

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»

(МБДОУ «ДСОВ «Аленький цветочек»)

Россия, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ- Югра, Октябрьский район, село Перегрёбное, ул. Лесная, д. 36, почтовый индекс 628109
тел. (34678) 38-637, тел./факс (34678) 38-643, 38 747, e-mail: alcvet-ds@oktregion.ru
ОКПО 57421193 ОГРН 1038600200033 ИНН 8614005936 КПП 861401001

СОГЛАСОВАНО

Председатель

Первичной профсоюзной организации



А.В. Белоногова

УТВЕРЖДЕНО

Приказом Заведующего

МБДОУ «ДСОВ «Аленький цветочек»

от 21.02.2022 № 152 - од



ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда

ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

ИОТВ – 07-59

село Перегрёбное, 2022

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1. Настоящая инструкция 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», 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 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 инструктор по ФИЗО, непосредственно проводящий занятия в тренажерном зале.

1.4. В тренажерный зал не допускаются занимающиеся, имеющие хронические и острые заболевания, противопоказания к выполнению упражнений, с общим недомоганием.

1.5. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора по ФИЗО, в отсутствие которого лица, не достигшие 18-летнего возраста, в тренажерный спортзал не допускаются.

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 тренажерах, а также на оборудовании, имеющем дефекты, неисправности или недостаточно закрепленном;
- травмирование при нарушении правил использования тренажерами, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха;
- травмирование при неаккуратном обращении с инвентарем;
- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности тренажерного 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 здании тренажерного зала должны быть размещены первичные средства пожаротушения (огнетушители), иметься аптечка первой помощи.

1.11. В тренажерном зале на видном месте должна быть размещены 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 инструктором по ФИЗО и воспитателями, проводящими занятия в тренажерном зале.

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 ОХРАНЫ ТРУДА 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 инструктору по ФИЗО необходимо оценить состояние электрооборудования:

- осветительные приборы должны быть исправны, надежно подвешены к потолку, иметь целостную светорассеивающую конструкцию: в тренажерном зале – защитную, в душевых – пылевлагодонепроницаемую;
- 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 раздевалки.

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

2.7. Произвести проветривание тренажерного зала и раздевалки 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, провести инструктаж с детьми.
- 2.12. 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 ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

3.1. Допустимое количество человек в помещениях должно соответствовать нормам СанПиН 1.2.3685-21:

- в тренажерном зале - 10 м²/чел.;
- раздевальные при тренажерном зале - 14,0 м².

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

3.3. В начале первого занятия в тренажерном зале проводится вводный инструктаж, повторные и первичные инструктажи с внесением записей в журнал инструктажа.

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

3.5. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только с разрешения инструктора по ФИЗО.

3.6. Контролировать правильную технику выполнения упражнения, что позволит улучшить результаты и предупредить травмы.

3.7. Не отвлекаться во время выполнения упражнений.

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

3.9. 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.

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

3.11. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

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

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

3.14. 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
- принимать и хранить пищу.

3.15. 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.

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

3.17. В целях обеспечения необходимой естественной освещенности тренажерного зала окна не заставляются предметами, комнатными цветами.

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

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА 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 инструктору по ФИЗО. Занятия продолжить только после устранения неисправности тренажера и разрешения инструктора по ФИЗО.

4.3. При плохом самочувствии или получении травмы занимающимся инструктор по ФИЗО 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, раздевалке инструктору по ФИЗО 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 брать рукой за раструб огнетушителя.

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

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

5.1. После выполнения упражнений необходимо убрать используемый спортивный инвентарь на специально отведенные места.

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

5.3. Проветрить тренажерный зал и раздевалку.

Пронумеровано и прошнуровано
5 (*Тема*) листов и
скреплено печатью
специалист по ОТ О.Ю. Киселева

