

Государственное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва
«Ижора» Колпинского района Санкт – Петербурга

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора ГБУ СШОР «Ижора»
Колпинского района Санкт-Петербурга
Л.А. Щербакова
«12» февраля 2018г.



ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при проведении занятий в
тренажерном зале
ИОТ-15 - 2018 г.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале

1. Общие требования безопасности

1. Общие требования охраны труда

1.1. К занятиям на тренажерах допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Тренажер необходимо устанавливать на ровную поверхность, оставляя 0,5 м свободного пространства со всех сторон. Если тренажер имеет отверстия для вентиляции, нельзя их перекрывать при установке. Для защиты покрытия пола от повреждения можно использовать специальный коврик.

1.3. Нельзя допускать к занятиям на тренажере занимающихся, вес которых превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в технических характеристиках.

1.4. При проведении занятий на тренажере необходимо соблюдать правила пользования тренажером, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.5. Во избежание получения травмы, занимающимся запрещается находиться в непосредственной близости от тренажера, на котором занимается другой занимающийся.

1.6. При проведении занятий на тренажерах возможно воздействие следующих опасных факторов:

-травмы при проведении занятий на неисправном, непрочном установленном и не закрепленном тренажере;

-травмы при нарушении правил использования тренажера, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.6. На тренировку необходимо одевать соответствующую спортивную одежду. Нельзя носить длинную свободную одежду, так она может попасть в движущиеся части тренажера.

1.7. Занимающимся категорически запрещается бегать, толкаться, кричать, кидать на пол мусор, залезать на подоконники, открывать окна.

1.8. Занимающимся категорически запрещается жевать жевательную резинку в течении всего занятия.

1.9. Тренажерный зал должен быть оснащен автоматической пожарной сигнализацией.

1.10. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который должен оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь, и сообщить о происшествии администрации школы.

1.11. Лица, допустившие невыполнение или нарушение положений настоящей инструкции, могут быть привлечены к дисциплинарной, административной и уголовной ответственности в соответствии с действующим законодательством, а также со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Занимающийся должен:

1. Надеть соответствующую спортивную форму.

2. Собраться у тренажерного зала и спокойно ждать тренера.

3. Заходить и выходить из тренажерного зала, и приступать к работе на тренажере можно только с разрешения тренера;

4. Прослушать целевой инструктаж по безопасным приемам проведения занятий в тренажерном зале и на тренажерах.

5. Соблюдать правила пожарной безопасности.

Тренер должен:

1. Проветрить тренажерный зал.
2. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров. При обнаружении неисправности в работе тренажера или его креплении, если поломка требует вызова мастера, необходимо сообщить об этом заместителю директора по АХР или заведующему хозяйством в письменном виде, а также обеспечить сохранность тренажера и не допускать с нему занимающихся.
3. Проверить занимающихся по списку (журналу).
4. Проконтролировать, чтобы занимающиеся надели соответствующую спортивную форму.
5. Провести инструктаж с занимающимися по правилам поведения и технике безопасности при проведении занятий в тренажерном зале и на тренажерах.
6. Визуально проверить самочувствие занимающихся, в случае неудовлетворительного самочувствия отстранить от занятий.
7. Дать необходимые установки на занятие.
8. Постоянно контролировать дисциплину, не допускать баловства занимающихся.
9. Соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. При возникновении пожара немедленно прекратить занятие, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

3. Требования безопасности во время проведения занятий**Занимающийся должен:**

1. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.
2. Одновременно на тренажере может заниматься только один человек.
3. Использовать тренажер только по его прямому назначению.
4. Нельзя заниматься на тренажере в обуви, подошва которой может повредить тренажер.
5. Запрещается подкладывать под тренажер любые предметы и приспособления.
6. Следить, одежда не попадала в движущиеся части тренажера.
7. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера.
8. Запрещено выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
9. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
10. Не касаться руками движущихся узлов и деталей тренажера.
11. Не располагать вблизи тренажера посторонние предметы.
12. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

Тренер должен:

1. В начале тренировки провести с занимающимися разминку.
2. Контролировать, чтобы занимающиеся начинали выполнять и заканчивать упражнения на тренажерах только по команде тренера.
3. Запрещено выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
4. Постоянно следить за соблюдением дисциплины занимающимися, строгим выполнением правил использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
5. Запрещается подкладывать под тренажер любые предметы и приспособления.
6. Следить, чтобы одежда занимающихся не попадала в движущиеся части тренажера.
7. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

8. Закончить тренировку упражнениями на отдых и восстановление.

4. Требования безопасности при несчастных случаях, в аварийных ситуациях

Занимающийся должен:

1. При получении травмы или ухудшении самочувствия занимающийся должен немедленно прекратить занятие и поставить в известность тренера;

2. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке занимающийся должен немедленно прекратить занятие на тренажере и сообщить об этом тренеру. Запрещено использовать тренажер если он поврежден или работает неправильно.

Продолжить работу на тренажере можно только после устранения неисправности и с разрешения тренера.

3. При возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

Тренер должен:

1. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь и сообщить о происшествии администрации учреждения.

2. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке тренер должен немедленно прекратить занятие на тренажере. Занятия на тренажере можно продолжать только после устранения неисправности тренажера. Если поломка тренажера требует вызова мастера, необходимо сообщить об этом заместителю директора по АХР или заведующему хозяйством в письменном виде, а также обеспечить сохранность тренажера и не допускать с нему занимающихся.

3. При возникновении пожара прекратить занятие и немедленно эвакуировать занимающихся из здания через запасные выходы согласно плану эвакуации, сообщить о пожаре в пожарную часть и администрации учреждения, приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения, если это не сопряжено с риском для жизни и здоровья.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Занимающиеся должны:

1. Организованно, по команде тренера-преподавателя покинуть тренажерный зал;

2. Пройти в раздевалку;

3. Переодеться и покинуть раздевалку в течении 20 минут после окончания занятий.

4. Запрещено бегать, толкаться, кричать, кидать на пол мусор, залезать на подоконники и открывать окна.

Тренер должен:

1. Привести с исходное положение тренажеры, проверить их исправность, при обнаружении неисправности необходимо сообщить об этом заместителю директора по АХР или заведующему хозяйством в письменном виде.

2. Закрывать окна, выключить свет, закрыть зал и сдать ключи от зала дежурному.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по СР
Председатель ИО

Жул

Е.В. Ашуровская
Дубанова

218

