КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
НАСЕЛЕНИЯ «БОРОДИНСКИЙ»

СОГЛАСОВАНО:
Представитель работников

_____В.Г.Физик
«06» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор КГБУ СО
«КЦСОН «Бородинский»
_____А.В. Дворянчик
«06» 08 2020 г.

ИОТ 010-2020

Инструкция по технике безопасности
при эксплуатации тренажеров

ИОТ 010-2020

Инструкция по технике безопасности при эксплуатации тренажеров

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. Данная инструкция разработана для сотрудников краевого государственного бюджетного учреждения социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Бородинский» (далее - Центр) работающих с тренажерами, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и пожарной безопасности.

1.2. Тренажер предназначен для развития силы отдельных мышц, выносливости и укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой системы организма.

1.3. При использовании тренажеров должны соблюдаться правила их технической эксплуатации, установленные режимы тренировок. Тренажер может быть использован только в предусмотренных для него целях.

1.4. При эксплуатации тренажеров возможно воздействие на занимающихся получателей социальных услуг Центра (далее - получатели) следующих опасных факторов:

- нарушение остроты зрения при недостаточной (неправильно организованной) освещенности помещения для занятий на тренажерах;

- повышенная и пониженная подвижность воздуха, пониженная и повышенная температура воздуха в помещении;

- травмы при падении на мокром, скользком полу или ковровом покрытии;

- травмы при эксплуатации неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажеров;

- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов тренировок;

- физические и нервно-психические перегрузки.

1.5. Занятия на тренажерах необходимо проводить в удобной (спортивной) одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Запрещается заниматься на тренажерах босиком.

1.6. Запрещается закалывать одежду острыми предметами (булавки и т.п.) и хранить в карманах булавки, стеклянные и прочие острые предметы.

1.7. Лица, допущенные к работе с тренажерами, должны соблюдать правила трудового распорядка, установленные режимы труда и отдыха.

1.8. При неисправности тренажера прекратить работу и сообщить об этом заведующему отделения или директору Центра.

1.9. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить заведующему отделения или директору Центра.

1.10. В процессе работы с тренажером соблюдать порядок работы в соответствии с инструкцией по эксплуатации, правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место.

1.11. Тренажерный зал должен быть оснащен:

- медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментам и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах;

- системами пожарной сигнализации и средствами первичного пожаротушения;

- системой искусственного освещения;

1.12. При занятии в тренажерном зале необходимо:

- соблюдать правила противопожарной безопасности;

- знать места расположения первичных средств пожаротушения и эвакуационных выходов;

- знать размещение средств оказания первой помощи.

1.13. При эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря необходимо соблюдать требования безопасности, изложенные в руководствах по эксплуатации завода-изготовителя.

1.14. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и, при необходимости подвергаются внеочередной проверке знаний и правил охраны труда.

1.15. Техническое обслуживание тренажеров должен выполнять только квалифицированный специалист.

2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

2.1. Осмотреть и привести в порядок место, где будет располагаться тренажер, убрать все лишнее.

2.2. Провести внешний осмотр тренажера, убедиться в отсутствии внешних повреждений, в надежности соединения узлов тренажера, обратив особое внимание на места крепления подвижных элементов, в исправности шнура, вилки и розетки (если имеется). проверить исправность тренажеров, надежность их установки. При выявлении неисправностей сообщить заведующему отделения, либо руководителю Центра.

2.3. Проводить полный технический профилактический осмотр тренажеров специалистами специализированного центра не реже одного раза в три месяца.

2.4. Проводить влажную уборку тренажеров.

2.5. Перед использованием тренажера необходимо проверить все его части и убедиться, что все болты и гайки затянуты, проверить, хорошо ли смазаны тросы тренажеров.

2.6. Ознакомиться с паспортом тренажера, знать и следовать этим пунктам.

2.7. Запрещается:

- приступать к работе без проверки состояния помещения и оборудования;

- приступать к работе при плохом самочувствии занимающегося и самого работника Центра;

- устранять самостоятельно нарушения требований охраны труда, связанные с ремонтом и наладкой тренажеров. Ремонт тренажеров проводится только специалистами или в специализированных организациях.

3. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

3.1. Пользоваться тренажером в соответствии с инструкцией к нему.

3.2. Не пользоваться тренажером, если имеются какие-либо повреждения и при наличии сбоя в работе тренажера.

3.3. Следить за соблюдением предупреждений, указанных в инструкции по эксплуатации, лицам, осуществляющим упражнения на тренажере.

3.4. При занятии на тренажере присутствующие в зале должны находиться на безопасном расстоянии.

3.5. Следить за целостностью тросов на тренажере.

3.6. Во время занятий получателей на тренажере необходимо:

- быть внимательным, не отвлекаться посторонними делами, разговорами;

- чтобы получатели занимались строго по утвержденной программе без превышения допустимых нагрузок на организм;

- при выполнении упражнений соблюдать все необходимые требования личной безопасности и безопасности окружающих;

- не допускать попадания рук, ног в движущиеся узлы тренажера, а также посторонних предметов внутрь тренажера;

- покидать тренажер только после полной остановки движущихся частей (педалей, беговой дорожки и пр.).

3.7. При возникновении неисправности тренажера (перебои в работе, появление посторонних звуков и запахов) прекратить тренировку и сообщить об этом заведующему отделения, либо руководителю Центра, представителям технических и (или) административно-хозяйственных служб для принятия соответствующих мер. Тренировку на тренажере можно продолжать только после устранения неисправности или его замены. Необходимо закрыть доступ к неисправному тренажеру других занимающихся.

3.8. При эксплуатации тренажеров запрещается:

- устанавливать тренажеры на неровной или мягкой поверхности;

- изменять угол наклона или высоту тренажера путем подкладывания под него посторонних предметов;

- принимать пищу, употреблять алкоголь, наркотические средства, курить;

- допускать к эксплуатации тренажеров посторонних лиц и лиц, имеющих медицинские противопоказания к занятиям на них;

- оставлять без присмотра занимающихся на тренажерах получателей;

- пользоваться неисправными и/или плохо закрепленными тренажерами;

- самовольно вносить изменения в конструкцию и изменять режимы эксплуатации тренажера;

- использовать тренажеры не по назначению;

- работать при отключенных системах водоснабжения, канализации и вентиляции

4. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. В любых аварийных ситуациях или при возникновении опасности для жизни и здоровья работников, либо получателей следует остановить работу и сообщить заведующему отделения или директору Центра, принять меры по устранению сложившейся опасной ситуации, если это не сопряжено с риском для жизни;

4.2. При обнаружении пожара или явных признаков горения (задымление, запах гари, повышение температуры и т.п.):

- нажать ближайшую кнопку ручного пожарного извещателя, оповестив тем самым работников и получателей Центра о пожаре;

- сообщить в пожарную охрану по телефону «01» (с городского) или «112» (с мобильного), сообщив свой точный адрес, фамилию и объект пожара;

- приступить к эвакуации людей;

- приступить к тушению пожара первичными средствами пожаротушения, если это не сопряжено с риском для жизни;

- покинуть здание и находиться в зоне эвакуации.

4.3. Если с работником или получателем произошёл несчастный случай, либо внезапное резкое ухудшение самочувствия, следует прекратить работу, оказать первую помощь и немедленно сообщить о случившемся заведующему отделения или директору Центра, при необходимости вызвать скорую помощь - «03» (с городского) телефона или «112» (с мобильного).

5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ РАБОТЫ

5.1. Привести в порядок рабочее место.

5.2. Обо всех выявленных недостатках в работе тренажера сообщить заведующему отделения или директору Центра.