

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Юниор»
г. Гая Гайского муниципального округа Оренбургской области**

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной
профсоюзной организации МБУДО
СШ «Юниор»
_____ Я.Н.Тимофеев
«09» января 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО СШ «Юниор»
_____ Д.С.Докицан
«_____» _____ 2025 г.
приказ № 13 от 09.01.2025 г.

**ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда
при проведении занятий в тренажерном зале**

ИОТ- 015-2025

г. Гай, 2025

I. Общие требования

1.1 К занятиям в тренажерном зале допускаются учащиеся, прошедшие медицинский контроль и инструктаж по мерам охраны труда. Учащиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

1.2 Учащиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3 При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на учащихся 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 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 обязан соблюдать правила пожарной охраны труда, 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 охране труда при проведении занятий.

1.8 О каждом несчастном случае с учащимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю 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 учащиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

II. Требования охраны труда

2.1 Требования охраны труда перед началом занятий

2.1.1 Тщательно проветрить тренажерный зал.

2.1.2 Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.1.3 Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

2.1.4 Провести целевой инструктаж учащихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

2.2 Требования охраны труда во время занятий

- 2.2.1 Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
- 2.2.2 Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
- 2.2.3 Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
- 2.2.4 Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.
- 2.2.5 Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
- 2.3 Требования охраны труда в аварийных ситуациях
 - 2.3.1 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.
 - 2.3.2 При получении учащимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
 - 2.3.3 При возникновении пожара немедленно эвакуировать учащихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
- 2.4 Требования охраны труда по окончании занятий
 - 2.4.1 Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.
 - 2.4.2 Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.
 - 2.4.3 Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
 - 2.4.4 Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

III. Ответственность за неисполнение требований

- 3.1 Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по мерам охраны труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

**Лист ознакомления
с инструкцией по охране труда
при проведении занятий в тренажерном зале**

№ п/п	Ф.И.О. сотрудника	Дата ознакомления	Роспись
1	Докицан Д.С.	09.01.2025	
2	Черкасова Т.Н.	09.01.2025	
3	Слащилина Л.А.	09.01.2025	
4	Руденко В.Г.	09.01.2025	
5	Новокшанова Н.Г.	09.01.2025	
6	Лазарева Т.Н.	09.01.2025	
7	Абдрашитов Я.Х.	09.01.2025	
8	Валеев Р.Ф.	09.01.2025	
9	Глушков В.В.	09.01.2025	
10	Тимофеев Я.Н.	09.01.2025	
11	Душко Е.В.	09.01.2025	
12	Олейников В.А.	09.01.2025	
13	Олькова Н.В.	09.01.2025	
14	Курмангалеев С.М.	09.01.2025	
15	Псянчина З.Ш.	09.01.2025	
16	Шинкаренко А.В.	09.01.2025	
17	Фаворов В.Н.	09.01.2025	
18	Чувашкин В.В.	09.01.2025	
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			