


муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
Детско-юношеская спортивная школа Камышинского муниципального района Волгоградской области

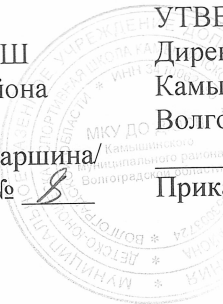
СОГЛАСОВАНО:

Председатель ППО МКУ ДО ДЮСШ  
Камышинского муниципального района  
Волгоградской области

 /Е.В. Паршина/  
Протокол № 8 2023 г. № 8

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКУ ДО ДЮСШ  
Камышинского муниципального района  
Волгоградской области

 /Н.В. Козлова/  
Приказ «31» 08 2023 г. № 94

## ИНСТРУКЦИЯ № 1.11 ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ С ТРЕНАЖЁРАМИ

# ИНСТРУКЦИЯ № 1.11

## по охране труда при проведении занятий с тренажерами

### 1. Общие требования безопасности

- 1.1. Настоящая инструкция составлена в соответствии с Положением о разработке инструкций по охране труда Положение о порядке разработки и учета инструкций по охране труда в МКУ ДО ДЮСШ Камышинского муниципального района Волгоградской области; в соответствии с Методическими рекомендациями по разработке государственных нормативных требований охраны труда, утвержденных Постановлением Минтруда России от 17 декабря 2002 г. № 80; с Разделом X ТК РФ и является обязательной для исполнения всеми работниками образовательной организацией;
- 1.2. К занятиям допускаются обучающиеся, ознакомившиеся с данной инструкцией, расписавшиеся в журнале инструктажа по технике безопасности по использованию тренажеров и прошедшие медицинский осмотр;
- 1.3. К занятиям в тренажёрном зале допускаются обучающиеся в соответствующей одежде и обуви, и соблюдающие личную гигиену;
- 1.4. Зал должен быть обеспечен огнетушителями и табличкой с указанием на месторасположение аптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим;
- 1.5. Тренер-преподаватель должен правильно организовать проведение учебно-тренировочное занятие с тренажёрами;
- 1.6. Обучающиеся обязаны соблюдать правила ТБ при работе с тренажёрами;
- 1.7. Все используемые тренажеры должны быть обеспечены инструкциями по безопасности.
- 1.8. Опасные факторы:
  - выполнение упражнений без разминки;
  - неисправность оборудования;
  - неправильное планирование занятий;
  - неточное выполнение упражнений;
  - чрезмерная нагрузка;
  - плохая сосредоточенность на занятиях;

### 2. Требования безопасности перед началом занятий

#### 2.1. Тренер-преподаватель должен:

- проверить исправность и надежность установки всех тренажеров;
- проверить зал на наличие посторонних предметов;
- проверить чистоту и сухость пола в зале;
- провести разминку.

#### 2.2. Обучающиеся:

- должны выполнить разминку;
- должны надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- должны проверить состояние инвентаря и оборудования;
- должны посмотреть вокруг и убедиться в том, что не заденешь кого-нибудь или что-нибудь.
- не должны приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании;
- не должны работать на неисправных тренажерах.
- сообщить в случае обнаружения неисправностей об этом тренеру-преподавателю;
- должны соблюдать правила использования тренажеров;
- должны разговаривать друг с другом спокойно, не повышая голоса, чтобы своим криком не мешать другим.

### 3. Требования безопасности во время занятия

#### 3.1. Тренер-преподаватель обязан:

- правильно провести разминку с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе;
- следить за соблюдением правил эксплуатации тренажеров.
- не допускать перегрузки тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- следить за соблюдением правил обучающимися выполнения упражнений и безопасности на каждом конкретном тренажере.

- разрешать выполнять упражнения с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося только при непосредственной страховке тренером-преподавателем;

### **3.2. Обучающиеся:**

- должны соблюдать дисциплину на занятиях;
- должны выполнять упражнения плавно, без рывков (если это не предусмотрено самим упражнением);
- должны соблюдать правила эксплуатации тренажеров;
- должны соблюдать правила обучающимися выполнения упражнений и безопасности на каждом конкретном тренажере;
- не должны трогать тренажеры и снаряды без указания тренера-преподавателя.
- обязаны быть в спортивной форме и обуви;
- не должны брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками;
- должны использовать замки безопасности при выполнении упражнений со штангой;
- должны соблюдать осторожность при передвижениях, помня о том, что рядом занимаются другие (не заходить в рабочую зону других занимающихся) во время отдыха между упражнениями;
- не должны класть снаряды на скамейки, стулья и т.п., так как они могут скатиться и упасть (например, гантели).

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

### **4.1. Тренер-преподаватель:**

- должен при получении обучающимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- при аварийных ситуациях, возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

### **4.2. Обучающиеся:**

- должны прекратить занятие при плохом самочувствии, внезапном заболевании или травме и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при возникновении аварийной ситуации, пожара, по указанию тренера-преподавателя, быстро без паники покинуть помещение спортивного зала;
- должен немедленно сообщить тренеру-преподавателю обо всех замеченных неисправностях.

## **5. Требования безопасности по окончании занятий**

### **5.1. Тренер-преподаватель должен:**

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и оборудование;
- привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.
- проверить все ли обучающиеся покинули место занятия.

### **5.2. Обучающиеся должны:**

- снять спортивную одежду и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- сообщить тренеру-преподавателю обо всех недостатках, замеченных во время занятий.

## **6. Заключительные положения**

6.1. Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляется не реже одного раза в 5 лет;

6.2. Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
- при изменении условий;
- при внедрении новой техники и (или) технологии;
- по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев и профессиональных заболеваний;
- по требованию представителей органов по труду субъектов РФ или органов федеральной инспекции труда.

Инструкцию разработал ответственный по охране труда

 (Кожешко С.С.)