

2016 г.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

СОГЛАСОВАНО:

Председатель
Совета трудового коллектива МБУ ДО
«ДЮСШ №1» Е.В. Епифанов
« 1 » 09 20 16 г.



СОГЛАСОВАНО: Н.Г. Арсеньева
« 09 » 20 16 г. № 1649

СОГЛАСОВАНО:

Председатель
Совета родителей МБУ ДО «ДЮСШ №1»
С.И. Мервольф
« 1 » 09 20 16 г.

СОГЛАСОВАНО:

Председатель
Совета обучающихся МБУ ДО «ДЮСШ №1»
И.О. Изотова
« 01 » 09 20 16 г.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда и технике безопасности
при проведении занятий в тренажерном зале
ИОТ- 09/16

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. Учащиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы труда 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 незакрепленных тренажерах;
 - травмы при нарушении правил использования тренажеров, а так же 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-преподаватель обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. Каждый тренер-преподаватель должен иметь инструкцию по безопасности и проведению занятий.
- 1.8. О каждом несчастном случае с учащимися пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который организует оказание первой помощи пострадавшему, при необходимости организует доставку его в ближайшее лечебное учреждение, сообщает о несчастном случае администрации образовательного учреждения.

1.9. Во время занятий в тренажерном зале учащиеся 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 безопасности перед началом занятий

2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и обувь с нескользкой подошвой.

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

2.4. Провести целевой инструктаж с учащимися по безопасности приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) 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 на тренажере, сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия на неисправных тренажерах запрещаются.

4.2. При получении учащимися травмы тренер-преподаватель организует оказание первой помощи пострадавшему, при необходимости организует доставку его в ближайшее лечебное учреждение, сообщает администрации образовательного учреждения.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать учащихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятия

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

5.2. Проветрить тренажерный зал.

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

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

Инструкция разработана заместителем директора по АХЧ Трофимовой О.В.

С инструкцией ознакомлен и 1 экз. получен: