

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной
профсоюзной организации

 Попова Л.А.

«22» 02 2024 г.

Протокол № 27

«22» 02 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Ректора СурГУ

 С.М. Косенок

«28» 02 2024 г.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда
при проведении занятий в тренажерном зале
(зале физической реабилитации)
кафедры медико-биологических основ физической культуры
(для преподавателей)
ИОТВ-097-2023

г. Сургут

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале
(зале физической реабилитации) кафедры медико-биологических
основ физической культуры (для преподавателей)
ИОТВ-097-2023

1. Область применения.

1.1. Настоящая инструкция устанавливает требования по обеспечению безопасных условий труда для работников СурГУ при проведении занятий в тренажерном зале.

1.2. Настоящая инструкция по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале разработана на основе установленных обязательных требований по охране труда в Российской Федерации, а также:

- 1) изучения работ при проведении занятий в тренажерном зале;
- 2) результатов специальной оценки условий труда;
- 3) анализа требований профессионального стандарта;
- 4) определения профессиональных рисков и опасностей, характерных при занятиях в тренажерном зале;
- 5) анализа результатов расследования имевшихся несчастных случаев при проведении занятий в тренажерном зале;
- 6) определения безопасных методов и приемов при проведении занятий в тренажерном зале.

1.3. Выполнение требований настоящей инструкции обязательны для всех работников СурГУ при проведении занятий в тренажерном зале независимо от их специальности, квалификации и стажа работы.

2. Нормативные ссылки.

2.1. Инструкция разработана на основании следующих документов и источников:

2.1.1. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ;

2.1.2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.12.2020 N 40 "Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда"".

2.1.3. Приказ Минтруда России от 29.10.2021 N 772н "Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем"

2.1.4. Приказ Минтруда России от 29.10.2021 N 766н "Об утверждении Правил обеспечения работников средствами индивидуальной защиты и смывающими средствами".

3. Общие требования охраны труда.

3.1.1. Работнику необходимо выполнять свои обязанности в соответствии с

требованиями настоящей инструкции.

3.1.2. К производству работ при проведении занятий в тренажерном зале (в зале физической реабилитации) допускаются лица старше 18 лет, прошедшие:

- медицинский осмотр;
- вводный и первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте;
- обучение по охране труда, в том числе, обучение и проверку знаний безопасным методам и приемам выполнения работ;
- обучение правилам электробезопасности, проверку знаний правил электробезопасности в объеме соответствующей группы по электробезопасности;
- обучение по оказанию первой помощи пострадавшему при несчастных случаях на производстве, микроповреждениях (микротравмах), произошедших при выполнении работ;
- обучение и проверку знаний по использованию (применению) средств индивидуальной защиты;
- стажировку на рабочем месте, если предусмотрено (продолжительностью не менее 2 смен);
- обучение мерам пожарной безопасности;
- допущенные в установленном порядке к самостоятельной работе.

3.1.3. Работник при выполнении работ должен иметь соответствующую группу по электробезопасности.

3.1.4. Повторный инструктаж проводится по программе первичного инструктажа один раз в шесть месяцев непосредственным руководителем работ.

3.1.5. Внеплановый инструктаж проводится непосредственным руководителем работ при:

- а) изменениях в эксплуатации оборудования, технологических процессах, использовании сырья и материалов, влияющими на безопасность труда;
- б) изменении должностных (функциональных) обязанностей работников, непосредственно связанных с осуществлением производственной деятельности, влияющими на безопасность труда;
- в) изменении нормативных правовых актов, содержащих государственные нормативные требования охраны труда, затрагивающими непосредственно трудовые функции работника, а также изменениями локальных нормативных актов организации, затрагивающими требования охраны труда в организации;
- г) выявлении дополнительных к имеющимся на рабочем месте производственных факторов и источников опасности в рамках проведения специальной оценки условий труда и оценки профессиональных рисков соответственно, представляющих угрозу жизни и здоровью работников;
- д) требованиях должностных лиц федеральной инспекции труда при установлении нарушений требований охраны труда;
- е) произошедших авариях и несчастных случаях на производстве;
- ж) перерыве в работе продолжительностью более 60 календарных дней;
- з) решении работодателя.

