

**Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Лицей № 146 «Ресурс»»  
Ново-Савиновского района города Казани**

## **Паспорт тренажерного зала**



**2019-2020 учебный год**

## Общая информация

### Параметры тренажерного зала:

Высота - 4 м.

Длина - 12 м.

Ширина - 4 м.

Площадь зала - 48 кв. м

Внутри тренажерного зала имеется душевая комната размером 4 кв. м.

### Ответственный за тренажерный зал:

Федорченко Роман Вячеславович, учитель физической культуры.

**Тренажерный зал** – спортивное помещение школы, оснащен спортивным оборудованием и инвентарем, техническими средствами обучения, где проводятся учебные занятия с учащимися старших классов.



**Перспективный план развития  
тренажерного зала  
МАОУ «Лицей № 146 «Ресурс»  
Ново-Савиновского района г. Казани  
на 2018 – 2023 годы**

№	Наименование мероприятий	Место проведения	Дата проведения	Ответственные
1	Генеральная уборка	тренажерный зал	После каждой четверти	Учащиеся, учитель
2	Косметический ремонт	тренажерный зал	2021	Администратор
3	Ремонт	тренажерный зал	2018	Администратор

## Спортивный инвентарь и оборудование в тренажерном зале

№ п/п	Наименование оборудования и инвентаря:	Количество штук
1	Беговая дорожка	1
2	Тренажер для гребли	1
3	Универсальный тренажер для разных групп мышц	1
4	Велоэрометр (велотренажер)	2
5	Эллипсоидный тренажер	1
6	Мини-степпер	1
7	Скамья для жима горизонтальная со стойками	1
8	Скамья универсальная с меняющимся углом	1
9	Скамья горизонтальная	1
10	Тренажер для разгибателей мышц спины	1
11	Брусья универсальные	1
13	Скамья наклонная для мышц брюшного пресса	1
14	Гиря 16 кг	1
15	Гиря 32 кг	1
16	Гриф для штанги (стандартный) весом 20 кг	2
17	Замки для штанги	2
18	Гриф зигзагообразный с замками весом 8 кг	1
19	Блин для штанги весом 20 кг	2
20	Блин для штанги весом 10 кг	4
21	Блин для штанги весом 5 кг	2
22	Блин для штанги весом 2, 5 кг	2
22	Блин 0,5 кг	2
24	Блин 1,25	2
25	Гриф гантели с замками	1
26	Гантели чугунные весом 4, 5, 6, 10, 12 кг	12
27	Эспандер пружинный	1
28	Зеркала	2
29	Шкаф для учебного пособия	1
30	Информационный стенд с карманами	1



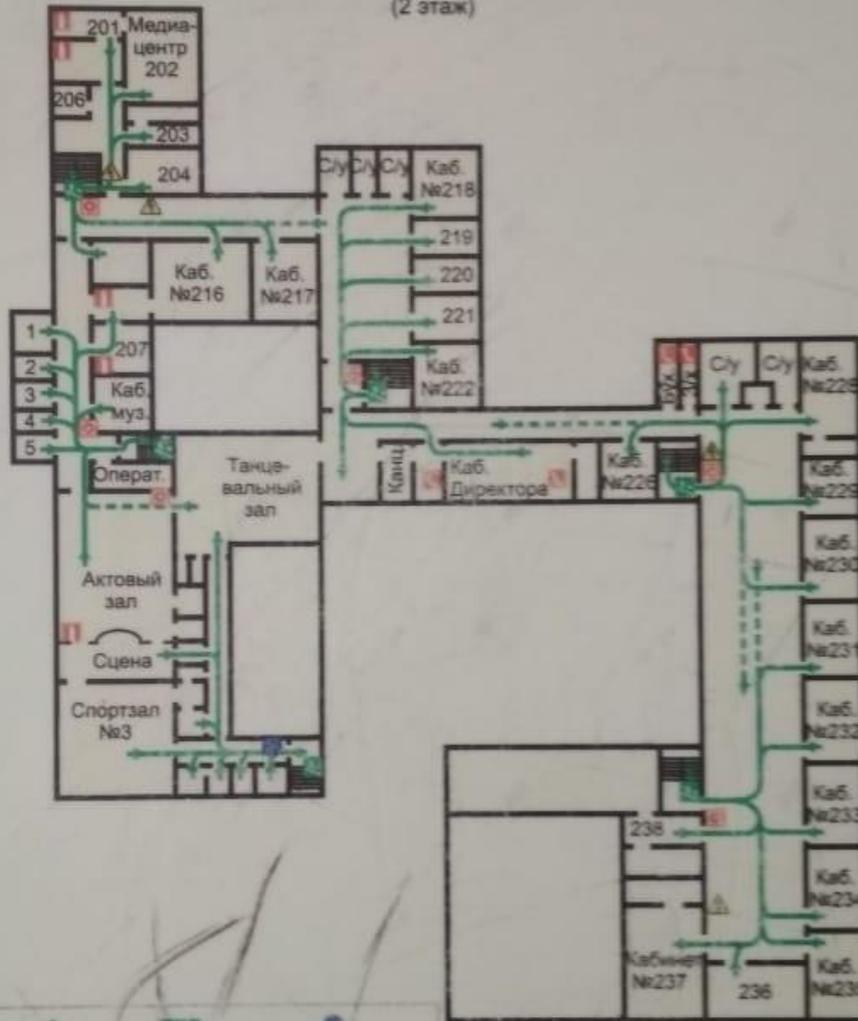
## Дополнительная литература по физической культуре:

