«УТВЕРЖДЕНО»
Директор ГБУ ДО
«СДЮСШОР по плаванию»
Л.Н.Ушакова

Инструкции по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале.

Техника безопасности при проведении занятий в тренажерном зале

1. **Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, 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, непрочно установленных и незакрепленных тренажерах;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо про водить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медаптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
1.6. Учитель (преподаватель, тренер) обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточновытяжной вентиляцией.
1.7. На каждый тренажер должна быть инструкция по безопасности проведения занятий. 1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который информирует о несчастном случае администрацию 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 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-преподавателя.
3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно 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.

4. Требования безопасности 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 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 учащихся 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, провести влажную уборку.
5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.
5.3. Снять спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом. 5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет. Из щелей и застругов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской.)
5.4.Соблюдение санитарно-гигиенических норм. (Температура воздуха в спортивном зале должна быть 15-17^{0}С, в раздевальных - 19-23*С, в душевых - 25^{0}С. Влажная уборка спортивного зала должна проводиться не менее двух раз в день, выколачивание матов на открытом воздухе не реже одного раза в неделю. Спортивный зал перед началом занятий, после каждого урока и в конце рабочего дня должен тщательно проветриваться.)
5.6. Санитарное состояние раздевальных, туалетных и душевых помещений. Оборудование раздевальных крючками (шкафами) и скамейками для раздевания, душевых индивидуальными смесителями холодной и горячей воды, решетками для мытья.