

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ПРИМОРЕЦ» НАХОДКИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
(МАУ «СШ «Приморец» НГО)

692900, Приморский край, г. Находка, проспект Мира, 39, тел:(4236)904-001, E-mail:bassin2008@mail.ru



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ «СШ «Приморец» НГО
О.А. Володина

Приказ № 31.03 2021 г

Инструкция ИОТТБ № 005

по охране труда и мерам безопасности во время занятий в тренажерном зале.

1. Общие требования охраны труда в тренажерном зале

1.1. Представленные положения данной инструкции по охране труда и мерам безопасности в тренажерном зале распространяется на всех сотрудников МАУ «СШ «Приморец» НГО (далее спортивная школа), которые проводят тренировочные занятия лицами проходящими спортивную подготовку на этапах СО, НП-1,2,3 ТСС-1,2,3,4,5 в тренажерном зале (тренеров, педагогов дополнительного образования, инструкторов по спорту и т.д.).

1.2. К самостоятельной работе в тренажерном зале допускаются лица, которые ознакомились с инструкцией по охране труда в тренажерном зале спортивной школы, прошли необходимый вводный инструктаж по технике безопасности и инструктаж на рабочем месте, а также:

- достигли возраста 18 лет, прошли обязательный периодический медицинский осмотр при отсутствии каких-либо медицинских противопоказаний для самостоятельной работы в тренажерном зале;
- получили, как правило, высшее или средне специальное образование или имеют соответствующий опыт работы в спортивном учреждении.
- ознакомлены со всеми инструкциями по эксплуатации тренажеров, спортивного оборудования и необходимых приспособлений.

1.3. Занимавшиеся, проходящие спортивную подготовку и другие лица занимаются в тренажерном зале только по наблюдением тренера, инструктора по спорту, ответственного лиц.

1.4. Сотрудник (тренер, инструктор по спорту), работающий в тренажерном

зале, обязан строго соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка, настоящую инструкцию по мерам безопасности в тренажерном зале, а также режим работы спортивной школы. График работы в тренажерном зале определяется расписанием тренировочных занятий, которое должно быть утверждено директором спортивной школы.

1.5. Вредными и опасными факторами при проведении занятий в тренажерном зале являются:

- физические факторы, такие как тренажеры, спортивное оборудование и инвентарь; высокое напряжение в электрической сети; система вентиляции; повышенные статические и динамические нагрузки);
- химические факторы, такие как повышенное загрязнение воздуха в помещении пылью.

1.6. Обо всех выявленных неисправностях на рабочем месте сотрудник, работающий в тренажерном зале, обязан незамедлительно информировать ответственного за охрану труда и заместителя директора по АХЧ, а в случае их отсутствия на рабочем месте - директора учреждения или заместителя директора по спортивной работе или администратора.

К таким неисправностям относятся:

- различные неисправности в электропроводке;
- неисправности спортивного оборудования и инвентаря;
- неисправности сантехнического оборудования;
- неисправности системы вентиляции;
- неисправности мебели;
- нарушение целостности оконных стекол.

При выявлении данных неисправностей необходимо обязательно внести соответствующую запись в журнал заявок учреждения.

1.7. Для обеспечения пожарной безопасности в строго определенном и легкодоступном месте тренажерного зала должен находиться исправный огнетушитель.

1.8. Для оказания первой помощи в строго определенном и легкодоступном месте тренажерного зала должна находиться медицинская аптечка, полностью укомплектованная всеми необходимыми медикаментами и перевязочными средствами, срок годности, которой в тренажерном зале должен регулярно проверяться.

1.9. В тренажерном зале на видном месте должна быть размещена инструкция по технике безопасности, предназначенная для занимающихся.

1.10. В начале каждого тренировочного года необходимо проводить со всеми занимающимися вводный инструктаж (для этого необходимо выделить отдельное тренировочное занятие по плану) по технике безопасности с

обязательной записью в журнале регистрации инструктажей занимающихся.

