

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Югорский государственный университет» (ЮГУ)

НЕФТЕЮГАНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ
(филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Югорский государственный университет»
(НИК (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»)

СОГЛАСОВАНО:

Представитель
трудового коллектива

Бор Г.Г. Бородай

«08» 04 2019г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

НИК (филиал)

ФГБОУ ВО «ЮГУ»

Л.В. Нестерова



«08» 04 2019г.

№ ИОТ 3-006-2019
Инструкция по охране труда при
занятиях на тренажерах

г. Нефтеюганск 2019г.

СОГЛАСОВАНО:
Представитель
трудового коллектива

 Г.Г. Бородай

«08» 04 2019г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
НИК (филиал)
ФГБОУ ВО «ЮГУ»
Л.В. Нестерова



_____ 2019г.

№ ИОТ 3-006-2019

Инструкция по охране труда при занятиях на тренажерах

1. Общие требования охраны труда.

- 1.1. К занятиям на тренажерах допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий на тренажерах возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;
 - травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.
 - выполнение упражнений без разминки;
 - большие физические нагрузки, не соответствующие возрастной категории к здоровью учащихся.
- 1.4. Занятия на тренажерах необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Преподаватель, (тренер) обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно - вытяжной вентиляцией.
- 1.7. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.
- 1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю (тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации колледжа и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.
- 1.9. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.10 Лица, допустившие невыполнения или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом работы.

- 2.1. Тщательно проверить 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 учащихся по безопасным приемам занятий на тренажерах.
- 2.5. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время работы.

- 3.1. Начинать выполнение на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) преподавателя, (тренера).
- 3.2. Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнений другими участниками.
- 3.3. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
- 3.4. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя, (тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.
- 3.6. 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 появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей (водяных пузырей) на ладонях прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к врачу, медицинской сестре.
- 4.3. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом администрации колледжа и в службу охраны труда образовательного учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.4. При возникновении пожара немедленно эвакуировать учащихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании работы.

- 5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.
- 5.2. Проверить тренажерный зал и провести влажную уборку.
- 5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть руки с мылом.
- 5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

Руководитель физического воспитания



З.З. Рахматуллаева

Согласовано:

Специалист по охране труда



О.И. Литинская