3.1.6. Целевой инструктаж проводится непосредственным руководителем работ в следующих случаях:

- а) перед проведением работ, выполнение которых допускается только под непрерывным контролем работодателя, работ повышенной опасности, в том числе работ, на производство которых в соответствии с нормативными правовыми актами требуется оформление наряда-допуска и других распорядительных документов на производство работ;
- б) перед выполнением работ на объектах повышенной опасности, а также непосредственно на проезжей части автомобильных дорог или железнодорожных путях, связанных с прямыми обязанностями работника, на которых требуется соблюдение дополнительных требований охраны труда;
- в) перед выполнением работ, не относящихся к основному технологическому процессу и не предусмотренных должностными (производственными) инструкциями, в том числе вне цеха, участка, погрузочно-разгрузочных работ, работ по уборке территорий, работ на проезжей части дорог и на железнодорожных путях;
- г) перед выполнением работ по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- д) в иных случаях, установленных работодателем.

3.1.7. Работник, не прошедший своевременно инструктажи, обучение и проверку знаний требований охраны труда, к самостоятельной работе не допускается.

3.1.8. Работнику запрещается пользоваться инструментом, приспособлениями и оборудованием, безопасному обращению с которым он не обучен.

3.1.9. Для предупреждения возможности возникновения пожара работник должен соблюдать требования пожарной безопасности сам и не допускать нарушения этих требований другими работниками; курить разрешается только в специально отведенных для этого местах.

3.1.10. Работник, допустивший нарушение или невыполнение требований инструкции по охране труда, рассматривается как нарушитель производственной дисциплины и может быть привлечен к дисциплинарной ответственности, а в зависимости от последствий – и к уголовной; если нарушение связано с причинением материального ущерба, то виновный может привлекаться к материальной ответственности в установленном порядке.

3.2. Соблюдение Правил внутреннего распорядка.

3.2.1. Работник обязан соблюдать действующие в СурГУ правила внутреннего трудового распорядка и графики работы, которыми предусматриваются: время начала и окончания работы (смены), перерывы для отдыха и питания, порядок предоставления дней отдыха, чередование смен и другие вопросы использования рабочего времени.

3.3. Требования по выполнению режимов труда и отдыха при проведении занятий в тренажерном зале (зале физической реабилитации).

3.3.1. При проведении занятий в тренажерном зале работник обязан соблюдать режимы труда и отдыха.

3.3.2. Продолжительность ежедневной работы, перерывов для отдыха и приема пищи определяется Правилами внутреннего трудового распорядка, утвержденными приказом ректора СурГУ от 27.04.2018г. с изменениями от 24.12.2020 г., протокол УС № 10.

3.3.3. Время начала и окончания смены, время и место для отдыха и питания, устанавливаются по графикам сменности распоряжениями руководителей подразделений.

3.3.4 Каждый работник должен выходить на работу своевременно, отдохнувшим, подготовленным к работе.

3.4.2. Перечень опасных и вредных производственных факторов, которые могут воздействовать на работника в процессе работы, а также перечень профессиональных рисков и опасностей.

3.4.1. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся и посетителей следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и незакрепленных тренажерах;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

3.4.2. В качестве опасностей, в соответствии с перечнем профессиональных рисков и опасностей СурГУ, представляющих угрозу жизни и здоровью работников, при проведении занятий в тренажерном зале могут возникнуть следующие риски:

- опасность падения из-за потери равновесия, в том числе при спотыкании, при передвижении по скользким поверхностям или мокрым полам;
- опасность падения из-за внезапного появления на пути следования большого перепада высот;
- опасность удара;

3.5. Перечень специальной одежды, специальной обуви и средств индивидуальной защиты, выдаваемых работникам в соответствии с установленными правилами и нормами.

3.5.1. При выполнении работ работник обеспечивается СИЗ и смывающими средствами в соответствии с приложением №3 к коллективному договору БУ ВО «Сургутский государственный университет».

3.5.2. Выдаваемая специальная одежда, специальная обувь и другие средства индивидуальной защиты должны соответствовать характеру и условиям работы, обеспечивать безопасность труда, иметь подтверждение соответствия в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

3.5.3. Средства индивидуальной защиты, на которые не имеется технической документации, к применению не допускаются.

3.5.4. Личную одежду и спецодежду необходимо хранить отдельно в шкафчиках и гардеробной. Уносить спецодежду за пределы СурГУ запрещается.

3.5.5. Преподавателям занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

3.6. Порядок уведомления администрации о случаях травмирования работника и неисправности оборудования, приспособлений и инструмента.

