

Інструкція з охорони праці при проведенні занять (тренувань) в спортивному залі та з експлуатації спортивного обладнання і пристосувань

1. Загальні положення

1.1. Інструкція встановлює вимоги безпеки та життєдіяльності під час проведення занять у спортивному залі та при експлуатації спортивного обладнання і пристосувань у спортивному комплексі Державного закладу професійної (професійно-технічної) освіти зі специфічними умовами навчання «Житомирська академія поліції» (далі – Житомирська академія поліції, заклад) та поширюється на всіх працівників, слухачів, молодший начальницький склад, що проходить перепідготовку, осіб, що проходять підвищення кваліфікації або з якими проводяться окремі форми службової підготовки (далі – постійний та перемінний склад) Житомирської академії поліції.

1.2. До участі в заняттях допускаються особи, які пройшли вступний інструктаж та інструктаж на робочому місці з питань охорони праці при відсутності будь-яких медичних протипоказань для занять спортом.

1.3. Основними небезпечними факторами під час спортивних занять в спортивному залі є:

- фізичні фактори, такі як спортивне обладнання та інвентар, висока напруга в електричній мережі, система вентиляції, статичні і динамічні перевантаження;
- хімічні фактори, такі як підвищене забруднення повітря пилом в приміщенні.

2. Вимоги безпеки перед початком занять (тренувань) в спортивному залі та з експлуатації спортивного обладнання і пристосувань

2.1. Перед початком проведення занять перевірити приміщення спортзалу, візуально перевірити справність електропроводки, спортивного обладнання, пристосувань та інвентарю, системи вентиляції, відсутність сторонніх, гострих предметів, розбитого скла.

Особи, одяг і взуття яких не відповідають встановленим вимогам техніки безпеки до спортивних занять не допускаються.

3. Вимоги безпеки під час занять (тренувань) в спортивному залі та з експлуатації спортивного обладнання і пристосувань

3.1. Під час проведення занять у спортивному залі необхідно дотримуватись всіх положень цієї інструкції з охорони праці в спортивному залі та з експлуатації спортивного обладнання і пристосувань, правил безпеки

при використанні спортивного обладнання, яке працює від електроживлення відповідно вимог інструкції з охорони праці при користуванні електроприладами.

3.2. Викладач, який проводить навчальні заняття (тренування) в спортивному залі зобов'язаний:

- забезпечити підтримання належного порядку і чистоти в спортивному залі;

- забезпечити безпечний стан в спортивному залі, безпечну експлуатацію спортивного обладнання, пристосувань і інвентаря у спортивному залі Житомирської академії поліції;

- перед початком заняття опитати працівників та слухачів академії про їх самопочуття. При наявності осіб, у яких погіршилось самопочуття діяти відповідно пункту 5.2 цієї інструкції;

- на початку заняття проводити інструктаж з безпеки життєдіяльності з працівниками та слухачами академії поліції, відповідно до вимог наказу МОН України «Про затвердження положення про організацію роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу в установах і закладах освіти» № 1669 від 26.12.2017;

- забезпечити дотримання всіх вимог відповідних інструкцій з охорони праці при проведенні занять (тренувань) в спортивному залі та з експлуатації спортивного обладнання і пристосувань.

3.3. Під час занять в тренажерному залі з використанням спортивних тренажерів, фітнес-станцій, бігових доріжок та іншого спортивного обладнання і пристосувань:

- слідкувати за самопочуттям, у випадку погіршення самопочуття – обов'язково повідомити викладача;

- зміна налаштувань тренажеру самостійно, під час виконання вправ неприпустима;

- з метою безпеки, забороняється підходити до тренажеру, на якому йде тренування, ближче ніж на один метр;

- при відчутті болю при виконанні вправи, негайно зупинити тренування і повідомити викладача;

- при роботі на тренажері руки мають лежати на чорних (коричневих) рукоятках, ступні мають знаходитись на опорах для ніг. Наступати на раму тренажеру заборонено;

- при роботі з штангою обов'язково користуватися замками;

- забороняється брати штанги, грифи, гантелі та інше обладнання мокрими (вологими) руками;

- пересування по тренажерному залу має бути повільним та передбачливим, недопустимі різкі рухи, біг, стрибки;

- при виконанні вправ, з гігієнічною метою, необхідно постелити на сидіння тренажеру свого рушника;

- забороняється входити до робочої зони інших спортсменів;

- забороняється поворот зі штангою;

- у випадку порушення правил техніки безпеки викладач зобов'язаний

зупинити тренування.

3.4. Під час проведення занять в спортивному залі та при експлуатації спортивного обладнання і пристосувань заборонено:

- допускати велике скупчення невикористаного спортивного обладнання та будь-якого іншого інвентарю в спортзалі;
- використовувати спортивне обладнання та інвентар в якості підставок під предмети;
- самостійно проводити ремонт спортивного обладнання;
- залишати слухачів в спортивному залі під час занять без нагляду викладача;
- одягати різного роду прикраси (кільця, персні, сережки, значки).

4. Вимоги безпеки після закінчення занять

4.1. Перевірити самопочуття;

4.2. Привести спортивний інвентар, обладнання і пристосування в безпечний стан;

4.3. Організовано вийти зі спортивного залу, вимкнути світло, провітрити приміщення.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

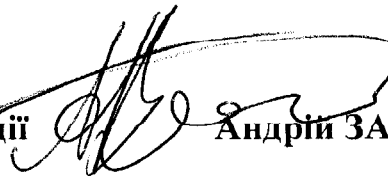
5.1. У разі виникнення аварійних ситуацій в спортзалі, викладач, який проводить заняття, зобов'язаний негайно евакуювати всіх присутніх, керуючись схемою евакуації та дотримуючись при цьому спокою і порядку. До аварійних ситуацій відносяться: замикання електропроводки, прорив водопровідних труб, задимлення, поява сторонніх запахів і т. п. Про аварійну ситуацію негайно повідомити керівництво закладу, службу охорони праці.

5.2. У разі отримання травми, погіршення самопочуття:

- негайно повідомити керівника занять;
- надати потерпілому домедичну допомогу, повідомити лікаря, а в разі необхідності викликати швидку медичну допомогу за тел. 103.

5.3. У випадку пожежі – викликати пожежну службу за тел. 101.

**Інженер з охорони праці І-ї категорії
ВЛМТЗ Житомирської академії поліції**

 **Андрій ЗАГОРУЙКО**