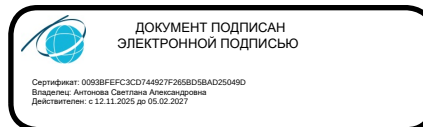


УТВЕРЖДАЮ

Директор
Колледжа туризма и прикладных
технологий Санкт-Петербурга
С. А. Антонова



**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА № 56 ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ В
ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ (ИОТ № 56)**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются работники, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Работники, относящиеся к подготовительной и специальной медицинской группе групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

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

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

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочном установленных и не закрепленных тренажерах;

- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Перечень профессиональных рисков и опасностей при проведении занятий в тренажерном зале в соответствии с картой идентификации опасностей и оценки рисков № 15 от 25.03.2022:

- падение при спотыкании или поскользывании, при передвижении по скользким поверхностям;

- подвижные части механизмов: удары, порезы, проколы, уколы, затягивания подвижными частями оборудования;

- удар работника или падение на работника предмета, упавшего при перемещении или подъёме;

- физические перегрузки при чрезмерных физических усилиях при подъёме предметов и при их перемещении при неудобной рабочей позе, в том числе при наклонах корпуса тела более чем на 30°.

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 в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 15.12.2020 № 1331н «Об утверждении требований к комплектации медицинскими изделиями аптечки для оказания первой помощи работникам».

1.7. Работники обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации.

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

1.9. О каждом несчастном случае с работником пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

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

1.11. За нарушение трудовой дисциплины, несоблюдение требований нормативных документов по охране труда работник привлекается к дисциплинарной ответственности в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

2.1. Тщательно проветрить 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 инструктаж посетителям по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

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

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) инструктора, самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

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

4.2. При получении посетителем травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости вызвать бригаду скорой помощи по телефону 103 или отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать посетителей из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть по телефону 101 и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТ

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.

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

Инструкцию разработал

Руководитель физ. воспитания

М.Г. Царева

Согласовано:

Специалист по охране труда

Ю.В. Мазилкин