



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Омский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «ОмГПУ»)

СОГЛАСОВАНО

Председатель профсоюзного
комитета

Е.А. Супиниченко
Протокол № 3 от «21.01.2020»



УТВЕРЖДАЮ

Врио ректора ФГБОУ ВО «ОмГПУ»,
проректор по учебной работе

Н.С. Макарова

2020 г.



ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда для сотрудников
при занятиях в тренажерном зале
№ 53- 05/23

1. Общие требования безопасности

1.1. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются сотрудники, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям.

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

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

следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров и спортивных снарядов, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха;
- поражение электрическим током от неисправных тренажеров;
- повышенное загрязнение в воздухе пылью.

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

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен аптечкой первой помощи, укомплектованной необходимыми перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Сотрудник обязан 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 сотрудником пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить дежурному по тренажерному залу, который извещает о несчастном случае ректорат и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

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

1.10. Сотрудники, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, несет ответственность согласно действующему законодательству, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Перед занятиями необходимо переодеться в раздевалке в специальную спортивную одежду и обувь с нескользящей подошвой.

2.2. Тщательно проветрить тренажерный зал.

2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах с 10 минутной разминки и заканчивать 10 минутной заминкой.

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. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

3.5. Соблюдать правила использования беговых дорожек:

3.5.1. Запрещается находиться на беговой дорожке при включении ее в сеть.

3.5.2. Перед тем как включить дорожку, необходимо взяться за поручни и встать на боковой рельс (не на ленту дорожки). После включения дорожки вставать на беговую ленту только на минимальной скорости, увеличивая ее постепенно.

3.5.3. Перед тем, как сойти с дорожки необходимо уменьшить скорость до минимальной во избежание несчастных случаев.

3.5.4. Необходимо использовать ключ безопасности, который подключается одним концом к панели беговой дорожки, а другим к одежде сотрудника использующего беговую дорожку. При необходимости экстренной остановки беговой дорожки необходимо отключить ключ от панели и дорожка остановится.

3.5.5. Запрещается использовать беговую дорожку в мокрой одежде и с мокрыми руками.

3.5.6. Запрещается использовать беговую дорожку без специально предназначенной спортивной обуви.

3.5.7. Запрещается оставлять на ленте беговой дорожки посторонние предметы.

3.6. Соблюдать правила использования эллиптических и велотренажеров:

3.6.1. Эллиптические и велотренажеры приводятся в работу от движения при их использовании, с возможностью регулирования нагрузки.

3.6.2. Начинать и заканчивать использования тренажеров необходимо на минимальной скорости, исключая резкую остановку и прерывание в использовании тренажера, за исключением экстренных случаев.

3.7. Во избежание травм необходимо правильно подбирать нагрузку, на эллиптических и велотренажерах, наклон и скорость на беговой дорожке.

3.8. Соблюдать правила использования спортивных снарядов (гантелей):

3.8.1. Перед использованием гантелей необходимо провести разминку и разогреть мышцы.

3.8.2. Необходимо подобрать нужный вес гантелей, не превышающий тот, что подходит физической подготовке сотрудника.

3.8.3. Запрещается трогать и переносить гантели мокрыми и потными руками.

3.8.4. Запрещается бросать гантели на пол, оставлять их без присмотра и на проходах.

3.8.5. Необходимо строго соблюдать технику выполнения упражнений с гантелями во избежание травм.

3.9. Запрещается приступать к занятиям в тренажерном зале при любом недомогании, повышенной температуре тела, пониженном или повышенном давлении, при уже имеющихся повреждениях, растяжениях, травмах.

3.10. Перед использованием любого электрического оборудования, необходимо проверять токоведущие части, при их нарушении не приступать к использованию и сообщить об этом дежурному про тренажерному залу.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщать об этом дежурному по тренажерному залу. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера специалистом.

4.2. Запрещается самостоятельно чинить какое-либо оборудование тренажерного зала.

4.2. При получении сотрудником травмы немедленно сообщить об этом в ректорат оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать сотрудников 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 занятий

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

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

5.3. Дежурному необходимо проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

Заведующий кафедрой физического воспитания



Н. В. Матюнина

«Согласовано»

Руководитель службы охраны труда



Н.А. Скандакова