



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«БАЙКАЛЬСКИЙ ТЕХНИКУМ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СЕРВИСА»
(ГАПОУ БТОТИС)

665930, Иркутская обл., Слюдянский район,
г. Байкальск, микрорайон Южный, 4 квартал, 1.
телефаксы: (395-42)3-23-40, 3-23-27, 3-20-26, 3-23-01, 3-20-48,
телефоны: 3-22-57; 3-33-64; 3-32-39; 3-32-03; 3-34-24.

e-mail: btotis@mail.ru
сайт: www.btotis.ru

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-03.027-2024

ПО ОХРАНЕ ТРУДА И ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

Перед началом работы внимательно ознакомьтесь с инструкцией и рекомендациями,
распишитесь в журнале регистрации инструктажа

Нормативные ссылки

Инструкция разработана на основании следующих документов и источников:

Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ;

Правила по охране труда при эксплуатации электроустановок, Приказ Минтруда от 15.12.2020 № 903н;

Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 декабря 2020 года п 40 Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 "санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда";

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29.10.2021 № 772н "Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем".

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.
- 1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила пользования тренажерами, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие следующих опасных факторов:
 - травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;
 - травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушении 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 аптечкой для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. При проведении занятий в тренажерном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляции.
- 1.7. При несчастном случае пострадавшему немедленно оказать первую помощь и сообщить об этом преподавателю.
- 1.8. В процессе занятий необходимо соблюдать правила ношения одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.
- 1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности в соответствии с действующим законодательством.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.
- 2.2. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.3. Проверить надежность и исправность установки и крепления всех тренажеров.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде преподавателя (тренера).
- 3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных 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 преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.
- 3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

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

- 4.2. При ухудшении самочувствия или получении травмы обучающимся немедленно прекратить занятие, оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации техникума, при необходимости отправить пострадавшего в медучреждение.
- 4.3. При возникновении возгорания немедленно прекратить занятие, сообщить об этом преподавателю, администрации техникума и эвакуироваться. Осуществлять тушение очага возгорания самостоятельно с помощью первичных средств пожаротушения обучающимся запрещается.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

- 5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.
- 5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.
- 5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.5. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ

С Инструкцией № ИОТ-03.027-2024 “ По охране труда и технике безопасности обучающихся на занятиях в тренажерном зале ” ознакомлен.

Дата	Подпись	Фамилия Имя Отчество	Должность
		Воинцева О.В.	руководитель физвоспитания