



13. Приложение №1

14. Положение о тренажерном зале

15. МУК «Сонковский межпоселенческий Дом досуга»

16. от 19.04.19

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются посетители, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие инструктаж по охране труда.
- 1.2. Посетители должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействия на посетителей следующих опасных факторов:
 - 1.3.1. Травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;
 - 1.3.2. 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. В учреждении должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Тренер и посетители обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем 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 посетители 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 спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 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 безопасности 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, 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, 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. 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 посетителей 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, спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
 - 5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.