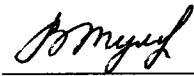


ОСОГЛАСОВАНО  
Председатель  
Совета учреждения

УТВЕРЖДАЮ  
Директор БУ СО ВО «Кадниковский  
центр помощи детям, оставшимся  
без попечения родителей»



В. Ю. Тумакова



Е. А. Кухарина

«29» 09 2021 г.

«29» 09 2021 г.

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда при проведении занятий**  
**в тренажёрном зале № 187**  
**(ИОТ-187-2022)**

Настоящая инструкция разработана в соответствии с Положением о системе управления охраной труда (СУОТ) в БУ СО ВО «Кадниковский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей» (далее — Учреждение), нормативно-правовыми актами, содержащими требования охраны труда.

**I. Общие требования охраны труда**

1.1. К работе, связанной с проведением занятий в тренажёрном зале допускаются работники Учреждения, имеющие соответствующую спортивную и профессиональную квалификацию, прошедшие в установленном порядке инструктаж и проверку знаний требований охраны труда и безопасности образовательного процесса.

1.2. Спортивное оборудование, снаряжение и инвентарь должны соответствовать требованиям безопасности, установленным в нормативной документации на них, и использоваться в соответствии с правилами, изложенными в эксплуатационной документации предприятия-изготовителя.

1.3. На спортивный инвентарь импортного производства, применяемый в тренажёрном зале, должны быть сопроводительные (эксплуатационные) документы на русском языке.

1.4. Спортивное оборудование, снаряжение и инвентарь, подлежащие обязательной сертификации, должны быть сертифицированы в установленном порядке.

Спортивное оборудование, снаряжение и инвентарь, не подлежащие обязательной сертификации, должны иметь документ изготовителя, подтверждающий их пригодность и безопасность применения.

1.5. Показатели микроклимата (температура, относительная влажность, вентиляция) в тренажёрном зале должны соответствовать установленным требованиям.

1.6. В тренажёрном зале должна осуществляться регулярная уборка. Используемые препараты для дезинфекции, дезинсекции, дезодорации, моющие средства, должны применяться в соответствии с нормативными требованиями.

1.7. Тренажеры должны быть собраны и установлены в соответствии с документацией предприятия-изготовителя, использоваться в соответствии с их назначением.

Не допускается внесение конструктивных изменений тренажёра, не предусмотренных предприятием-изготовителем.

1.8. В целях обеспечения безопасной эксплуатации оборудования необходимо проводить регулярные осмотры тренажёров в спортивном зале с целью выявления повреждений, снижающих прочность несущих конструкций, и опасных дефектов, являющихся результатом ненадлежащего использования. Обнаруженные во время осмотра неполадки должны быть немедленно устранены, а если это невозможно, то оборудование должно быть закрыто для использования.

1.9. Периодически, не реже одного раза в два месяца необходимо проводить функциональный осмотр, включающий:

проверку затяжки резьбовых соединений;

проверку работы тренажёра во всём диапазоне перемещений подвижных элементов;

проверку состояний информационной таблички и предупредительных наклеек;

обработку обивки для предотвращения растрескивания или ссыхания.

1.10. Ежегодный основной осмотр включает работы, предусмотренные функциональным осмотром и следующие работы:

проверку надёжности несущих конструкций;

проверку элементов тренажёра на предмет наличия коррозии;

проверку влияния выполнения ремонтных работ на безопасность оборудования.

1.11. Все вышедшие из строя комплектующие элементы заменяются аналогичными, произведёнными на предприятии-изготовителе.

1.12. Обнаруженные во время осмотра неполадки немедленно должны быть устранены, а если это невозможно, то оборудование должно быть закрыто для использования.

1.13. Работник, проводящий занятия в тренажёрном зале, должен знать:

правила охраны труда и пожарной безопасности;

правила и инструкции безопасности образовательного процесса;

должностные обязанности и инструкции по охране труда.

1.14. При выполнении занятий в тренажёрном зале работник должен руководствоваться:

правилами личной гигиены и санитарии;

нормативными правовыми актами, содержащими требования охраны труда;

Положением о системе управления охраной труда (СУОТ) в Учреждении;

локальными нормативными актами Учреждения в сфере охраны труда и пожарной безопасности;

Правилами внутреннего трудового распорядка;

должностной инструкции работника;

инструкцией по охране труда для работника;

настоящей инструкцией по охране труда и инструкциями по эксплуатации и монтажу используемого в тренажёрном зале спортивного оборудования.

