

Министерство образования и науки Республики Башкортостан  
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Стерлитамакский колледж строительства и профессиональных технологий

Согласовано:

Председатель профкома

И.И. Анисимов

« 2021 г.



Утверждаю:

Директор ГАПОУ СКСиПТ

И.М. Гумеров

2021 г.



Инструкция по охране труда № 13  
при проведении занятий в тренажерном зале

## **1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются студенты (посетители), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. Студенты (посетители) должны соблюдать правила пользования тренажерами, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на посетителей следующих опасных факторов:
  - травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
  - травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях 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, укомплектованной в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 5 марта 2011 г. № 169н.
- 1.6. Инструктор и посетители обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации.
- 1.7. Во время занятий в тренажерном зале посетители должны студенты (посетители), соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

## **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 студентам (посетителям) по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера (преподавателя).
- 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 (сигналы) тренера (преподавателя), 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 (преподавателю).



Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

4.2. При получении студентом (посетителем) травмы немедленно сообщить об этом руководителю (куратору) учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости вызвать бригаду скорой помощи по телефону 103 или отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать студентов (посетителей) из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть по телефону 101 и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

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

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.

5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ.

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

Специалист по охране труда



Н.И. Сизова