3.6.1. При возникновении несчастного случая, микротравмы пострадавший должен постараться привлечь внимание кого-либо из работников к произошедшему событию, при возможности, сообщить о произошедшем непосредственному руководителю (для сообщения используют телефон зав. кафедрой 76-28-55 доб.3222, директор 76-28-48 доб.3200), любым доступным для этого способом и обратиться в здравпункт, вызвать бригаду скорой помощи. Руководитель должен сообщить в СППи ОТ по тел.76-28-00 (доб.1347).

3.6.2. Работник должен немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, микротравме происшедших на производстве, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).

3.6.3. При обнаружении в зоне работы несоответствий требованиям охраны труда (неисправность оборудования, приспособлений и инструмента, неогороженный проём, траншея, открытый колодец, отсутствие или неисправность ограждения опасной зоны, оголенные провода и т.д.) немедленно сообщить об этом непосредственному руководителю работ.

3.7. Правила личной гигиены, которые должен знать и соблюдать работник при выполнении работы.

3.7.1. Для сохранения здоровья работник должен соблюдать личную гигиену. Необходимо проходить в установленные сроки медицинские осмотры и обследования.

3.7.2. При работе с веществами, вызывающими раздражения кожи рук, следует пользоваться защитными перчатками, защитными кремами, очищающими пастами, а также смывающими и дезинфицирующими средствами.

3.7.3. Перед приемом пищи обязательно мыть руки теплой водой с мылом.

3.7.4. Для питья употреблять воду из диспенсеров, чайников.

3.7.5. Курить и принимать пищу разрешается только в специально отведенных для этой цели местах.

4. Требования охраны труда перед началом работы

4.1. Порядок подготовки рабочего места.

4.1.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

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

4.1.3. Провести инструктаж по охране труда с обучающимся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах в начале учебного года, перед переходом к занятиям с новым видом спортивного оборудования (инвентаря) и выполнением новых упражнений с регистрацией в журнале регистрации инструктажей по охране труда с обучающимися.

4.1.4. У вновь прибывших обучающихся, проверить наличие медицинской справки о группе здоровья и об отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья, необходимой спортивной одежды и обуви на нескользкой подошве.

4.1.5. Не допускать до занятий обучающихся, одежда и (или) обувь которых не соответствуют требованиям безопасности при проведении конкретного вида физкультурно-спортивной деятельности, а также обучающихся, имеющих медицинские противопоказания.

4.2. Порядок проверки исходных материалов (заготовки, полуфабрикаты).

4.2.1. Перед началом занятий работник обязан проверить исправность и комплектность спортивного инвентаря.

4.3. Порядок осмотра средств индивидуальной защиты (СИЗ) до использования.

4.3.1. Перед началом работы работник обязан надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой, положенные спецодежду, спецобувь и средства индивидуальной защиты, предварительно проведя их осмотр, оценку исправности, комплектности и пригодности СИЗ.

4.3.2. При выявлении несоответствий проинформировать непосредственного руководителя о потере целостности выданных СИЗ, загрязнении, их порче, выходе из строя (неисправности), утрате или пропаже.

4.4. Порядок проверки исправности оборудования, приспособлений и инструмента, ограждений, сигнализации, блокировочных и других устройств, защитного заземления, вентиляции, местного освещения, наличия предупреждающих и предписывающих плакатов (знаков).

4.4.1. Перед началом работы необходимо:

- подготовить рабочее место;
- отрегулировать освещение в месте производства работ;
- проверить правильность подключения оборудования к электросети;
- проверить исправность проводов питания и отсутствие оголенных участков проводов;
- определить свое психофизиологическое состояние, при недомогании следует известить об этом своего руководителя и обратиться за медицинской помощью в здравпункт;
- определить источники опасности, которые могут воздействовать при выполнении порученного задания, и риски;
- определить возможные способы защиты себя и окружающих от имеющихся опасностей;
- при обнаружении неисправности спортивного оборудования, инвентаря и др. сообщить непосредственному руководителю, в администрацию СурГУ с оформлением заявки на устранение нарушений. Приступать к занятиям после устранения неисправности.

5. Требования охраны труда во время работы

5.1. Способы и приемы безопасного выполнения работ, использования оборудования, транспортных средств, грузоподъемных механизмов,

приспособлений и инструментов.

5.1.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) инструктора (преподавателя).

5.1.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

5.1.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

5.1.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) инструктора (преподавателя), самовольно не предпринимать никаких действий.

5.1.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха, рекомендации врача по дозировке физической нагрузки для обучающихся.

