

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»  
(РГУ имени С.А. Есенина)

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной профсоюзной  
организации работников  
РГУ имени С.А. Есенина



*Бассакова Т.В.*

(Ф.И.О.)

20 18 г.

УТВЕРЖДАЮ

Ректор



*Иванов А.И.*

(подпись)

(Ф.И.О.)

20 18 г.

**Инструкция по охране труда**

**№ 68-2018**

**при проведении занятий в тренажерном зале**

г. Рязань

## 1. Общие требования охраны труда

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда .

1.2. Студенты должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на студентов следующих факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, не прочно установленных и не закрепленных тренажерах;

- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

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

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами оказания первой доврачебной помощи при травмах.

1.6. Преподаватель и студенты 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. Каждый преподаватель должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае со студентами пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации университета.

1.9. Во время занятий в тренажерном зале студенты 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 правилами внутреннего распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. Требования охраны труда перед началом занятий**

- 2.1. Тщательно проверить тренажерный зал.
- 2.2. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользящей подошвой.
- 2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.
- 2.4. Провести целевой инструктаж студентов по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

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

- 3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) 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. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя, 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 тренажера или его поломки прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.
- 4.2. При получении студентами травмы немедленно сообщить об этом администрации университета, оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать студентов из тренажерного зала, сообщить о пожаре по тел. 01(моб. 112) и с помощью первичных средств пожаротушения приступить к тушению очага возгорания.

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

- 5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.
- 5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.

- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

Инструкцию разработал:  
Заведующий кафедрой  
физического воспитания

О.А. Плаксина

Согласовано:  
Специалист по охране труда

И.Н. Елисеева



