

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
(МБУ ДО ДЮСШ)

Карла Маркса ул., д. 6, Свердловская область, Нижняя Салда, 624742
Тел. 8 (34345) 3-08-00; e-mail: dolbilov.a@mail.ru; https://dusshns.ru
ОГРН 1026600787070; ИНН/КПП 6622002950/662301001



ИНСТРУКЦИЯ № 13 ТЗ
по охране труда и требованиям безопасности при проведении
занятий в тренажерном зале

1. Общие положения

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Обучающиеся подготовительной (II группа) 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 незакрепленных тренажерах;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях 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 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. О каждом несчастном случае с обучающимися пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который незамедлительно сообщает о несчастном случае администрации МБУ ДО ДЮСШ и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.8. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. 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 безопасности 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. Провести инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах (при постоянных занятиях с обучающимися проводится 1 раз в месяц).

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
- 3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно 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 (сигналы) тренера-преподавателя, самостоятельно не предпринимать никаких действий.
- 3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования безопасности после окончания занятий

- 4.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.
- 4.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку
- 4.3. Снять спортивный костюм, спортивную обувь.
- 4.4. Соблюдать требования личной гигиены - тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 4.5. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 5.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.
- 5.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить о данном факте администрации МБУ ДО ДЮСШ, а также родителям (законным представителям), при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 5.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре по телефону 01 со стационарного телефона, 101 с мобильного телефона или 112 в МЧС России по Свердловской области. Приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

6. Ответственность

- 6.1. Тренер-преподаватель несет персональную ответственность за ненадлежащее выполнение требований безопасности в области охраны труда и определенных настоящей Инструкцией при работе с обучающимися МБУ ДО ДЮСШ в соответствии с законодательством Российской Федерации.
- 6.2. При необходимости подвергается внеочередной проверке знаний норм и правил в области охраны труда.