Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Артёмовский колледж точного приборостроения»

РАССМОТРЕНО
На Совете колледжа
Протокол № 1
«29» 01 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГАПОУ СО «АКТП»
К.С. Ежов
«» января 2025 г.

ГАПОУ СО «АКТП» ИНН 6602001884 ОГРН 1026600591270

Инструкция
по охране труда для обучающихся при занятиях в тренажерном зале в государственном автономном профессиональном образовательном учреждении Свердловской области Артёмовский колледж точного приборостроения
ИОТ № 066-2025

г. Артёмовский

Документ подписан электронной подписью
Сертификат 5D 9E 2D C0 3F 8E 16 2C 36 62 81 A4 6D C0 17 D7
Владелец Ежов Кирилл Сергеевич
Действителен с 16 февраля 2024 г. по 11 мая 2025 г.

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29 октября 2021 года № 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда», Постановлениями Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020г № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и от 28.01.2021г № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; разделом X ТК РФ и иными нормативными правовыми актами по охране труда.

1.2. Данная инструкция по охране труда в устанавливает требования охраны труда перед началом, во время и по окончании занятий в тренажерном зале для обучающихся государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Артёмовский колледж точного приборостроения» (далее ГАПОУ СО «АКТП»), а также требования охраны труда в возможных аварийных ситуациях.

1.3. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие настоящий инструктаж с регистрацией в журнале инструктажа, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, имеющие допуск врача (основная и подготовительная группа здоровья) и усвоившие основные требования безопасного выполнению работ со спортивным оборудованием и инвентарем.

1.4. Данная инструкция составлена для обучающихся в целях обеспечения охраны здоровья и безопасных условий обучения на уроках и дополнительных занятиях по физической культуре в ГАПОУ СО «АКТП».

1.5 Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.6. В целях соблюдения требований охраны труда в тренажерном зале необходимо:

- соблюдать требования настоящей инструкции;
- соблюдать правила личной гигиены;
- знать порядок действий при возникновении пожара или иной чрезвычайной ситуации и эвакуации, сигналы оповещения о пожаре;
- уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- знать место расположение аптечки;
- Правила внутреннего распорядка обучающихся, Устав ГАПОУ СО «АКТП».

1.7. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах и спортивного оборудования;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров и спортивного оборудования, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.8. В целях соблюдения правил личной гигиены и эпидемиологических норм необходимо:

- находиться в спортивной форме и удобной спортивной обуви;
- мыть руки с мылом после соприкосновения с загрязненными предметами, перед началом занятия, после занятия и посещения туалета;
- не допускать приема пищи на занятиях по физической культуре;
- соблюдать требования СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21.

1.9. Все положения данной инструкции обязательны для исполнения всеми обучающимися ГАПОУ СО «АКТП».

1.10. Обучающиеся, допустившие нарушение или невыполнение требований настоящей инструкции по охране труда, рассматриваются, как нарушители дисциплины и могут быть привлечены к дисциплинарной ответственности и прохождению внеочередной проверки знаний требований охраны труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

2.1 Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2 Пройти у руководителя занятия инструктаж по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

2.3 Перед каждой тренировкой необходима разминка. Общая разминка включает в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, которые разогреют мышцы, увеличат эластичность связок и сухожилий, а так же подготовят организм к дальней шей работе. По необходимости перед упражнением выполняют специальную разминку.

3. Требования охраны труда во время занятий

3.1 Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением руководителя.

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

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

3.4 Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке руководителя (тренера). 3.5 Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

3.6 Передвигаться по залу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся.

3.7 Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.

3.8 При работе на тренажерах со штангой и гантелями необходимо:

- проверить надежность крепления тренажера, его составных частей между собой, проконтролировать затяжку всех блоков болтами;
- выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо руководителя занятия;
- выполнять упражнения ритмично, без резких рывков и резкого опускания груза;
- при выполнении упражнений со штангой (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом;
- при работе со штангой обязательно присутствие страхующего;
- после окончания занятий снять штангу со стоек.

3.9 Набор дисков на штангу производить после установки грифа на опорные стойки и его фиксаторами.

3.10 Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

3.11 Обязательно укрепить диски штанги и гантелей замками.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций, причины их вызывающие:

- возникновение технической неисправности спортивных снарядов, тренажёров, спортивного инвентаря вследствие износа;
- пожар, возгорание, задымление, поражение электрическим током вследствие неисправности электрооборудования, оргтехники, шнуров питания;
- прорыв системы отопления, водоснабжения, канализации из-за износа труб.

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

4.3. В случае появления задымления или возгорания в спортивном зале, раздевалках, тренерской, снарядной (инвентарной) необходимо действовать по указаниям преподавателя.
4.4 При появлении во время занятий боли в теле, покраснения кожи, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
4.5 При получении травмы немедленно сообщить об этом преподавателю.
4.6 При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

5. Требования охраны труда по окончании занятий
5.1 Привести в исходное положение все тренажеры, снаряды поставить на место. Убрать спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
5.2 Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкцию разработал

Специалист по охране труда: _____/_____/