1. <http://edurt.ru/>(образовательный портал РТ)
2. <http://www.alleng.ru/edu/educ.htm> (Российские образовательные порталы и сайты)
3. <http://edu.ru/> (федеральный портал Российское образование)
4. <http://www.school.edu.ru/> (Российский общеобразовательный портал)
5. <http://www.uchportal.ru/> (учительский портал)
6. <http://pedsovet.org/> - XI Всероссийский интернет-педсовет;
7. <http://it-n.ru/> - сеть творческих учителей;
8. <http://viki.rdf.ru/> - детские электронные презентации и клипы;
9. <http://www.rusedu.ru/> - архив учебных программ и презентаций;
10. <http://www.uroki.net/> - всё для учителя - всё бесплатно;
11. <http://www.uchportal.ru/> - учитель

# План эвакуации учащихся

**План эвакуации**  
из помещений МАОУ "Средняя  
общеобразовательная школа №146"  
по адресу: РТ, г. Казань, ул. Чуйкова, д.89а  
(2 этаж)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МАОУ "Школа №146"  
Д.С. Каримов  
2014



	путь к эвакуационному выходу		эвакуационный выход		вы находитесь здесь
	направление движения к эвакуационному выходу		аварийный выход		кнопка включения систем пожарной автоматики
	путь к аварийному эвакуационному выходу		направление к эвакуационному выходу по лестнице вниз		пожарное оборудование
	аптечка первой медицинской помощи		электрощиток, электрошкаф		телефон
			пожарный кран		огнетушитель

## Действия при пожаре

- сообщите по телефону 01, 112 в пожарную охрану, назовите адрес объекта: Казань, Чуйкова, 89а, место возникновения пожара (этаж, помещение), свою должность, фамилию, номер телефона;
- нажмите кнопку систем пожарной автоматики, задействуйте систему оповещения;
- проинформируйте руководителя, закройте дверь помещения, где произошло возгорание;
- отключите электроснабжение горящего помещения;
- примите по возможности меры по тушению пожара и спасению материальных ценностей;
- организуйте эвакуацию людей согласно плану эвакуации;
- в случае сильного задымления путей эвакуации закройте дверь, расположитесь так, чтобы Вас было видно.

## Аптечка универсальная

№	Наименование	Количество
1	Жгут для остановки кровотечения	1
2	Бинт стерильный (5х10)	2
3	Бинт нестерильный (5х10)	2
4	Вата н/с, 25 г	1
5	Лейкопластырь бактерицидный (2,3 (1,9) см х 7,2см)	10
6	Валидол, №6 или №10	1
7	Раствор аммиака 10%, 40 мл или 25 мл	1
8	Раствор йода 5%, 10 мл	1
9	Раствор перекиси водорода, 40мл	1
10	Уголь активированный, №10 или Глина Белая, 5 г	1
11	Анальгин №10	1
12	Салфетки кровоостанавливающие с хлоргексидином (6смх10см)	1
13	Салфетки кровоостанавливающие с фурагином (6смх10см)	1
14	Лейкопластырь рул., 1х500	1
15	Ножницы	1
16	Пакет охлаждающий	1
17	Справочник скорой медицинской и фармацевтической помощи	1
18	Перечень вложений	1
19	Сумка для медикаментов	1

### Инструкция № \_\_

#### По охране труда при занятиях в тренажерном зале

##### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Учащиеся, относящиеся к подготовительной и специальной медицинской группе групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

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

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на учащихся 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.

1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной в соответствии с Приказом Минздравсоцразвития России от 5 марта 2011 г. № 169н.

1.6. Инструктор и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации.

1.7. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае с учащимся пострадавший или очевидец несчастного случая

обязан немедленно сообщить инструктору, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

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

1.10. За нарушение трудовой дисциплины, несоблюдение требований нормативных документов по охране труда работник привлекается к дисциплинарной ответственности в соответствии с действующим законодательством РФ.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ**

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 посетителям по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ**

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

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) инструктора, 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 инструктору. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

4.2. При получении учащимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю 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 учащихся 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.

