

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования г.Магас»

"Утверждаю"

Директор ГБОУ «Центр образования г.Магас»

Торшхоева М.М.



20.02.2023 г.

**ИНСТРУКЦИЯ**  
по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале.  
ИОТ № - 026 - 2021

2023 г.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования г.Магас»**

**"Утверждаю"**

**Директор ГБОУ «Центр образования г.Магас»**

\_\_\_\_\_ **Торшхоева М.М.**

**" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 202\_ г.**

**ИНСТРУКЦИЯ**

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

**ИОТ № - 026 - 2021**

**2023 г.**

## **Инструкция по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале.**

### **1. Общие требования охраны труда.**

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Обучающиеся 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. Размещение тренажерных залов в помещениях цокольного этажа не допускается.

1.6. Каждый тренажер должен иметь сертификат соответствия и обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.7. Тренажерный зал должен быть оснащен аптечкой для оказания первой помощи, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.8. Учитель (преподаватель, тренер) 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.

1.9. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации школы и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.10. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.11. Лица, допустившие невыполнения 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 работы.**

2.1. Тщательно проверить 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. Провести целевой инструктаж учащихся по безопасным приемам занятий на тренажерах.

2.5. Спортивный инвентарь и маты в тренажерном зале ежедневно протираются с использованием мыльно-содового раствора. Ковровые покрытия ежедневно очищаются с использованием пылесоса.

2.6. Ковровое покрытие не реже одного раза в месяц подвергается влажной обработке. После каждого занятия тренажерный зал должен проветриваться в течение не менее 10 минут.

2.7. Проветривание в присутствии учащихся не проводится.

2.8. Все источники искусственного освещения в тренажерном зале должны содержаться в исправном состоянии и не должны содержать следы загрязнений.

2.9. Полы в тренажерном зале не должны иметь дефектов и повреждений и должны быть выполненными из материалов, допускающих влажную обработку и дезинфекцию.

### **3. Требования охраны труда во время работы.**

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

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочном 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) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

3.6. Места прикосновения к тренажерам должны подвергаться дезинфекции после каждого использования.

### **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 учителю (преподавателю, 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 ближайшую медицинскую организацию.

4.3. 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.

### **5. Требования охраны труда по окончании работы.**

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

5.2. Проверить тренажерный зал и провести влажную уборку.

5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть руки с мылом.

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

Инструкцию разработал:

Заведующий тренажерным залом

Согласовано:

Специалист по охране труда