

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

СОГЛАСОВАНО:
Представитель работников

Физик В.Г.Физик
«06» 08 2020 г.

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



ИОТ 030-2020

Инструкция по технике безопасности во время проведения занятий в
тренажерном зале

ИОТ 030-2020**Инструкция по технике безопасности во время проведения занятий в тренажерном зале****1.ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр.

1.2. Посетители занятий обязаны:

- соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха;
- быть осторожными и избегать травм;
- иметь спортивную одежду и обувь с нескользкой подошвой;
- пройти дополнительный инструктаж о работе на каждом тренажере с учетом его особенностей.

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха;

1.4. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.5. Инструктор АФК и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен автоматической системой пожарной сигнализацией и возможностью проветривания после каждого занятия.

1.6. В тренажерном зале должна быть инструкция по технике безопасности проведения занятий на тренажерах.

1.7. О каждом случившимся несчастном случае с занимающимся – пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору АФК, проводящему занятия в тренажерном зале, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.8. Во время занятий в тренажерном зале занимающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Посетителям занятий запрещается:

- приносить в тренажёрный зал колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;

- бегать без разрешения инструктора, открывать окна, фрамуги, толкать друг друга, кидать различные предметы друг в друга;

- трогать без разрешения инструктора спортивное оборудование.

1.10. Лица, допустившие невыполнение 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 ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Изучить содержание настоящей инструкции.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. С разрешения инструктора АФК, проводящего занятия, пройти в тренажёрный зал.

2.4. Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий. Запрещается иметь при себе предметы, которые могут причинить повреждения.

2.5. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приёма пищи.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) инструктора АФК, проводящему занятия.

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.4. Приступить к основной нагрузке только после разминки.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) инструктора АФК, проводящему занятия, самовольно не предпринимать никаких действий.

3.6. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

3.7. Учащимся кружка запрещается:

- заниматься на тренажёрах в отсутствии инструктора АФК, проводящему занятия;

- заниматься на тренажёрах без спортивной формы и обуви;

- нарушать требования охраны труда во время работы в тренажёрном зале.

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажёра или его поломке, прекратить занятие на тренажёре. Сообщить о поломке тренажёра инструктору АФК, проводящему занятия. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажёра.

4.2. При получении участником кружка травмы немедленно сообщить об этом инструктору АФК, проводящему занятия.

4.3. При необходимости и возможности помочь инструктору АФК, проводящему занятия, оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.

4.4. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом инструктору АФК, проводящему занятия.

4.5. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом инструктору АФК, проводящему занятия в спортивном зале, и действовать в соответствии с его указаниями.

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры.

5.2. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.3. С разрешения инструктора АФК, проводящего занятия, выйти из тренажёрного зала.

5.4. При обнаружении неисправности тренажёра, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом инструктора АФК, проводящего занятия.