1.11. Перед началом проведения занятий на новых типах тренажеров, с использованием новых видов спортивного оборудования (инвентаря) и выполнением новых физических упражнений, необходимо провести со всеми занимающимися первичный инструктаж по технике безопасности с обязательной записью в соответствующем журнале.

1.12. В случае получения травмы кем-либо из занимающихся сотрудник, работающий в тренажерном зале, обязан срочно сообщить о случившемся дежурному администратору и медицинскому работнику учреждения. При необходимости экстренно оказать первую помощь пострадавшим.

1.13. В случае невыполнения или нарушения кем-либо из занимающихся техники безопасности, со всеми занимающимися необходимо провести внеплановый инструктаж по технике безопасности с его обязательной регистрацией в соответствующем журнале.

1.14. Все окна в тренажерном зале не должны иметь решеток или иметь распашные решетки, ключи от которых должны непосредственно храниться в строго определенном и легкодоступном месте тренажерного зала.

1.15. За любое невыполнение или нарушение положений настоящей инструкции по охране труда в тренажерном зале сотрудник, работающий в тренажерном зале, несет персональную ответственность в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

2. Требования охраны труда перед началом работы в тренажерном зале

2.1. Перед началом работы в тренажерном зале необходимо визуально проверить исправность электропроводки, тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря, сантехнического оборудования, системы вентиляции, мебели, а также целостность оконных стекол.

2.2. Необходимо проверить правильность установки тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря, провести необходимые изменения с целью исключения получения травм.

2.3. Отстранить от тренировочных занятий спортсменов до момента предоставления ими медицинской справки о возможности выполнения ими повышенных физических нагрузок.

2.4. Необходимо проверить наличие необходимой спортивной одежды и обуви у всех занимающихся.

2.5. В случае выявления каких-либо неисправностей тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря сотрудник, работающий в тренажерном зале, обязан своевременно проинформировать об этом заместителя директора по АХЧ, директора а при их отсутствии на рабочем месте - дежурного администратора учреждения и внести необходимую запись в журнал заявок.

2.6. Необходимо отстранить от тренировочных занятий всех спортсменов в

случае выявления любых несоответствий тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря установленным в данной инструкции по технике безопасности в тренажерном зале требованиям, а также при невозможности выполнить указанные в данной инструкции подготовительные к работе действия.

2.7. Не допускать к тренировочным занятиям тех спортсменов, одежда и (или) обувь которых не соответствуют требованиям техники безопасности при проведении конкретного вида деятельности в тренажерном зале, а также учеников, которые имеют медицинские противопоказания.

3. Требования охраны труда во время проведения работы в тренажерном зале.

3.1. Во время проведения работы в тренажерном зале необходимо строго соблюдать данную инструкцию по охране труда в тренажерном зале, правила эксплуатации тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря, электроосвещения. Также необходимо строго соблюдать все рекомендации медицинского работника по дозировке физической нагрузки для спортсменов.

3.2. Сотрудник, работающий в тренажерном зале, обязан обеспечить:

- поддержание надлежащего порядка и чистоты в тренажерном зале;
- проведение дополнительного инструктажа занимающимся по технике безопасности перед выполнением физических упражнений на тренажерах с большими нагрузками;
- строгое соблюдение занимающимися всех требований соответствующих инструкций по технике безопасности при выполнении физических упражнений на конкретных тренажерах и с использованием спортивного оборудования;
- строгое соблюдение всех требований в тренажерном зале.

3.3. Во время проведения работы в тренажерном зале запрещено:

- использовать тренажеры, спортивное оборудование и инвентарь в качестве подставок под предметы;
- допускать излишнее скопление неиспользуемого спортивного оборудования и инвентаря в тренажерном зале;
- самостоятельно проводить ремонт тренажеров, спортивного оборудования и приспособлений;
- оставлять занимающихся спортивной школы в тренажерном зале одних без присмотра.

