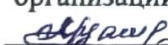


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр
«Дельфин №8»

Согласовано
Председатель первичной профсоюзной
организации
 Р.В.Арзамасцева



Введено в действие приказом
от 04.05. 022 г. № 35

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности для обучающихся

при проведении занятий в тренажерном зале

ИТБ – 10 – 2022

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном не допускаются.

1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся 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 режимом занятий и отдыха;

1.4. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.5. Занятия в тренажерном зале должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.6. При проведении занятий в тренажерном зале должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.7. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.8. Обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. 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 норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Прослушать целевой инструктаж по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только команде педагога дополнительного образования.

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 педагога дополнительного образования, самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. 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 и сообщить об этом педагогу дополнительного образования. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены тренажера.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом преподавателю.

4.3. При возникновении пожара в тренажерном зале обучающимся немедленно эвакуироваться из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Привести в исходное состояние все тренажеры.

5.2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.