

Рассмотрено
на заседании педагогического
совета (протокол № 1 от 27.08.2024 г.)

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Курчалоевская СШ №1
им. Дохтукаева М.А.»
З.Р. Солтаханова
Приказ № 129 -од от 29.08.2024

Инструкция по охране труда в тренажерном зале

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая **инструкция по охране труда в тренажерном зале** разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29 октября 2021 года N 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда», **действующим с 1 января 2023 года**; Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021г №2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; разделом X ТК РФ и иными нормативными правовыми актами по охране труда.

1.2. Данная *инструкция по охране труда в тренажерном зале* устанавливает требования охраны труда перед началом, во время и по окончании осуществления занятий в тренажерном зале, обозначает безопасные методы и приемы работ, а также требования охраны труда в возможных аварийных ситуациях.

1.3. Ответственным за соблюдение норм и требований охраны труда в тренажерном зале является учитель физкультуры (тренер, инструктор), непосредственно проводящий занятия в тренажерный зале.

1.4. В тренажерный зал не допускаются занимающиеся, имеющие хронические и острые заболевания, противопоказания к выполнению силовых упражнений и поднятию тяжестей, с незажившими травмами и общим недомоганием.

1.5. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением учителя (инструктора, тренера), в отсутствие которого лица, не достигшие 18-летнего возраста, в тренажерный спортзал не допускаются.

1.6. В целях соблюдения требований охраны труда в тренажерном зале необходимо:

- соблюдать требования охраны труда и производственной санитарии, инструкции по охране труда;
- обеспечивать режим соблюдения норм и правил по охране труда и пожарной

- безопасности во время организации занятий;
- соблюдать правила личной гигиены;
- знать порядок действий при возникновении пожара или иной чрезвычайной ситуации и эвакуации, сигналы оповещения о пожаре;
- уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- знать месторасположение аптечки первой помощи;
- соблюдать Устав и Правила внутреннего трудового распорядка, режим работы.

1.7. Перечень профессиональных рисков и опасностей при работе в тренажерном зале:

- травмирование при неаккуратном выполнении упражнений на силовых тренажерах и спортивных снарядах, а также на оборудовании, имеющем дефекты, неисправности или недостаточно закрепленном;
- травмирование при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха;
- травмирование при неаккуратном обращении с гантелями, блинами, штангой;
- нарушение остроты зрения при недостаточной освещённости спортивного зала;
- поражение электрическим током при прикосновении к электрооборудованию с открытыми токоведущим частям или кабелям питания с нарушенной изоляцией;
- высокая плотность эпидемиологических контактов.

1.8. Используемое тренажерное оборудование в зале должно быть выполнено из материалов, допускающих их влажную обработку моющими и дезинфекционными средствами.

1.9. В тренажерном зале и раздевалках запрещено курить, находиться в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотические средства и неразрешенные медикаменты.

1.10. Для обеспечения пожарной безопасности в тренажерном зале должны быть размещены первичные средства пожаротушения (огнетушители), иметься аптечка первой помощи.

1.11. В тренажерном зале на видном месте должна быть размещена данная инструкция по охране труда в тренажерном зале, а также инструкции по правилам безопасности при выполнении упражнений на конкретных тренажерах.

1.12. В случае травмирования уведомить непосредственного руководителя любым доступным способом в ближайшее время.

При неисправности тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря сообщить непосредственному руководителю и не использовать до устранения всех недостатков и получения разрешения.

1.13. В целях соблюдения правил личной гигиены и эпидемиологических норм в тренажерном зале необходимо:

- находиться в спортивной одежде и удобной спортивной обуви;
- мыть руки с мылом после соприкосновения с загрязненными предметами, перед началом работы, после занятия и посещения туалета;
- не допускать приема пищи в тренажерном зале;
- осуществлять проветривание тренажерного зала;
- соблюдать требования СанПиН 1.2.3685-21, СП 3.1/2.4.3598-20.

1.14. Все положения данной инструкции обязательны для исполнения учителями физкультуры, инструкторами и тренерами, проводящими занятия в зале, посетителями.

1.15. Сотрудники, осуществляющие деятельность в тренажерном зале, допустившие нарушение или невыполнение требований настоящей инструкции по охране труда, рассматриваются, как нарушители производственной дисциплины и могут быть привлечены к дисциплинарной ответственности и прохождению внеочередной проверки знаний требований охраны труда, а в зависимости от последствий - и к уголовной; если нарушение повлекло материальный ущерб - к материальной ответственности в установленном порядке.

2. Требования охраны труда перед началом занятий в тренажерном зале

2.1. Надеть спортивную одежду и чистую спортивную обувь с нескользкой подошвой. Запрещается использовать обувь с кожаной подошвой, шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.

