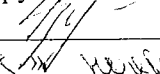


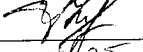
## СОГЛАСОВАНО

Уполномоченный по охране труда  
от трудового коллектива

 Н.А. Фришина  
« 08 » ~~августа~~ 2022г.

## УТВЕРЖДАЮ

Директор

 Т.И. Кургузкина  
« 08 » ~~августа~~ 2022г.

### **ИНСТРУКЦИЯ** **по охране труда при занятиях в тренажерном зале** **ИОТ- 3.28-2022**

#### ***1. Общие требования охраны труда***

1.1. Настоящая инструкция разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29.10.2021 года № 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда» для обучающихся ГАПОУ СО «АМТ» (далее - Техникум) при занятиях в тренажерном зале.

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

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

1.4. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся 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 занятия и отдыха.

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

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

1.7. Преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся преподаватель сообщает администрации техникума, принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

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

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности.

#### ***2. Требования охраны труда перед началом занятия***

2.1. Тщательно проверить 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 обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

2.5. Провести разминку.

#### ***3. Требования охраны труда во время занятия***

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде 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 преподавателя самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

3.6. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя.

#### ***4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях***

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере. Занятия продолжать только после устранения неисправностей тренажера.

4.2. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

#### ***5. Требования охраны труда по окончании занятия***

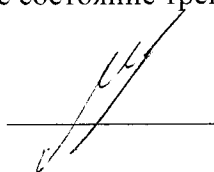
5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.

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

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

И.о. специалиста по охране труда



Основин М.А.