

Согласовано  
Председатель профсоюзного комитета  
МБУ ДО ДЮСШ



Н.В. Саваровская



Утверждено  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
Л.В. Торяник

Приказ МБУ ДО ДЮСШ  
от 28.08.2020 г. № 120-о/д

## Инструкция №12 по технике безопасности для обучающихся в МБУ ДО ДЮСШ при проведении занятий в тренажерном зале

### 1. Общие требования

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

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 в тренажерном зале на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;

- 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. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. 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.

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

1.9. 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 охраны труда во время занятий.**

2.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах в спортивной одежде, спортивной обуви с нескользкой подошвой и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера.

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

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

2.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.

2.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.