

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
с. Александров-Гай Александрово-Гайского муниципального района  
Саратовской области**

«СОГЛАСОВАНО»  
Председатель первичной  
организации Профсоюза  
\_\_\_\_\_ Черемпей С.Я.  
«01» марта 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»  
с. Александров – Гай  
\_\_\_\_\_ Бажиков Е.С.  
«01» марта 2022 г.

## **ИНСТРУКЦИЯ**

**по охране труда при проведении занятий в тренажёрном зале**  
**ИОТ- № 9 -2022**

1. Общие требования безопасности.
2. Требования безопасности перед началом работы.
3. Требования безопасности во время соревнований.
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.
5. Требования безопасности по окончании работы.

с. Александров-Гай

## **1. Общие требования безопасности**

- 1.1.** К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медосмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.
- 1.2.** Обучающиеся обязаны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3.** При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на их участников 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 аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.
- 1.6.** О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавшим или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 1.7.** Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.8.** Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств огнетушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем.
- 1.9.** Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

- 2.2.** Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.3.** Проверить исправность и надежность установки и крепления тренажеров.
- 2.4.** Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения

### 3. Требования безопасности во время соревнования

- 3.1.** Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по сигналу (команде) тренера-преподавателя.
- 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) тренера-преподавателя, 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 и сообщить об этом тренеру – преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.
- 4.2.** При получении обучающимися 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 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 и спортивную обувь, принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.4.** Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

### 6. Оценка профессиональных рисков на рабочем месте:

Должность, профессия	Идентификация опасности, код	Величина риска	Мероприятия по воздействию на риск
Тренер – преподаватель	Опасность падения из-за потери равновесия, в том числе при спотыкании, подскользывании, при передвижении по скользким поверхностям, мокрым полам.	Малый	Специальных мероприятий не требуется. За риском необходимо наблюдать.
	Опасность пореза частей тела, в том числе кромкой листа бумаги, канцелярским ножом, ножницами	Малый	Специальных мероприятий не требуется. За риском необходимо наблюдать.

Опасность поражения током вследствие контакта с токоведущими частями, которые находятся под напряжением из-за неисправного состояния	Малый	Специальных мероприятий не требуется. За риском необходимо наблюдать.
Опасность поражения при прямом попадании молнии	Малый	Специальных мероприятий не требуется. За риском необходимо наблюдать.
Опасность косвенного поражения молнией.	Малый	Специальных мероприятий не требуется. За риском необходимо наблюдать.
Опасность теплового удара при длительном нахождении на открытом воздухе при прямом воздействии лучей солнца на незащищенную поверхность головы.	Малый	Специальных мероприятий не требуется. За риском необходимо наблюдать.
Опасность воздействия пониженных температур воздуха.	Малый	Специальных мероприятий не требуется. За риском необходимо наблюдать.
Опасность воздействия повышенных температур воздуха.	Малый	Специальных мероприятий не требуется. За риском необходимо наблюдать.
Опасность психических нагрузок, стрессов.	Малый	Специальных мероприятий не требуется. За риском необходимо наблюдать.
Опасность перенапряжения зрительного анализатора.	Малый	Специальных мероприятий не требуется. За риском необходимо наблюдать.
Опасность недостаточной освещенности в рабочей зоне.	Малый	Специальных мероприятий не требуется. За риском необходимо наблюдать.
Опасность укуса	Малый	Специальных мероприятий не требуется. За риском необходимо наблюдать.
Опасности, связанные с не проведением медицинских осмотров и обязательных психиатрических освидетельствований.	Малый	Специальных мероприятий не требуется. За риском необходимо наблюдать.
Опасность, связанная с отсутствием на рабочем месте аптечки первой помощи, инструкции по оказанию первой помощи пострадавшему.	Малый	Специальных мероприятий не требуется. За риском необходимо наблюдать.
Опасность, связанная с отсутствием информации (схемы,	Умеренный	Организация размещения информации (схем, знаков,

знаков, разметки) о направлении эвакуации в случае возникновения аварии		разметки) с направлением для эвакуации
Опасность, связанная с допуском работников, не прошедших подготовку по охране труда.	Малый	Специальных мероприятий не требуется. За риском необходимо наблюдать.
Опасность от вдыхания дыма, паров вредных газов и пыли при пожаре	Умеренный	Проведение инструктажей по пожарной безопасности, ГО и ЧС, противопожарных тренировок. Соблюдение требований пожарной безопасности.
Опасность воспламенения.	Малый	Специальных мероприятий не требуется. За риском необходимо наблюдать.
Опасность воздействия открытого пламени.	Малый	Специальных мероприятий не требуется. За риском необходимо наблюдать.
Опасность насилия от третьих лиц.	Малый	Специальных мероприятий не требуется. За риском необходимо наблюдать.
Опасность ЧС техногенного характера.	Умеренный	Соблюдение мер безопасности при ЧС техногенного характера, инструктирование и обучение по ГО и ЧС
Опасность от электромагнитных излучений.	Малый	Специальных мероприятий не требуется. За риском необходимо наблюдать.
Опасность неоптимального барометрического давления.	Умеренный	Правильное питание, соблюдение режима труда и отдыха.
Опасность, связанная с поломкой техники, инструмента, оборудования.	Умеренный	Периодическое освидетельствование техники и оборудования, проведение регламентных работ
Опасность заражения вирусной инфекцией при следовании на работу и с работы	Средний	Соблюдение санитарных правил при профилактике вирусных заболеваний, социальное дистанцирование, использование СИЗ
Опасность заражения вирусной инфекцией при контакте с зараженными людьми.	Умеренный	Соблюдение санитарных правил при профилактике вирусных заболеваний, социальное дистанцирование, использование СИЗ

Инструкцию разработал : \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
С инструкцией ознакомлен (а)  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202 \_\_\_\_\_ г. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

