

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Постановлением профсоюзного комитета

ио директор МАУДО СДЮТурЭ

комитета

 Т.В. Вихарева

Протокол № 1 от 01.09.2018г.

01.09.2018г.



ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при проведении занятий
в тренажерном зале
И ОТ 019-18

1. Общие требования охраны труда

- 1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся с 14-22 лет прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.
- 1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха
- 1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;
 - травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях режимов занятий и отдыха;
 - травмы при выполнении упражнений без страховки;
 - травмы при выполнении упражнений без использования матов;
 - травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.
 - травмы при самостоятельном выполнении упражнений без контроля тренера
(в зале заниматься одному человеку запрещено)
- 1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен мед аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах
- 1.6. Педагог и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.
- 1.7. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий
- 1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который

сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

- 1.9. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены
- 1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда

2. Требования охраны труда перед началом занятий

- 2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал
- 2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров
- 2.4. Снаряды, находящиеся в спортзале должны быть аттестованы и перед каждой тренировкой тренер должен проверять их готовность, чтобы не было выражено явных неполадок.
- 2.5. Все снаряды должны иметь свой инвентарный номер с датой их проверки.
- 2.6. Проверка проводится визуально тренером на их готовность ежедневно перед тренировкой на наличие трещин, сколов, заусенцев, разлаhmачивание тросов, порванных волокон каната.
- 2.7. Аттестацию спортивного оборудования проводят перед каждым учебным годом с записью в журнале с составлением акта готовности
- 2.8. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах
- 2.9. Прежде чем приступить к занятиям в тренажерном зале, начинающие спортсмены должны пройти первичный инструктаж по технике безопасности с зафиксированной росписью в журнале
- 2.10. Инструктаж проводить ежеквартально в течение года

3. Требования охраны труда во время занятий

- 3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) педагога
- 3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах
- 3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности
- 3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды педагога, самовольно не предпринимать никаких действий
- 3.5. Соблюдать установленные режимы и отдыха.
- 3.6. Нельзя заниматься при наличии пирсингов
- 3.7. В зале по помосту, когда спортсмен поднимает определенный вес, пробегать перед штангой запрещается
- 1.1. Штангу разбирать надо одновременно с одной стороны и другой стороны, если она находится на стойках, с предварительным контролем по середине
- 3.9. Приседать со штангой и жать лежа предельные веса без подстраховки нельзя

- 3.10. Заниматься в зале, когда не высохшие полы запрещается
- 3.11. Понимать штангу без замков запрещается
- 3.12. Без тренера в зале находиться запрещается**
- 3.13. Лазить по канату и работать на кольцах без подстраховки и отсутствием мата под ним запрещается
- 3.14. Без предварительной разминки и консультации тренера подходить к тренажерам и штангам максимального веса запрещается
- 3.15. Проходы между тренажерами и снарядами должны иметь расстояние 0,8 метра

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом педагогу. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера
- 4.2 При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение
- 4.3 Тренажерный зал должен иметь 2 входа 1 выход
- 4.4 При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения

5. Требования охраны труда по окончании занятий

- 5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность
- 5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку
- 5.3 Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом
- 5.4 Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет