



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Спортивная Школа «Водник»
Находкинского городского округа

692916, Россия, Приморский край, г. Находка
ул. Владивостокская, 45А тел./факс (4236) 655991, 656909
E-mail < vodnik.68@mail.ru >
Сайт учреждения: <http://vodnik.nakhodka-edu.ru>
ИНН/КПП 2508026115/250801001

ОГРН 1022500721561
ОКАТО 05414000000 л/с 30086875102
р/с 03234643057140002000
Дальневосточное ГУ Банка
России/УФК по Приморскому краю г.
Владивосток// БИК 040510000

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ СШ
«Водник» НГО


М.В. Биш

17 мая 2021 г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИТБ-07-2021
по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных
занятий в тренажерном зале МАУ СШ «Водник» НГО

1. Общие требования охраны труда

- 1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, зачисленные в СШ «Водник», а также арендаторы, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной 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 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 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. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.
- 1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о

несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся 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.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой, ладони рук должны быть сухими.

2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся 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 или инструктора.

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. При работе со штангой необходима страховка тренера, инструктора и других занимающихся. Без страховки со штангой работать запрещено.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера или инструктора, 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. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

4.2. При получении обучающимся 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 обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть 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, все снаряды сложить на место.

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.

Инструкция разработана
Зам.директора по АХЧ



(Ю.В. Нечипоренко)