УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора МБУ ДО

«ЦФСиТ» Усть-Цилемского района

от 05 апреля 2019 г. № 13/2

(приложение 4)

**Инструкция по охране труда**

**при проведении занятий в тренажерном зале**

**В МБУДО «ЦФСиТ» Усть-Цилемского района**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.   
 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 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 первичными средствами пожаротушения и медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой доврачебной помощи.

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

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся, сам пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой доврачебной помощи пострадавшему.

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

1.9. За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе, а так же привлекаться к дисциплинированной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Обучающийся должен надеть спортивный костюм и спортивную обувь (сменную) с нескользкой подошвой.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т.д.).

2.3. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.

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

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

**3. Требования безопасности во время занятий**

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

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. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы учебно-тренировочных занятий.

3.6. Не покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя.

**4. Требование безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятие, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. Занятие на тренажерах продолжать после устранения неисправности.

4.3. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить в известность тренера-преподавателя.

4.4. С помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую доврачебную помощь, при необходимости доставить его в лечебное учреждение или вызвать «скорую помощь».

4.5. При возникновении пожара в тренажерном зале немедленно прекратить занятия, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия согласно плану эвакуации.

4.6. По распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**5. Требование безопасности по окончании занятий**

5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятия.

5.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.