

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора

По охране труда

\_\_\_\_\_ А.В.Бушуев

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОЧУ «Школа XXI век»



\_\_\_\_\_

С.И.Бушуева

\_\_\_\_\_ 2021 г.

## Инструкция по охране труда при проведении занятий на велотренажере

Введено с «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г

# Инструкция по охране труда при проведении занятий на велотренажере

## 1. Общие требования по охране труда

1.1. К занятиям на тренажере велотренажере допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажера, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий на велотренажере возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;
- травмы при нарушении правил использования тренажера, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия на тренажере необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медаптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Учитель (преподаватель, тренер) и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий на тренажере обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

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

## 2. Требования охраны труда перед началом занятий.

2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

- 2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.
- 2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на велотренажере.
- 2.5. Провести разминку с обучающимися.

### **3. Требования охраны труда во время занятий.**

- 3.1. Начинать выполнение упражнений на велотренажере и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).
- 3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленном велотренажере.
- 3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования велотренажера, учитывая его конструктивные особенности.
- 3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.
- 3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.**

- 4.1. При возникновении неисправности в работе велотренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом учителю (преподавателю, тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и учителю (тренеру) принять меры к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения (ОП-4 находятся в тамбуре перед запасным выходом №5).

### **5. Требования охраны труда по окончании занятий.**

- 5.1. Привести в исходное положение велотренажер, проверить исправность.
- 5.2. Проверить тренажерный зал и провести влажную уборку.
- 5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

Разработчик:

Учитель физкультуры

О.Б.Матюхова

Согласовано:

Зам. директора по охране труда

А.В.Бушуев