


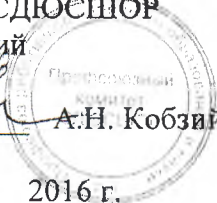
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского
резерва» г. Советский

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ПК ППО
МАУ ДО СДЮСШОР
г. Советский


А.Н. Кобзий

10.10. 2016 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ ДО СДЮСШОР
г. Советский


А. Бардина

2016 г.



ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале

ИОТ 045 - 16

г. Советский
2016 г.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при проведении занятий
в тренажерном зале

ИОТ 045 - 16

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр, инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.
- 1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила безопасности при занятиях на тренажерах, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий в тренажерном зале на обучающихся возможно воздействие следующих опасных факторов:
- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных или не закрепленных тренажерах;
 - травмы при нарушении правил пользования тренажерами, при нарушении установленных режимов занятий и отдыха.
- 1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Тренер – преподаватель, обучающиеся, обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации, приточно - вытяжной вентиляцией.
- 1.7. Каждый тренажер должен быть снабжен инструкцией по правилам безопасности проведения занятий.
- 1.8. О каждом несчастном случае с обучающимися пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру - преподавателю, 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, могут привлекаться к ответственности в соответствии с законодательством РФ.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.
- 2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.3. Перед началом занятий тренер – преподаватель должен:
- проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров;
 - провести инструктаж с обучающимися по правилам безопасности при выполнении упражнений на тренажерах.

3. Требования безопасности во время занятий.

- 3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их обучающиеся должны только по команде (сигналу) тренера – преподавателя.
- 3.2. Запрещается выполнение упражнений на неисправных, непрочно установленных, ненадежно закрепленных тренажерах.

3.3. Во время занятий на тренажерах обучающимся необходимо:

- соблюдать дисциплину, выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности, в строгом соответствии с инструкциями по эксплуатации;
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера - преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.
- соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, обучающийся должен прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом тренеру - преподавателю. Занятия можно продолжать только после устранения неисправности тренажера.

4.2. При получении обучающимся травмы тренер - преподаватель должен немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара тренер - преподаватель должен немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть, сообщить администрации учреждения, приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения, если это не угрожает жизни и здоровью.


5. Требования безопасности по окончанию занятий

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

5.2. Проветрить тренажерный зал.

5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Руководитель подразделения,
зам. директора по УТР



С.А. Крылова

Согласовано:
специалист по охране труда



Р.К. Ильина