3.4. После завершения выполнения спортсменами физических упражнений необходимо обеспечить приведение тренажеров, спортивного инвентаря и оборудования в безопасное состояние.

3.5. Использование ионизаторов воздуха возможно только во время перерывов в работе и при отсутствии людей и помещении.

3.6. Во время открывания оконных рам необходимо следить за отсутствием сквозняков, которые могут повлечь за собой разбитие оконных стекол.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях в тренажерном зале

4.1. В случае возникновения аварийных ситуаций, которые могут повлечь за собой получение травм занимающихся и (или) отравление занимающихся, сотрудник, работающий в тренажерном зале сотрудник учреждения, обязан экстренно эвакуировать из тренажерного зала всех занимающихся, руководствуясь схемой эвакуации и соблюдая при этом спокойствие и порядок. К аварийным ситуациям относятся: замыкание электропроводки, прорыв водопроводных труб, задымление, появление посторонних запахов и т.п. Затем необходимо немедленно сообщить о случившемся ответственному за охрану труда и заместителю директора по АХЧ, а в случае их отсутствия на рабочем месте - дежурному администратору и директору учреждения.

4.2. При поражении кого-либо из занимающихся электрическим током необходимо экстренно принять все возможные меры по его освобождению от действия электрического тока путем отключения электропитания, срочно обратиться за помощью к медицинскому работнику учреждения и, при необходимости, оказать первую помощь пострадавшему.

4.3. В случае наличия пострадавших среди занимающихся сотрудник, работающий в тренажерном зале, обязан срочно обратиться за помощью к медицинскому работнику данного учебного заведения, а, при необходимости, оказать первую помощь пострадавшим лицам.

4.4. В случае возникновения возгорания необходимо отключить электропитание, срочно сообщить о случившемся в ближайшее отделение пожарной охраны, а также директору школы, после чего приступить к ликвидации пожара всеми имеющимися в наличии первичными средствами пожаротушения.

5. Требования охраны труда после завершения работы в тренажерном зале

5.1. После завершения тренировочных занятий сотрудник, работающий в тренажерном зале, обязан:

- привести тренажеры, спортивное оборудование и приспособления в их исходное состояние;
- сложить используемый спортивный инвентарь в специально отведенные места, предназначенные для его хранения;

- организовано вывести всех занимающихся из тренажерного зала.
- 5.2. Выключить освещение, перекрыть водопроводные краны и закрыть все окна.
- 5.3. При выявлении любых неисправностей мебели, тренажеров, спортивного оборудования, системы вентиляции, нарушения целостности оконных стекол необходимо своевременно информировать об этом заместителя директора по АХЧ, а при его отсутствии на рабочем месте - дежурного администратора учреждения и внести соответствующую запись в имеющийся журнал заявок.

6. Заключительные положения инструкции

- 6.1. Проверка и пересмотр инструкции по охране труда в тренажерном зале должна осуществляться не реже одного раза в 5 лет.
- 6.2. Данная инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:
- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда и технике безопасности;
 - при возникновении каких-либо изменений условий труда в конкретно взятом тренажерном зале учреждения;
 - при очередном внедрении видов новой техники и (или) новых технологий;
 - по результатам анализа материалов расследования аварий и несчастных случаев на рабочем месте, а также профессиональных заболеваний;
 - по предъявлению требования представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.
- 6.3. Если в течение 5 лет со дня утверждения (введения в действие) данной инструкции по технике безопасности в тренажерном зале условия труда в тренажерном зале не меняются, то ее действие автоматически продлевается на следующие 5 лет.
- 6.4. Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр данной инструкции в тренажерном зале возлагается на ответственного по охране труда сотрудника учреждения.

При проведении соревнований организаторам необходимо ознакомиться с требованиями инструкции по охране труда организаторов спортивных соревнований.