## II. Опасные и вредные производственные факторы. Риски причинения вреда здоровью.

2.1. В процессе труда на работника могут воздействовать следующие неблагоприятные факторы производственной среды и производственного процесса:

травмоопасность;

параметры световой среды;

биологические факторы;

физические перегрузки.

2.2. При выполнении занятий в тренажёрном зале возможны риски негативного воздействия на здоровье работника, связанные с опасностью:

получения травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;

перемещением тяжелого спортивного оборудования;

подъема тяжестей, превышающих допустимый вес;

недостаточной освещенности в рабочей зоне.

## III. Требования охраны труда перед началом работы

Перед началом своей работы работник должен:

3.1. Надеть предназначенную для проведения спортивных занятий одежду.

3.2. Провести осмотр тренажёрного зала. Обратит внимание на состояние внутренних дверей, ограждений лестниц, пола, порогов.

3.3. Включить полностью освещение и удостовериться в исправности его работы.

3.4. Проветрить:

исправность и санитарно-гигиеническое состояние спортивного оборудования, инвентаря, помещения;

состояние системы приточно-вытяжной вентиляции, организацию питьевого режима при занятии спортом;

наличие аптечки для оказания первой медицинской помощи.

3.5. Измерить температуру воздуха в помещении и убедиться, что данная температура соответствует установленным санитарным нормам.

3.6. Ознакомиться с правилами безопасной эксплуатации каждого спортивного оборудования.

3.7. При обнаружении недостатков, которые могут негативно повлиять на здоровье работников и детей, немедленно сообщить об этом непосредственному или вышестоящему руководителю и приступить к работе только после их устранения.

#### IV. Требования безопасности во время работы

Работник, проводящий занятия в тренажёрном зале обязан:

4.1. Соблюдать правила эксплуатации спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря, техники безопасности, требовать их соблюдения пользователями (обучающимися).

4.2. Следить за тем, что пользователи (обучающиеся) перед использованием и во время использования тренажёра:

ознакомились с тренажёром посредством информационной таблички, при необходимости невыясненные моменты уточнили в соответствии с инструкцией по эксплуатации спортивного оборудования;

следовали рекомендациям и предостережениям, указанным на информационной табличке или инструкции по эксплуатации;

знали и выполняли общие правила при подготовке к занятиям спортом, интенсивным аэробным тренировкам;

не имели соответствующих противопоказаний для занятия спортом;

использовали для тренировки подходящую одежду и обувь;

соблюдали осторожность заходя на тренажёр или сходя с него;

использовали отягощения в соответствии с физическими возможностями и состоянием здоровья;

не превышали максимально допустимую массу отягощений, установленную изготовителем;

фиксируют отягощения перед началом тренировки;

не бросали спортивный инвентарь и оборудование;

не вставляли ничего в работающее оборудование.

4.3. В процессе занятий на тренажёре не допускать нахождения людей в зоне безопасности.

4.4. Запрещается допуск к тренажёру детей младше возраста, указанного в техническом руководстве на такое оборудование.

4.5. Для снижения травматичности в тренажёрном зале необходимо выполнять следующие требования:

- соблюдение правил эксплуатации, спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря;

- регулярное техническое освидетельствование спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря;

- соблюдение эргономических требований к используемому спортивному оборудованию, снаряжению и инвентарю;

- использование спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря, соответствующего виду спорта, включая средства индивидуальной защиты;

- соблюдение режима занятий и тренировок;

- соответствующая квалификация инструктора (обучающего);

- наличие врачебно-педагогического наблюдения за проведением занятий, тренировок, соревнований;
- профилактика травматизма, включая обучение пользователей (обучающихся) навыкам самоконтроля при проведении занятий, тренировок, соревнований;
- информирование пользователей (обучающихся) о факторах риска и мерах по предупреждению травм.

4.6. Для предупреждения воздействия биологических факторов риска на пользователей (обучающихся) необходимо:

- соблюдать установленные санитарные нормы и правила обслуживания;
- применять оборудование и препараты для дезинфекции, дезинсекции физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений в соответствии с Инструкцией по охране труда при проведении санитарных мероприятий Учреждения;
- проводить предварительные и периодические медицинские осмотры персонала Учреждения.

4.7. Предупреждение вредных воздействий окружающей среды (микроклимата) обеспечивает оснащение тренажёрного зала устройствами кондиционирования, вентиляции, озонирования воздуха, отопления, автоматического контроля и сигнализации.

