

**Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва имени Александра Невского»**

СОГЛАСОВАНО
Комиссией по охране труда
МАУ «СШОР им. А. Невского»
«02» 09 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАУ «СШОР им. А. Невского»
от 02 сентября 2019 года
№01-01/67.12

**ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда со спортсменами в тренажерном зале**

ИОТ 3

Срок действия: с 02.09.19,
до 02.09.24

г. Старый Оскол
2019

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда со спортсменами в тренажерном зале
ИОТ №3

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются спортсмены прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий в тренажерном зале 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 не скользкой подошвой.

1.5. Спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.7. В процессе занятий спортсмены должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.9. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь.

2.2. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий.

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

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, самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

3.6. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Убрать спортивный инвентарь и оборудование в отведенное для него место.

5.2. Снять спортивную форму.

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

Разработано:
Инженер

А.Б. Буров