

СОГЛАСОВАНО:

Уполномоченный по охране труда  
ОГАУ ДО ОСШ по футболу

Д.В. Пьянзов

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ОГАУ ДО ОСШ по футболу



А.Ю. Фомин

## ИНСТРУКЦИЯ по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале ИОТ – 062 - 2023

### 1. Общие требования безопасности

1.1. Настоящая *инструкция по охране труда в тренажерном зале* разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29 октября 2021 года N 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда», вступившим в силу 1 марта 2022 года; Постановлением Главного государственного санитарного врача России 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 тренажерном зале* устанавливает требования охраны труда перед началом, во время и по окончании осуществления занятий в тренажерном зале, обозначает безопасные методы и приемы работ, а также требования охраны труда в возможных аварийных ситуациях.

1.3. Ответственным за соблюдение норм и требований охраны труда в тренажерном зале является тренер-преподаватель (инструктор), непосредственно проводящий занятия в тренажерной зале.

1.4. В тренажерный зал не допускаются обучающиеся, имеющие хронические и острые заболевания, противопоказания к выполнению силовых упражнений и поднятию тяжестей, с незажившими травмами и общим недомоганием.

1.5. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением тренера-преподавателя (инструктора).

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

- соблюдать требования охраны труда и производственной санитарии, инструкции по охране труда;
- обеспечивать режим соблюдения норм и правил по охране труда и пожарной безопасности во время организации занятий;
- 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 месторасположение аптечки первой помощи;
- соблюдать Устав и Правила внутреннего трудового распорядка, режим работы.

1.7. Перечень профессиональных рисков и опасностей при работе в тренажерном зале:

- травмирование при неаккуратном выполнении упражнений на силовых тренажерах и спортивных снарядах, а также на оборудовании, имеющем дефекты, неисправности или недостаточно закрепленном;
- травмирование при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха;
- травмирование при неаккуратном обращении с гантелями, блинами, штангой;
- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности спортивного зала;
- поражение электрическим током при прикосновении к электрооборудованию с открытыми токоведущим частям или кабелям питания с нарушенной изоляцией;
- высокая плотность эпидемиологических контактов.



1.8. Используемое тренажерное оборудование в зале должно быть выполнено из материалов, допускающих их влажную обработку моющими и дезинфекционными средствами.

1.9. В тренажерном зале и раздевалках запрещено курить, находиться в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотические средства и неразрешенные медикаменты.

1.10. Для обеспечения пожарной безопасности в тренажерном зале должны быть размещены первичные средства пожаротушения (огнетушители), иметься аптечка первой помощи.

1.11. В тренажерном зале на видном месте должна быть размещена данная инструкция по охране труда в тренажерном зале, а также инструкции по правилам безопасности при выполнении упражнений на конкретных тренажерах.

1.12. В случае травмирования уведомить непосредственного руководителя любым доступным способом в ближайшее время. При неисправности тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря сообщить непосредственному руководителю и не использовать до устранения всех недостатков и получения разрешения.

1.13. В целях соблюдения правил личной гигиены и эпидемиологических норм в тренажерном зале необходимо:

- находиться в спортивной одежде и удобной спортивной обуви;
- мыть руки с мылом после соприкосновения с загрязненными предметами, перед началом работы, после занятия и посещения туалета;
- не допускать приема пищи в тренажерном зале;
- осуществлять проветривание тренажерного зала;
- соблюдать требования СанПиН 1.2.3685-21, СП 3.1/2.4.3598-20.

1.14. Все положения данной инструкции обязательны для исполнения тренерами-преподавателями и инструкторами, проводящими занятия в зале, посетителями.

1.15. Сотрудники, осуществляющие деятельность в тренажерном зале, допустившие нарушение или невыполнение требований настоящей инструкции по охране труда, рассматриваются, как нарушители производственной дисциплины и могут быть привлечены к дисциплинарной ответственности и прохождению внеочередной проверки знаний требований охраны труда, а в зависимости от последствий - и к уголовной; если нарушение повлекло материальный ущерб - к материальной ответственности в установленном порядке.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий в тренажерном зале**

2.1. Надеть спортивную одежду и чистую спортивную обувь с нескользкой подошвой. Запрещается использовать обувь с кожаной подошвой, шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.