4.8. При проведении занятий и тренировок физические нагрузки должны соответствовать уровню физической подготовленности пользователей (обучающихся), возрасту, полу, состоянию здоровья.

4.9. Для занимающихся в тренажёрном зале необходимо проводить своевременные инструктажи по технике безопасности, учитывающие специфику физкультурно-оздоровительных занятий, тренировок и соревнований на конкретном тренажёре в спортивном зале.

## V. Требования безопасности по окончанию работы

5.1. По окончанию работы необходимо:

- привести в порядок рабочее место, место проведения занятий;
- проветрить помещение;
- при обнаружении замечаний по охране труда поставить в известность своего непосредственного руководителя.

## VI. Общие требования охраны труда при аварийных ситуациях

6.1. При возникновении неисправности энергосистем, инженерных коммуникаций, оборудования, угрожающих жизни людей, необходимо работы прекратить, отключить питание электроприборов, оповестить об опасности всех лиц, находящихся в опасной зоне, принять меры к эвакуации людей, оказанию первой помощи пострадавшим, сообщить об аварийной ситуации непосредственному руководителю или директору Учреждения, выполнять его указания, в необходимых случаях вызвать соответствующую службу.

6.2. Во всех случаях получения травмы или отравления необходимо как можно скорее обратиться за медицинской помощью.

6.3. О каждом произошедшем несчастном случае или об ухудшении состояния своего здоровья в связи с проявлениями признаков острого заболевания (отравления) при осуществлении действий, обусловленных трудовыми отношениями с работодателем, работник обязан незамедлительно сообщить директору Учреждения.

## VII. Порядок действий при пожаре

7.1. При возникновении пожара работник руководствуется Инструкцией о мерах пожарной безопасности в Учреждении.

7.2. В случае возникновения пожара работник должен:

сообщить об этом по телефону 01 (стационарный телефон), 101 (телефон мобильной связи), 112 в пожарную охрану (при этом необходимо назвать адрес объекта, место возникновения пожара, сообщить фамилию, должность);

оповестить о пожаре людей, находящихся в здании;

прекратить выполнение всех работ, отключить электроприборы и оборудование;

покинуть помещение согласно плану эвакуации, по возможности закрыв все форточки и окна;

во время эвакуации при пожаре по возможности оказывать помощь пострадавшим;

сообщить о пожаре своему непосредственному руководителю;

при отсутствии явной угрозы жизни приступить к тушению очага возгорания имеющимися средствами пожаротушения.

## VIII. Работа в условиях возникновения угрозы распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)

8.1. В случае введения (продления) Правительством Вологодской области режима функционирования территориальной подсистемы единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций «Повышенная готовность» в целях предотвращения на территории Вологодской области угрозы распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) работник руководствуется:

8.1.1. Временными санитарно-эпидемиологическими правилами, устанавливающими санитарно-эпидемиологические требования к особому режиму работы социальных учреждений в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19);

8.1.2. Действующим постановлением Правительства Вологодской области от 16.03.2020 г. № 229 «О мерах по предотвращению распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) на территории Вологодской области»;

8.1.3. Приказами Департамента социальной защиты населения области;

8.1.4. Локальными нормативными актами Учреждения, устанавливающими мероприятия, необходимые для обеспечения санитарно-гигиенической безопасности в Учреждении, в том числе:

порядок допуска работников;

специальный режим работы Учреждения;

порядок проведения санитарной обработки помещений Учреждения;

алгоритм действий в случае подозрения заболевания новой коронавирусной инфекцией COVID-2019;

8.1.5. Методическими рекомендациями МР 3.1/2.1.0192-20 «Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в учреждениях физической культуры и спорта (открытых и закрытых спортивных сооружениях, физкультурно-оздоровительных комплексах, плавательных бассейнах и фитнес-клубах)» (утв. Роспотребнадзором 04.06.2020 г.);

8.1.6. Методическими рекомендациями МР 3.1/2.1.0184-20 «Рекомендации по организации работы спортивных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19» (утв. Роспотребнадзором 25.05.2020 г.);

8.1.7. Методическими рекомендациями МР 3.1./2.1.0170/2-20 «Рекомендации для социальных организаций с целью недопущения заноса и распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (утв. Роспотребнадзором, Минтруда России, Минпросвещения России и Минздравом России 06.04.2020 г. №№ 02/6140-2020-24, 12-3/10/В-2638, СК-253/07, 30-0/И/2-4128).

Разработчик:  
юриисконсульт



О. А. Оскирко