2.2. Не обходимо снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т. п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

2.3. В тренажерном зале перед началом занятий учителю (инструктору, тренеру) необходимо оценить состояние электрооборудования:

- осветительные приборы должны быть исправны, надежно подвешены к потолку, иметь целостную светорассеивающую конструкцию: в тренажерном зале – защитную, в душевых – пылевлагодонепроницаемую;
- уровень искусственной освещенности в тренажерном зале должен составлять не менее 200 люкс;
- коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, корпуса выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

2.4. Удостовериться в наличии первичных средств пожаротушения, срока их пригодности и доступности, в наличии аптечки первой помощи и укомплектованности ее медикаментами и перевязочными средствами.

2.5. Убедиться в свободности выхода из тренажерного зала и раздевалок.

2.6. Провести осмотр санитарного состояния тренажерного зала и раздевалок, а также оценить покрытие пола тренажерного зала, которое не должно быть сырым (скользким), иметь дефектов и повреждений.

2.7. Произвести проветривание тренажерного зала и раздевалок в соответствии с показателями продолжительности по СанПиН 1.2.3685-21. 2.8. Температура воздуха в тренажерном зале должна соответствовать требуемым санитарным нормам:

- *в холодный период года:* в помещении тренажерный зала — 18-20°C; в помещении душевой — 18-26°C;
- *в теплый период года* для всех типов помещений верхняя граница допустимой температуры воздуха не более 28°C, нижняя граница идентична холодному периоду года.

2.9. Необходимо проверить правильность установки и безопасность спортивного оборудования, прочность креплений, проверить на устойчивость и исправность все спортивные тренажеры с целью исключения травмоопасных

ситуаций.

2.10. В узлах и сочленениях тренажеров не должно быть люфтов, качаний, ржавчины.

2.11. Перед началом тренировки на тренажере в целях избежание травм его необходимо изучить, получить инструктаж, обратиться к инструктору за разъяснениями.

2.12. Перед использованием силовых тренажеров и штанги проверить целостность тросов, наличие необходимых весов и крепление штанги, наличие фиксатора веса на тренажерах.

2.13. Проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

2.14. Приступать к занятиям в тренажерном зале разрешается при соответствии тренажерного зала и тренажерного оборудования гигиеническим нормативам, после выполнения подготовительных мероприятий и устранения всех недостатков и неисправностей.

3. Требования охраны труда во время занятий в тренажерном зале

3.1. Допустимое количество человек в помещениях должно соответствовать нормам СанПиН 1.2.3685-21:

- в тренажерном зале - 10 м²/чел.;
- раздевальные при тренажерном зале - 14,0 м²;
- душевые при тренажерном зале - 12,0 м².

3.2. Занятия в тренажерном зале организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья.

3.3. В начале первого занятия в тренажерном зале проводится вводный инструктаж, повторные и первичные инструктажи с внесением записей в журнал инструктажа.

3.4. Необходимо ознакомиться и строго соблюдать правила и инструкции пользования тренажерами.

3.5. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только с разрешения учителя физкультуры (тренера, инструктора).

3.6. Выполнение любого нового упражнения необходимо начинать с веса, который позволит сделать не менее 10 повторений в подходе. Не торопитесь увеличивать рабочий вес.

3.7. Необходимо последовательно и постепенно наращивать нагрузки, чтобы избежать травм или их рецидивов на более серьезном уровне.

3.8. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) пользоваться атлетическим поясом.

3.9. При выполнении базовых упражнений с тяжелыми весами (приседания со штангой, жим штанги или гантелей) пользоваться помощью страхующего (учителя, инструктора, тренера).

3.10. При выполнении упражнений со штангой пользоваться замками.

3.11. Необходимо контролировать правильную технику выполнения упражнения, что позволит улучшить результаты и предупредить травмы.

3.12. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

3.13. После выполнения упражнений ставьте снаряд на место. Разбирая

стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один диск с другой стороны). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к её падению.

3.14. Соблюдайте чистоту и порядок в тренажерном зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место.

3.15. Во избежание причинения вреда здоровью в тренажерном зале не разрешается пользоваться жевательной резинкой.

3.16. Следить, чтобы длинные и свободные элементы одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

3.17. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение.

3.18. Не отвлекаться во время выполнения упражнений. Не разговаривать и не задавать вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.

3.19. Упражнения со свободными весами выполнять на расстоянии не менее 1-2 метров от стекла и зеркал.

3.20. Во время занятий необходимо соблюдать порядок в тренажерном зале, не загромождать пути и выходы из тренажерного зала и подходы к первичным средствам пожаротушения.

3.21. Быть внимательным при перемещении в тренажерный зал, передвигаться по залу не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся, избегать столкновений.

Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся в зале иными способами.

3.22. Быть внимательным при выполнении упражнений с отягощениями (гантелями, дисками, гириями), соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

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

3.24. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3.25. Использовать спортивный инвентарь, тренажеры и вспомогательное оборудование только по их прямому назначению, в строгом соответствии с инструкциями по эксплуатации.

