

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Спортивная школа» г. Невельска Сахалинской области
МБУ СШ г. Невельска

694740, Сахалинская область, г. Невельск, ул. Яна Фабрициуса, 4, т./ф. 42436 65244; 65245

Утверждено
Приказом директора
МБУ СШ
от 16.01.2019 г. № 17
«Об утверждении инструкций»

Инструкция № ОТ – 139
по охране труда при проведении занятий
в тренажерном зале

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Занимающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.
- 1.2. Занимающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на занимающихся 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 медаптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Сопровождающий и занимающийся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и проточно-вытяжной вентиляцией.
- 1.7. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.
- 1.8. О каждом несчастном случае с занимающимися пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить сопровождающему, инструктору по спорту, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.
- 1.9. Во время занятий в тренажерном зале занимающиеся 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.
- 1.11. Во избежание несчастных случаев присутствие детей младше 12 лет в тренажерном зале без присмотра родителей ЗАПРЕЩЕНО. Дети от 12 до 18 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале в сопровождении родителей, тренера, либо с письменного согласия законных представителей.

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. Внимательно изучить данную инструкцию.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) сопровождающего, инструктора по спорту.
- 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 (сигналы) сопровождающего, инструктора по спорту, самовольно не предпринимать никаких действий.
- 3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом сопровождающему, инструктору по спорту, тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.
- 4.2. При получении занимающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать занимающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности 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.

Инструкцию разработал: Каргина О.В., специалист по охране труда