

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. директора БВО ДО РА «СШОР
по велосипедному спорту»
Ю.Б. Бибов
2023 г.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ.

1. К занятиям в тренажерном зале допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
2. Занимающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.
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.
4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
6. Тренер-преподаватель и занимающиеся 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.
7. О каждом несчастном случае с занимающимся пострадавшим или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.
8. Во время занятий в тренажерном зале занимающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
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 ОХРАНЫ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ.

- 2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.
- 2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.3. Проверить исправность и надежность установи и крепления всех тренажеров.
- 2.4. Провести целевой инструктаж занимающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера.

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, самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1. 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.

4.2. При получении занимающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю организации, 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 и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5.ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

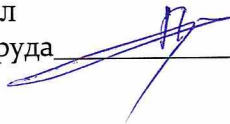
5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

5.2. Проветрить тренажерный зал.

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
Специалист по охране труда



Н.А. Почешхов