по тел

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Инженер по охране труда  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись) (фамилия, инициалы) |  | Руководитель структурного подразделения организации \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись) (фамилия, инициалы) |