5.2. Требования безопасного обращения с исходными материалами (сырье, заготовки, полуфабрикаты);

5.2.1. Работник должен применять исправное оборудование и инструмент, сырье и заготовки, использовать их только для тех работ, для которых они предназначены. При производстве работ по выполнению технологических (рабочих) операций быть внимательным, проявлять осторожность, правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря.

5.2.2. Во время работы запрещается:

- использовать спортивное оборудование и инвентарь в качестве подставок под предметы;
- допускать скопление неиспользуемого спортивного оборудования и инвентаря в тренажерном зале;
- производить самостоятельно ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
- оставлять обучающихся без присмотра.

5.3. Указания по безопасному содержанию рабочего места.

5.3.1. Работник должен поддерживать чистоту и порядок при проведении мероприятий.

5.3.2. Отходы и мусор следует выбрасывать в специально отведенные для этого контейнеры.

5.4. Действия, направленные на предотвращение аварийных ситуаций.

5.4.1. При ухудшении состояния здоровья, в том числе при проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления), работник обязан немедленно известить своего непосредственного или вышестоящего руководителя, обратиться в ближайший здравпункт.

5.4.2. Если в процессе работы работнику станет непонятно, как выполнить порученную работу, или в случае отсутствия необходимых приспособлений для выполнения порученной работы, он обязан обратиться к своему непосредственному руководителю. По окончании выполнения задания работник обязан доложить об этом своему непосредственному руководителю.

5.5. Требования, предъявляемые к правильному использованию

(применению) средств индивидуальной защиты работников.

5.5.1. Работник обязан:

- эксплуатировать (использовать) по назначению выданные ему СИЗ;
- соблюдать правила эксплуатации (использования) СИЗ;
- проводить перед началом работы осмотр, оценку исправности, комплектности и пригодности СИЗ, информировать работодателя о потере целостности выданных СИЗ, загрязнении, их порче, выходе из строя (неисправности), утрате или пропаже;
- информировать работодателя об изменившихся антропометрических данных;
- вернуть работодателю утратившие до окончания нормативного срока эксплуатации или срока годности целостность или испорченные СИЗ; вернуть работодателю СИЗ по истечении нормативного срока эксплуатации или срока годности, а также в случае увольнения работника.

6. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

6.1. Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций и причины, их вызывающие.

6.1.1. При проведении занятий в тренажерном зале возможно возникновение следующих аварийных ситуаций:

- повреждения и дефекты в конструкции зданий, по причине физического износа, истечения срока эксплуатации;
- технические проблемы с оборудованием, по причине высокого износа оборудования;
- возникновение очагов пожара, по причине нарушения требований пожарной безопасности, повышенной температуры.

6.2. Процесс извещения руководителя работ о ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, и о каждом произошедшем несчастном случае.

6.2.1. В случае обнаружения какой-либо неисправности, нарушающей нормальный режим работы, ее необходимо остановить. Обо всех замеченных недостатках непосредственного руководителя (заведующего кафедрой, директора) поставить в известность по номеру телефона (76-28-55 доб.3220, 76-28-48 доб.3200).

6.2.2. При несчастном случае необходимо освободить пострадавшего от травмирующего фактора, соблюдая собственную безопасность, оказать ему первую помощь, при необходимости вызвать бригаду скорой помощи по телефону 103, сообщить о происшествии руководству, в СППиОТ и по возможности сохранить без изменений обстановку на рабочем месте, если это не приведет к аварии и/или травмированию других людей.

6.3. Действия работников при возникновении аварий и аварийных ситуаций.

6.3.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом инструктору (преподавателю). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

6.3.2. При получении травмы немедленно сообщить об этом руководителю СурГУ, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости вызвать бригаду скорой помощи по телефону 103 или отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

6.3.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся и работников из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть по телефону 101 и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

6.4. Действия по оказанию первой помощи пострадавшим при травмировании, отравлении и других повреждениях здоровья.

6.4.1. При несчастном случае, микротравме необходимо оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь, сообщить своему непосредственному руководителю и сохранить без изменений обстановку на рабочем месте до расследования, если она не создаст угрозу для работающих и не приведет к аварии.

6.4.2. Оказывая помощь пострадавшему при переломах костей, ушибах, растяжениях, надо обеспечить неподвижность поврежденной части тела с помощью наложения тугей повязки (шины), приложить холод. При открытых переломах необходимо сначала наложить повязку и только затем - шину.

6.4.3. При наличии ран необходимо наложить повязку, при артериальном кровотечении - наложить жгут.

