

**ИНСТРУКЦИЯ
по мерам безопасности при проведении
занятий в тренажерном зале
ГБПОУ «Тольяттинский медколледж»
ИОТ – 023 – 2003**

I. Общие требования.

1.1. Тренажерный зал ГБПОУ «Тольяттинский медколледж» должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

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

1.3. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.4. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале ГБПОУ «Тольяттинский медколледж».

1.5. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся обязаны:

- соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.6. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.7. Преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. 1.8. 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;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха;
- травмы при занятии на силовых тренажерах без страховки;

1.9. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает о несчастном случае директору колледжа.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по соблюдению привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

II. Требования мер безопасности перед началом занятий.

2.1. Преподаватель обязан:

- проветрить помещение;
- провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах;
- проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров;
- провести разминку.

2.2. Обучающиеся обязаны:

- надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой;

III. Требования мер безопасности во время занятий.

Обучающиеся обязаны:

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде преподавателя.

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. На силовых тренажерах выполнять упражнения только со страховкой;

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

IV. Требования мер безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. Обучающийся обязан:

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

4.2. Преподаватель обязан:

- при получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом директору колледжа;
- оказывать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение;
- при обнаружении неисправности в работе электрических устройств, находящихся под напряжением, (повышенном нагревании, появлении искрения и т.п.) немедленно отключить источник электропитания.
- при возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

V. Требования мер безопасности по окончании занятий.

5.1. Обучающийся обязан:

- привести в исходное положение все тренажеры;
- снять спортивную одежду, спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.2. Преподаватель обязан:

- проветрить тренажерный зал;
- проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.