

Муниципальная бюджетная образовательная организация дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» муниципального района «Усть-Майский улус (район)»
Республики Саха (Якутия)
(наименование организации)

СОГЛАСОВАНО

Уполномоченный представитель
трудоого коллектива по охране труда

Бар Т.С. Бариева

«25» 04 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ДЮСШ



Р.В. Кравченко

«25» 04 2019 г.

ИНСТРУКЦИЯ

для обучающихся по охране труда и технике безопасности при проведении занятий в тренажерном зале

ИОТ – ДЮСШ – 27-2019

Инструкцию разработал ответственный по охране труда и пожарной безопасности:

Заместитель директора по АХЧ Жмаева М.А. Жмаева

Введение

Настоящая инструкция разработана в соответствии со ст. 212 ТК РФ, п. 5.1 Методических рекомендаций по разработке государственных нормативных требований охраны труда (утв. Постановлением Министерства труда России от 17.12.2002 № 80), п.1 Методических рекомендаций по разработке инструкций по охране труда (утв. Министерством труда России от 13.05.2004), а также Положения о разработке, утверждении и изменении нормативных правовых актов, содержащих государственные нормативные требования охраны труда (утв. Постановлением Правительства РФ от 27.12.2010 № 1160).

1. Общие требования безопасности

1.1. Занятия в тренажерном зале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

1.2. Тренажерный зал должен быть оборудован вентиляцией, средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом, для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к учебно-тренировочным занятиям;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Опасные факторы:

- травмы и ранения при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
- при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах;
- травмы и ранения по неосторожности, невнимательности.

1.3. За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

1.4. Контроль над выполнением требований инструкции осуществляет тренер-преподаватель.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь.

2.2. Перед началом занятий, обучающимся необходимо снять все имеющиеся серьги, кольца, часы, цепочки, заколки, иные украшения. Длинные волосы следует аккуратно заплести.

2.3. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.

2.4. Под руководством тренера-преподавателя проверить исправность, надежность установки и крепления тренажеров.

2.5. Убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии.

2.6. По команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

3. Общие требования безопасности во время занятий

3.1. Внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания.

3.2. Выполнять упражнения на исправных тренажерах.

3.3. Выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения тренера-преподавателя, а сложные технические элементы — со страховкой.

3.4. Соблюдать правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.5. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.6. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.7. Не покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятие, сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. Занятие на тренажерах продолжать после устранения неисправности.
- 4.3. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя.
- 4.4. С помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую доврачебную помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь».
- 4.5. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

5. Требования безопасности по окончании работы

- 5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
- 5.2. Организованно покинуть место проведения занятия.
- 5.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

Пронумеровано и прошнуровано

на 3-x листах

Директор ДЮСШ

Р.В. Кравченко Р.В. Кравченко

«25» 04 2019 г.