2.2. Не обходимо снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т. п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

2.3. В тренажерном зале перед началом занятий тренеру-преподавателю (инструктору) необходимо оценить состояние электрооборудования:

- осветительные приборы должны быть исправны, надежно подвешены к потолку, иметь целостную светорассеивающую конструкцию: в тренажерном зале – защитную, в душевых – пылевлагонепроницаемую;
- уровень искусственной освещенности в тренажерном зале должен составлять не менее 200 люкс;
- коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, корпуса выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

2.4. Удостовериться в наличии первичных средств пожаротушения, срока их пригодности и доступности, в наличии аптечки первой помощи и укомплектованности ее медикаментами и перевязочными средствами.

2.5. Убедиться в свободности выхода из тренажерного зала и раздевалок.



2.6. Провести осмотр санитарного состояния тренажерного зала и раздевалок, а также оценить покрытие пола тренажерного зала, которое не должно быть сырым (скользким), иметь дефектов и повреждений.

2.7. Произвести проветривание тренажерного зала и раздевалок в соответствии с показателями продолжительности по СанПиН 1.2.3685-21.

2.8. Температура воздуха в тренажерном зале должна соответствовать требуемым санитарным нормам:

- в холодный период года: в помещении тренажерный зала — 18-20°C; в помещении душевой — 18-26°C;

- в теплый период года для всех типов помещений верхняя граница допустимой температуры воздуха не более 28°C, нижняя граница идентична холодному периоду года.

2.9. Необходимо проверить правильность установки и безопасность спортивного оборудования, прочность креплений, проверить на устойчивость и исправность все спортивные тренажеры с целью исключения травмоопасных ситуаций.

2.10. В узлах и сочленениях тренажеров не должно быть люфтов, качаний, ржавчины.

2.11. Перед началом тренировки на тренажере в целях избежание травм его необходимо изучить, получить инструктаж, обратиться к инструктору за разъяснениями.

2.12. Перед использованием силовых тренажеров и штанги проверить целостность тросов, наличие необходимых весов и крепление штанги, наличие фиксатора веса на тренажерах.

2.13. Проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

2.14. Приступать к занятиям в тренажерном зале разрешается при соответствии тренажерного зала и тренажерного оборудования гигиеническим нормативам, после выполнения подготовительных мероприятий и устранения всех недостатков и неисправностей.

### **3. Требования безопасности во время занятий в тренажерном зале**

3.1. Занятия в тренажерном зале организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья.

3.2. В начале первого занятия в тренажерном зале проводится вводный инструктаж.

3.3. Необходимо ознакомиться и строго соблюдать правила и инструкции пользования тренажерами.

3.4. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только с разрешения тренера-преподавателя (инструктора).

3.5. Выполнение любого нового упражнения необходимо начинать с веса, который позволит сделать не менее 10 повторений в подходе. Не торопитесь увеличивать рабочий вес.

3.6. Необходимо последовательно и постепенно наращивать нагрузки, чтобы избежать травм или их рецидивов на более серьезном уровне.

3.7. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) пользоваться атлетическим поясом.

3.8. При выполнении базовых упражнений с тяжелыми весами (приседания со штангой, жим штанги или гантелей) пользоваться помощью страхующего тренера-преподавателя (инструктора).

3.9. При выполнении упражнений со штангой пользоваться замками.

3.10. Необходимо контролировать правильную технику выполнения упражнения, что позволит улучшить результаты и предупредить травмы.

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

3.12. После выполнения упражнений ставьте снаряд на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один диск с другой стороны). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к её падению.

3.13. Соблюдайте чистоту и порядок в тренажерном зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место.



3.14. Во избежание причинения вреда здоровью в тренажерном зале не разрешается пользоваться жевательной резинкой.

3.15. Следить, чтобы длинные и свободные элементы одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

3.16. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение.

3.17. Не отвлекаться во время выполнения упражнений. Не разговаривать и не задавать вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.

3.18. Упражнения со свободными весами выполнять на расстоянии не менее 1-2 метров от стекла и зеркал.

3.19. Во время занятий необходимо соблюдать порядок в тренажерном зале, не загромождать пути и выходы из тренажерного зала и подходы к первичным средствам пожаротушения.

3.20. Быть внимательным при перемещении в тренажерный зал, передвигаться по залу не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся, избегать столкновений. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся в зале иными способами.

3.21. Быть внимательным при выполнении упражнений с отягощениями (гантелями, дисками, гириями), соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

3.22. Соблюдать правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.23. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочном установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3.24. Использовать спортивный инвентарь, тренажеры и вспомогательное оборудование только по их прямому назначению, в строгом соответствии с инструкциями по эксплуатации.

