

СОГЛАСОВАНО

Председатель объединенной
первичной профсоюзной организации
Стерлитамакского филиала УУНиТ
И. Р. Бадретдинов

«16» 01 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор
Стерлитамакского филиала УУНиТ
И. А. Сыров

«16» 01 2023 г.



**Инструкция №103
по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале
ИОТ - 103**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

- 1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются посетители, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Посетители, относящиеся к подготовительной или специальной медицинской группе групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.
- 1.2. Посетители должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятия в тренажерном зале возможно воздействие на посетителей 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.
- 1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной в соответствии с Приказом Минздравсоцразвития России от 15.12.2020 № 1331н.
- 1.6. Инструктор и посетители обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации.
- 1.7. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.
- 1.8. О каждом несчастном случае с посетителем пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить заведующему общежитием.
- 1.9. Во время занятий в тренажерном зале посетители должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

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 целевой инструктаж посетителям по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

- 3.1. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
- 3.2. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
- 3.3. 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 занятие на тренажере, сообщить об этом заведующему общежитием. 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.

Разработал:

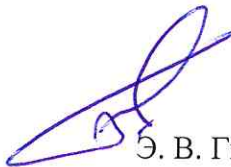
Заведующий студ.городка



И.М. Акбути

Согласовано:

Зам. директора по АХР



Э. В. Гизитдинов

Специалист по ОТ



Ю.В. Скачкова