

Министерство образования и молодежной политики  
Свердловской области  
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
**«КРАСНОУРАЛЬСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель профсоюзного комитета  
A.C. Пастухова  
«12» сентября 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГАПОУ СО  
«Красноуральский  
многопрофильный техникум»

Е.В. Елсукова  
2020г.



**ИНСТРУКЦИЯ № 027У-2020**  
по охране труда для обучающихся при проведении занятий на спортивных  
тренажерах

Инструкция разработана на основании Санитарно-эпидемиологических требований к организации учебно-производственного процесса в образовательных учреждениях начального профессионального образования (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 28 января 2003 г.) СанПиН 2.4.3.1186-03

### 1. Общие требования охраны труда

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие инструктаж по охране труда;
- не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен :

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

При проведении занятий со спортивными тренажерами 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.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

- 1) Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; ( с нескользящей подошвой)
- 2) Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.);
- 3) Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- 4) Под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

## **3. Требования безопасности во время занятий.**

- 1) Начинать выполнение упражнений на тренажерах можно только после разминки.
- 2) Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) преподавателя.
- 3) Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
- 4) Соблюдать дисциплину
- 5) При работе с гирями:
  - Соблюдать дистанцию при выполнении упражнений, чтобы сорванная гиря не травмировала окружающих.
  - Не выполнять упражнения с гирями влажными ладонями, и при наличии мозолей на них.
- 6) При работе с гантелями:
  - Соблюдать дистанцию при выполнении упражнений, чтобы сорванная гантель не травмировала окружающих.
  - Не выполнять упражнения с гантелями влажными ладонями, и при наличии мозолей на них.
  - После выполнения упражнения кладите снаряд аккуратно на пол.
- 7) При работе со штангой:
  - Перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу нет посторонних предметов и других занимающихся;
  - Не выполнять упражнения со штангой влажными ладонями, и при наличии мозолей на них;
  - По окончании выполнения упражнения снаряд аккуратно поставить на пол;
- 8) При работе на скамье подвесной универсальной:
  - Пользоваться тренажером только на твердой ровной поверхности.
  - Держать руки подальше от соединительных частей тренажера при его складывании;
  - Используйте тренажер только по назначению.
- 9) При работе со стойками для прыжков в высоту:
  - Перед началом работы проверить все крепежные соединения и надежность установки изделия;
  - Периодически проверяйте состояние стоек, поверхности не должны иметь сколов, трещин, задиров.
- 10) **Не оставляйте** острые предметы около тренажеров.
- 11) Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.

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

- 1) При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя;
- 3) При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера;
- 3) При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

#### **5. Требования безопасности по окончанию работы.**

- 1) под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения, привести тренажеры в исходное положение;
- 2) организованно покинуть место проведения занятия;
- 3) переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- 4) вымыть лицо и руки с мылом.

Разработал:

Специалист по охране труда



Дунаева М.А.

Согласовано:

Заместитель директора по АПР и безопасности



Рябова А.А.