3.26. Периодически проветривать тренажерный зал, руководствуясь показателями продолжительности, указанными в СанПиН 1.2.3685-21. Оконные рамы фиксировать.

3.27. В тренажерном зале запрещено:

- выполнять упражнения и действия на тренажерах, с оборудованием и спортивным инвентарем противоречащие прямому назначению данного оборудования;
- бросать спортивный инвентарь в окна, на пол;
- заниматься на неисправных тренажерах;
- перегружать тренажерные устройства сверх нормы дополнительным навешиванием грузов;
- прикасаться к движущимся частям блочных устройств тренажера;
- ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети;
- перемещение тренажеров в зале;
- сходить с тренажера до полной остановки ленты;

- принимать и хранить пищу.

3.28. При использовании электроаппаратуры в тренажерном зале запрещается:

- включать в электросеть и отключать от неё электроприборы мокрыми и влажными руками;
- нарушать последовательность включения и выключения, технологические процессы;
- размещать на электроприборах предметы (бумагу, ткань, вещи и т.п.);
- сгибать и заземлять кабели питания;
- оставлять без присмотра включенные в электрическую сеть электроприборы.

3.29. В тренажерном зале должна осуществляться ежедневная обработка тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря, матов с использованием мыльно-содового раствора.

3.30. Не допускается в тренажерном зале нарушать настоящую инструкцию по охране труда, иные инструкции по технике безопасности при использовании различных тренажеров и оборудования.

3.31. В целях обеспечения необходимой естественной освещенности тренажерного зала окна не заставляются предметами, комнатными цветами.

3.32. Не использовать в помещении тренажерного зала переносные отопительные приборы с инфракрасным излучением, а также не сертифицированные удлинители.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций в тренажерном зале, причины их вызывающие:

- возникновение технической неисправности тренажеров, спортивных снарядов, спортивного инвентаря вследствие износа;
- пожар, возгорание, задымление, поражение электрическим током вследствие неисправности электрооборудования, оргтехники, шнуров питания;
- прорыв системы отопления, водоснабжения, канализации из-за износа труб.

4.2. При возникновении неисправности в работе тренажера или иного спортивного оборудования или его поломке прекратить занятия на нем, сообщить об этом учителю (инструктору).

Занятия продолжить только после устранения неисправности тренажера и разрешения учителя физкультуры (инструктора).

4.3. При плохом самочувствии или получении травмы занимающимся учитель физкультуры (инструктор) должен оказать ему первую помощь, воспользовавшись аптечкой первой помощи.

Вызвать медицинского работника, при необходимости, вызвать скорую медицинскую помощь по номеру телефона 103 и сообщить о происшествии руководителю.

Обеспечить до начала расследования сохранность обстановки на месте происшествия, а если это невозможно (существует угроза жизни и здоровью окружающих) – фиксирование обстановки путем фотографирования или иным методом.

4.4. В случае появления задымления или возгорания в тренажерном зале, раздевалках учителю физкультуры (инструктору) необходимо немедленно

прекратить занятия, принять меры к эвакуации занимающихся в безопасное место, оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС, вызвать пожарную охрану по номеру телефона 101 (112), сообщить руководителю (при отсутствии – иному должностному лицу). При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения.

При использовании огнетушителей не направлять в сторону людей струю углекислоты и порошка. При пользовании углекислотным огнетушителем во избежание обморожения не братья рукой за раструб огнетушителя.

4.5. При аварии (прорыве) в системе отопления в тренажерном зале необходимо вывести занимающихся людей из помещения, оперативно сообщить о происшедшем руководителю.

5. Требования охраны труда по окончании занятий в тренажерном зале

5.1. После выполнения упражнений необходимо убрать используемый спортивный инвентарь (блины, гантели, штанги и т.д.) на специально отведенные места.

5.2. Привести в исходное положение тренажеры, убедиться в их исправности.

5.3. Проветрить тренажерный зал и раздевалки.

5.4. Удостовериться в противопожарной безопасности тренажерного зала, раздевалок. Удостовериться, что противопожарные правила в помещениях соблюдены, огнетушители находятся в установленных местах.

При окончании срока эксплуатации огнетушителя передать его лицу, ответственному за пожарную безопасность, для последующей перезарядки. Установить в помещении новый огнетушитель.

5.5. Проконтролировать проведение влажной уборки и обработки тренажеров, спортивного инвентаря, матов разрешенными дезинфицирующими средствами (мыльно-содовым раствором).

5.6. Закрыть окна, вымыть руки и выключить свет.

5.7. Сообщить непосредственному руководителю о недостатках, влияющих на безопасность труда, пожарную безопасность, обнаруженных во время работы в тренажерном зале.

5.8. При отсутствии недостатков закрыть тренажерный зал и раздевалки на ключ.