

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной профсоюзной организации


Попова Л.А.

«07» 03 2024 г.

Протокол № 22

«07» 03 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Ректора СурГУ


С.М. Косенок

«11» 03 2024 г.

**ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда
при проведении занятий в тренажерном зале
(зале физической реабилитации)
кафедры медико-биологических основ физической культуры
(для обучающихся)
ИОТВ-099-2024**

г. Сургут

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале
(зале физической реабилитации) кафедры медико-биологических
основ физической культуры (для обучающихся)
ИОТВ -099-2024

1. Общие требования охраны труда

1.1. К учебным занятиям в тренажерном зале (зале физической реабилитации) допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний;
- пришедшие на занятие в установленное время в спортивной форме спортивной обуви с нескользкой подошвой;
- прошедшие инструктаж по охране труда и расписавшиеся в журнале инструктажа.

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

1.3. Обучающиеся должны беспрекословно выполнять требования преподавателя, ведущего занятие, не допускать действий, мешающих проведению занятий, и создающих травмоопасную ситуацию.

1.4. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.5. При проведении учебных занятий в тренажерном зале (зале физической реабилитации) возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений, требующих страховки;
- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и незакрепленных тренажерах;
- травмы при неправильном использовании спортивного оборудования;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.6. В случае плохого самочувствия, сильного утомления или заболевания, до начала занятия и во время него, необходимо информировать преподавателя и обратиться в медицинский пункт за помощью.

1.7. При несчастном случае пострадавший и очевидцы происшествия (несчастного случая) обязаны немедленно информировать преподавателя.

1.8. Выполнение требований настоящей инструкции является обязательным. В случае обнаружении опасности, грозящей жизни и/или здоровью обучающихся или кому-либо из присутствующих, необходимо немедленно информировать преподавателя.

1.9. Обучающиеся, допустившие нарушение инструкции по охране труда или ее невыполнение, привлекаются к ответственности, с последующим прохождением внепланового инструктажа по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

2.2. Необходимо надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой;

- 2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления тренажеров;
- 2.4. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу;
- 2.5. Перед началом учебных занятий провести разминку, с применением общеразвивающих упражнений.

3. Требования охраны труда во время занятий

- 3.1. Соблюдать дисциплину, начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий;
- 3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочности установленных и ненадежно закрепленных тренажерах;
- 3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности;
- 3.4. Периодически проводить самоконтроль над своими ощущениями и контроль за занимающимися рядом, а при проявлении субъективных признаков утомления информировать преподавателя.

4. Требования охраны в аварийных ситуациях

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
- 4.2. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.
- 4.3. При получении травмы, немедленно сообщить преподавателю.

5. Требования охраны труда по окончании учебного занятия

- 5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.
- 5.2. При обнаружении неисправности, необходимо информировать преподавателя.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом. Переодеться в сменную сухую одежду.

Разработал: _____

Зав. кафедрой МБОФК М.Н. Мальков

Согласовано: _____

Руководитель СПП и ОТ А.В. Чернопятков