

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКУ «СШ «Лидер»

Д.А. Эверт

«18» декабря 2020 г.

## ИНСТРУКЦИЯ

### по охране труда и технике безопасности при проведении занятий в зале силовой подготовки

#### 1. Общие требования.

- 1.1. К занятиям в зале силовой подготовки допускаются посетители и занимающиеся спортивной школы (далее - занимающиеся) прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и технике безопасности.
- 1.2. Посетители зала силовой подготовки и занимающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий в зале силовой подготовки возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:
  - травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах;
  - травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.
- 1.4. Занятия в зале силовой подготовки необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. Зал силовой подготовки должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Тренер (инструктор) и занимающиеся в зале силовой подготовки обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и эвакуационные выходы. Зал силовой подготовки должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.
- 1.7. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.
- 1.8. О каждом несчастном случае с посетителями, занимающимися, пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру (инструктору), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.
- 1.9. Во время занятий в зале силовой подготовки посетители и занимающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда и технике безопасности, 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 перед началом занятий.

- 2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.
- 2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

- 2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.
- 2.4. Провести целевой инструктаж с посетителями и занимающимися зала силовой подготовки по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

### **3. Требования охраны труда во время занятий.**

- 3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера (инструктора).
- 3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
- 3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
- 3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера (инструктора), самовольно не предпринимать никаких действий.
- 3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

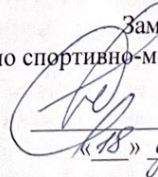
### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.**

- 4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом тренеру (инструктору). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.
- 4.2. При получении занимающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать занимающихся из зала силовой подготовки, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.


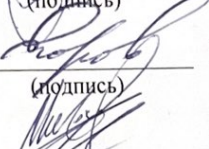
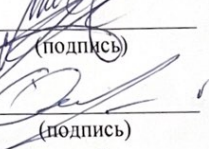
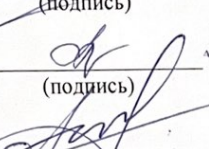
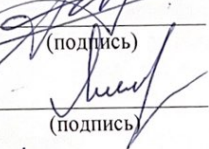
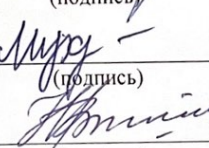
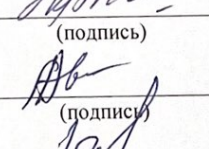
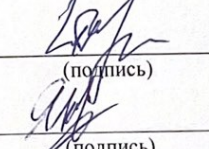
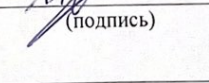



### **5. Требования охраны труда по окончании занятий.**

- 5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.
- 5.2. Проверить тренажерный зал и провести влажную уборку.
- 5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.4. Проверить противопожарное состояние зала силовой подготовки и выключить свет.

Составил:  
Заместитель директора  
по спортивно-методической работе

  
Е. А. Невидимов  
«18» декабря 2020 г.

С правилами безопасности при проведении тренировочного процесса в зале силовой подготовки ознакомлен, инструктаж с занимающимися провёл:

<u>22.12.2020</u> (дата)	 (подпись)	Виноградов С.М.
<u>22.12.2020</u> (дата)	 (подпись)	Егоров Е.С.
<u>22.12.2020</u> (дата)	 (подпись)	Миронов С.В.
<u>22.12.2020</u> (дата)	 (подпись)	Огородников К.Ю.
<u>22.12.2020</u> (дата)	 (подпись)	Пермякова Е. Д.
<u>22.12.2020</u> (дата)	 (подпись)	Чельдиев А.А.
<u>22.12.2020</u> (дата)	 (подпись)	Ликарь Е.А.
<u>22.12.2020</u> (дата)	 (подпись)	Мухаметдинов А.А.
<u>22.12.2020</u> (дата)	 (подпись)	Блинов Н.Н.
<u>22.12.2020</u> (дата)	 (подпись)	Гаврилова А.Н.
<u>22.12.2020</u> (дата)	 (подпись)	Петрик И.В.
<u>02.09.2021</u> (дата)	 (подпись)	Яковлев Д.А.