

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Тюменский государственный университет»

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной профсоюзной
организации работников ФГАОУ ВО
«Тюменский государственный
университет»



Н.Д. Аппакова
2021

УТВЕРЖДАЮ

Ректор ФГАОУ ВО «Тюменский
государственный университет»



И.С. Романчук

2021

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале
(ИОТ - 064 -2021)

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1. Настоящая инструкция разработана на основании постановления Правительства Российской Федерации от 27.12.2010 № 1160 «Об утверждении Положения о разработке, утверждении и изменении нормативных правовых актов, содержащих государственные нормативные требования охраны труда», Методических рекомендаций по разработке инструкций по охране труда, утвержденных Министерством труда Российской Федерации от 13.05.2004 «Разработка и утверждение правил по охране труда для работников», постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», является локальным нормативным актом по охране труда в ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет» (далее – ТюмГУ).

1.2. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем и медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми изделиями медицинского назначения, для оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

1.3. К занятиям допускаются обучающиеся и посетители (занимающиеся):

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе;
- прошедшие инструктажи по мерам безопасности;

– имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений, соответствующую теме и условиям проведения занятий.

1.4. Каждый занимающийся должен:

– заходить в зал, брать спортивный инвентарь только с разрешения преподавателя или инструктора;

– бережно относиться к спортивному оборудованию и инвентарю, не использовать его не по назначению;

– знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.5. Занимающийся должен выполнять основные требования о мерах пожарной безопасности в закрытых спортивных площадках и прилегающих к ним объектах (раздевалки, душевые, коридоры и т.п.).

1.6. Занимающийся должен поставить в известность преподавателя или инструктора по спорту о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью занимающихся и/или работников ТюмГУ.

1.7. За несоблюдение мер безопасности занимающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе, а также привлекаться к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка, при необходимости подвергнуться проверке знаний требований норм и правил охраны труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Каждый занимающийся должен:

– переодеться в раздевалке: надеть на себя спортивную форму и обувь;

– снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, висячие сережки и т.д.);

– убрать из карманов спортивной формы колющие, режущие и другие посторонние предметы;

– по команде с разрешения преподавателя зайти в зал;

– под руководством преподавателя или инструктора по спорту проверить исправность, надежность установки и крепления тренажеров;

– убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

– по команде преподавателя или инструктора по спорту встать в строй для общего построения.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Занятия в тренажерном зале проводятся под руководством преподавателя физической культуры или инструктора по спорту. Напольное покрытие в тренажерном зале должно быть чистым и сухим. При необходимости открыть окно (форточку), либо включить вентиляцию.

3.2. Каждый занимающийся должен:

– соблюдать режим работы и отдыха;

- внимательно слушать объяснение техники выполнения упражнения и аккуратно приступить к выполнению задания преподавателя или инструктора по спорту;

- выполнять только те упражнения, которые рекомендовал преподаватель или инструктор с соблюдением указанных весов и в соответствии с рациональной техникой выполнения;

- соблюдать правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности;

- выполнять упражнения на исправных тренажерах;

- не покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя или инструктора по спорту.

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. О всех нарушениях требований охраны труда, неисправностях и поломках спортивного оборудования и инвентаря, внештатных ситуациях (травма, ухудшение состояния здоровья, наличие постороннего подозрительного предмета, пожар и т.п.) немедленно проинформировать всех без исключения занимающихся, других преподавателей, инструктора, работников.

4.2. Каждый занимающийся должен:

- при возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятие, сообщить об этом преподавателю или инструктору по спорту;

- занятие на тренажерах продолжать только после устранения неисправности;

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия, поставить в известность преподавателя или инструктора по спорту;

- оказать пострадавшему первую доврачебную помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, организованно под руководством преподавателя или инструктора по спорту покинуть место проведения занятия согласно плану эвакуации;

- сообщить о пожаре в пожарную часть (по телефонам 101 или 112).

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

Каждый занимающийся должен:

- под руководством преподавателя или инструктора убрать спортивный инвентарь и оборудование в места его хранения;

- обеспечить преподавателю или инструктору по спорту проверку всех присутствующих занимающихся на данной спортплощадке;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке: снять спортивный костюм и спортивную обувь;

— ВЫМЫТЬ С МЫЛОМ ЛИЦО И РУКИ.