3.25. Периодически проветривать тренажерный зал, руководствуясь показателями продолжительности, указанными в СанПиН 1.2.3685-21. Оконные рамы фиксировать.

3.26. В тренажерном зале запрещено:

- выполнять упражнения и действия на тренажерах, с оборудованием и спортивным инвентарем противоречащие прямому назначению данного оборудования;
- бросать спортивный инвентарь в окна, на пол;
- заниматься на неисправных тренажерах;
- перегружать тренажерные устройства сверх нормы дополнительным навешиванием грузов;

- прикасаться к движущимся частям блочных устройств тренажера;

- ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети;

- перемещение тренажеров в зале;

- сходить с тренажера до полной остановки ленты;

- принимать и хранить пищу.

3.27. При использовании электроаппаратуры в тренажерном зале запрещается:

- включать в электросеть и отключать от неё электроприборы мокрыми и влажными руками;

- нарушать последовательность включения и выключения, технологические процессы;

- размещать на электроприборах предметы (бумагу, ткань, вещи и т.п.);

- сгибать и заземлять кабели питания;

- оставлять без присмотра включенные в электрическую сеть электроприборы.

3.28. В тренажерном зале должна осуществляться ежедневная обработка тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря, матов с использованием мыльно-содового раствора.

3.29. Не допускается в тренажерном зале нарушать настоящую инструкцию по охране труда, иные инструкции по технике безопасности при использовании различных тренажеров и оборудования.

3.30. Не использовать в помещении тренажерного зала переносные отопительные приборы с инфракрасным излучением, а также не сертифицированные удлинители.



#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

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

- возникновение технической неисправности тренажеров, спортивных снарядов, 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 иного спортивного оборудования или его поломке прекратить занятия на нем, сообщить об этом тренеру-преподавателю (инструктору). Занятия продолжить только после устранения неисправности тренажера и разрешения тренера-преподавателя (инструктора).

4.3. При плохом самочувствии или получении травмы занимающимся тренер-преподаватель (инструктор) должен оказать ему первую помощь, воспользовавшись аптечкой первой помощи. Вызвать медицинского работника, при необходимости, вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 03 (103) и сообщить о происшествии руководителю. Обеспечить до начала расследования сохранность обстановки на месте происшествия, а если это невозможно (существует угроза жизни и здоровью окружающих) – фиксирование обстановки путем фотографирования или иным методом.

4.4. В случае появления задымления или возгорания в тренажерном зале, раздевалках тренеру-преподавателю (инструктору) необходимо немедленно прекратить занятия, принять меры к эвакуации занимающихся в безопасное место, оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС, вызвать пожарную охрану по телефону 01 (101), сообщить руководителю (при отсутствии – иному должностному лицу). При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения. При использовании огнетушителей не направлять в сторону людей струю углекислоты и порошка. При пользовании углекислотным огнетушителем во избежание обморожения не братья рукой за раструб огнетушителя.

4.5. При аварии (прорыве) в системе отопления в тренажерном зале необходимо вывести занимающихся из помещения, оперативно сообщить о происшедшем руководителю.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий в тренажерном зале**

5.1. После выполнения упражнений необходимо убрать используемый спортивный инвентарь (блины, гантели, штанги и т.д.) на специально отведенные места.

5.2. Привести в исходное положение тренажеры, убедиться в их исправности.

5.3. Проветрить тренажерный зал и раздевалки.

5.4. Удостовериться в противопожарной безопасности тренажерного зала, раздевалок. Удостовериться, что противопожарные правила в помещениях соблюдены, огнетушители находятся в установленных местах. При окончании срока эксплуатации огнетушителя передать его лицу, ответственному за пожарную безопасность, для последующей перезарядки. Установить в помещении новый огнетушитель.

5.5. Проконтролировать проведение влажной уборки и обработки тренажеров, спортивного инвентаря, матов разрешенными дезинфицирующими средствами (мыльно-содовым раствором).

5.6. Закрыть окна, вымыть руки и выключить свет.

5.7. Сообщить непосредственному руководителю о недостатках, влияющих на безопасность труда, пожарную безопасность, обнаруженных во время работы в тренажерном зале.

5.8. При отсутствии недостатков закрыть тренажерный зал и раздевалки на ключ.