

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной профсоюзной
организации ФГБОУ ВО «Гос. ИРЯ
им. А.С. Пушкина»

А.В. Пашков
Протокол № 12 от 16.05 2025 г.



Приложение

к приказу ФГБОУ ВО
«Гос. ИРЯ им. А.С. Пушкина»

от 16.05 2025 г. № 155 об

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале

ИОТ - ВР – 013 - 2025

1. Общие положения

1.1. Настоящая инструкция по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале разработана в соответствии с:

приказом Минтруда России от 29.10.2021 № 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда»;

постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

разделом X Трудового кодекса Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ и иными нормативными правовыми актами по охране труда.

1.2. Данная инструкция разработана в целях обеспечения безопасных условий и охраны труда, сохранения жизни и здоровья работников ФГБОУ ВО «Государственный институт русского языка им. А.С. Пушкина» (далее – Институт) при выполнении ими трудовых обязанностей.

1.3. Выполнение требований настоящей инструкции по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале обязательно для всех работников и обучающихся ФГБОУ ВО «Государственный институт русского языка им. А.С. Пушкина» (далее – Институт).

2. Общие требования охраны труда

2.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются:

лица, прошедшие медосмотр и не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья для занятий физической культурой и пришедшие на занятие в установленное время в соответствующей спортивной форме;

ознакомленные с правилами поведения на занятиях в тренажерном зале и настоящей Инструкцией;

прошедшие инструктаж по охране труда и технике безопасности под личную подпись в журнале регистрации инструктажа (контрольном листе инструктажа);

обученные приемам оказания первой помощи пострадавшим.

2.2. Занимающиеся должны выполнять требования преподавателя, не допускать действий, мешающих проведению занятий и создающих травмоопасную ситуацию.

2.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие 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;

травмы при выполнении упражнений с большими отягощениями без страховки.

2.4. При неисправности спортивного оборудования необходимо прекратить занятия и сообщить об этом руководителю занятий.

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

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

2.7. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем и автоматической системой пожарной сигнализации.

2.8. Занимающийся обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и порядок действий в случае возникновения пожара.

2.9. О каждом несчастном случае с обучающимися или работниками, пострадавший или очевидец несчастного случая немедленно сообщать руководителю занятий.

3. Требования охраны труда перед началом работы

3.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

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

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

3.4. Пройти целевой инструктаж по безопасным приёмам выполнения упражнений на тренажерах.

4. Требования охраны труда во время работы

4.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) руководителя занятий.

4.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

4.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

4.4. Внимательно слушать и выполнять все команды преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.

4.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

5. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

5.1. При возникновении неисправности в работе тренажера прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом руководителю занятий. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

5.2. При получении травмы во время занятий на тренажере немедленно сообщить об этом руководителю занятий, оказать при необходимости первую доврачебную помощь пострадавшему.

5.3. При возникновении пожара (возгорания) немедленно сообщить преподавателю и выполнять его указания по эвакуации и тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

6. Требования охраны труда по окончании работы

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

6.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.

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

6.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала, отключить электрические тренажеры и выключить свет.

Инструкцию разработал:

Главный специалист по охране труда  */В.В. Логачев/*