6.4.4. Пострадавшему при травмировании, отравлении и внезапном заболевании должна быть оказана первая помощь и, при необходимости, организована его доставка в учреждение здравоохранения.

6.4.5. В случае обнаружения какой-либо неисправности, нарушающей нормальный режим работы, ее необходимо остановить. Обо всех замеченных недостатках поставить в известность непосредственного руководителя.

7. Требования охраны труда по окончании работы

7.1. Порядок приема и передачи смены.

7.1.1. Передача смены должна сопровождаться проверкой исправности спортивного инвентаря, средств пожаротушения, исправности освещения, вентиляционных установок.

7.2. Порядок отключения, остановки, разборки, очистки и смазки оборудования, приспособлений, машин, механизмов и аппаратуры.

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

7.2.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.

7.3. Порядок осмотра средств индивидуальной защиты после использования.

7.3.1. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ.

7.4. Порядок уборки отходов, полученных в ходе производственной деятельности.

7.4.1. После окончания занятий привести в порядок инвентарь, собрать и вынести в установленное место мусор.

7.5. Требования соблюдения личной гигиены.

7.5.1. Работники должны:

- принять душ.
- надеть личную одежду.


7.6. Порядок извещения руководителя работ о недостатках, влияющих на

безопасность труда, обнаруженных во время работы.


7.6.1. Об окончании работы и всех недостатках, обнаруженных во время работы, известить своего непосредственного руководителя.

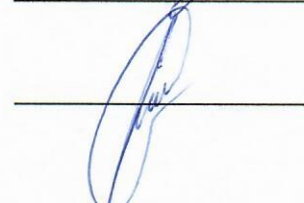
7.7. По окончании работ по наряду-допуску закрыть наряд-допуск.

7.8. Выйти с территории СурГУ через проходную.

РАЗРАБОТАЛ:  Зав.кафедрой МБОФК Мальков М.Н.

СОГЛАСОВАНО:  Директор института гуманитарного образования и спорта Родионов В.А.

СОГЛАСОВАНО:  Руководитель СППи ОТ Чернопятов А.В.

СОГЛАСОВАНО:  Руководитель ОТЭиО Линёв А.С.

ПРОГРАММА И БИЛЕТЫ
для проведения инструктажа по охране труда и проверки знаний требований
охраны труда при проведении занятий в тренажерном зале (зале физической
реабилитации) кафедры МБОФК (для преподавателей)

ИОТВ-097-2023

1. Условия допуска к самостоятельной работе.
2. Виды инструктажей и порядок их проведения.
3. Опасные и(или) вредные производственные факторы в тренажерном зале.
4. Требования охраны труда перед началом занятий.
5. Требования охраны труда во время занятий.
6. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.
7. Требования охраны труда по окончании занятий.
8. Оказание первой помощи пострадавшему.

БИЛЕТ № 1

1. Условия допуска к самостоятельной работе.
2. Вводный инструктаж по охране труда.
3. Требования охраны труда перед началом занятий.
4. Правила оказания первой помощи при травмах.

БИЛЕТ № 2

1. Опасные и вредные производственные факторы в тренажерном зале.
2. Первичный инструктаж по охране труда.
3. Действия работников и обучающихся в чрезвычайной ситуации.
4. Правила оказания первой помощи при переломах.

БИЛЕТ № 3

1. Правила ношения спортивной одежды и обуви, личной гигиены.
2. Повторный инструктаж по охране труда.
3. Требования пожарной безопасности.
4. Правила оказания первой помощи при порезах.

БИЛЕТ №4

1. Правила использования тренажеров.
2. Внеплановый инструктаж по охране труда.
3. Требования электробезопасности.
4. Порядок освобождения пострадавшего от действия электрического тока.

БИЛЕТ №5

1. Ответственность работника и обучающегося за нарушения правил и требований охраны труда.
2. Целевой инструктаж по охране труда.
3. Требования охраны труда во время занятий.
4. Правила оказания первой помощи при ушибах.

БИЛЕТ №6

1. Требования охраны труда по окончании занятий.
2. Первоочередные меры, принимаемые при возникновении несчастного случая.
3. Способы применения имеющихся средств пожаротушения.
4. Правила оказания первой помощи при поражении электрическим током.

**Лист ознакомления
с инструкцией по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале
(зале физической реабилитации) кафедры МБОФК (для преподавателей)**

ИОТВ-097-2023

№ п/п	Фамилия Имя Отчество (полностью)	Год рожде ния	Должность	Подпись	Дата