

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
**«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)**

СОГЛАСОВАНО

Председатель
профсоюзного комитета

 Д.Н. Роенков

20 12 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по оперативно-
производственной работе

 Н.В. Ёршиков

введено в действие с
20 12 2017 г.

**Инструкция
по обеспечению безопасности
при проведении занятий в спортивных залах**

ИОТ – 829 – 7 – 2017 (2022)

**(ДЕЙСТВИТЕЛЬНА СОСМЕСТНО С ОБЩЕЙ ИНСТРУКЦИЕЙ
ИОТ-829-1-2017/2022/)**

1. Общие требования

1.1. Спортивные занятия в залах проводятся под руководством инструктора по спорту или преподавателя (далее – руководителя занятий). Допускать в спортивные залы обучающихся без руководителя занятий не разрешается.

1.2. К занятиям допускаются лица (далее – обучающиеся):

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья (предоставление результатов обследования амбулаторно-поликлинических учреждений о допуске к занятиям данного вида спорта);
- пришедшие на занятие в установленное время.

1.3. Дети до 14 лет допускаются к занятиям под руководством тренера.

1.4. Приобретая абонемент (оплачивая услугу), обучающийся (родитель, опекун несовершеннолетнего) гарантирует, что он (ребенок) находится в физическом состоянии, которое позволяет ему выполнять физические упражнения и пользоваться инфраструктурой ДФК, и что физические упражнения не нанесут вред его здоровью.

1.5. Обучающимся не разрешается:

- употреблять спиртные напитки;
- курить, принимать наркотические вещества;
- посещать занятия в острой стадии любого заболевания;
- использовать стеклянную тару во избежание порезов;
- заниматься с жевательной резинкой во рту.

1.6. Обучающиеся должны беспрекословно выполнять требования и команды руководителя занятий, не допускать действий, мешающих проведению занятий и создающих угрозу здоровью или жизни кого-либо.

1.7. При проведении занятий в залах возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травмы при несоблюдении техники безопасности при использовании спортивных снарядов: штанг, гирь, гантелей, тренажерных устройств;
- травмы при столкновениях, нарушениях правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.8. Занятия в залах должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой, с учетом специфики занятий.

1.9. В процессе занятий руководитель занятий и обучающиеся должны соблюдать правила разминки, тренировки, проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Руководитель занятий и посетители обязаны соблюдать Правила внутреннего распорядка ДФК, правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения, пути эвакуации.

1.11. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Правилами посещения ДФК (могут быть отстранены от занятий без возмещения материальных затрат).

2. Требования перед началом занятий

Для руководителя занятий

2.1. Проверить исправность спортивного оборудования и инвентаря, наличие предохранительных устройств, надежность креплений шведских стенок, тренажеров, подвесных перекладин; надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

2.2. Приступая к занятиям с отягощениями (штанга, гири, гантели, тренажерные устройства) необходимо убедиться в следующем:

а) инвентарь должен находиться в исправном состоянии, замки на штанге и гантелях должны надежно фиксировать диски и не спадать при резких движениях снаряда, тренировочный вес на обоих концах грифа штанги или гантели должен быть симметрично распределен, места хвата должны быть очищены от ржавчины и не иметь заусенцев, втулки тяжелоатлетической штанги должны свободно вращаться в обе стороны, стопорный ключ в тренажерных устройствах должен быть вставлен до конца и надежно зафиксирован;

б) при проверке спортивных снарядов необходимо обратить особое внимание на состояние тяг и креплений, чистоту мест захвата.

2.3. Убедиться в наличии свободных проходов и выходов из зала, отсутствии посторонних предметов на полу.

2.4. Проверить на месте проведения занятий соответствие необходимых для занятий санитарно-гигиенических условий: освещение, работу общеобменной вентиляции, соблюдение температурного режима.

2.5. Проверить наличие у обучающихся соответствующей спортивной одежды.

2.6. Проинструктировать обучающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений и при работе со спортивным инвентарем.

2.7. Провести разминку с обучающимися.

Для обучающихся

2.8. Надеть соответствующую данному виду спорта одежду и обувь с нескользкой подошвой. Во рту не должно быть конфет или жевательной резинки.

2.9. Снять с себя и убрать из карманов предметы, которые могут причинить травму на занятиях (цепочки, серьги, кольца, часы, режущие и колющие предметы).

2. Требования во время занятий

Для руководителя занятий

3.1. Следить за состоянием оборудования, спортивного инвентаря.

3.2. Использовать средства индивидуальной защиты, страховочные и предохранительные приспособления.

3.3. Строго выполнять правила проведения подвижной игры. Следить за тем, чтобы посетители внимательно слушали и выполняли все команды (сигналы) руководителя занятий.

3.4. Не разрешается проводить занятия на неисправном оборудовании и инвентаре. Необходимо прекратить проведение занятий при обнаружении любых неисправностей оборудования и инвентаря.

Для обучающихся

3.5. Не разрешается приступать к занятиям в отсутствие руководителя занятий и без его разрешения пользоваться спортивным инвентарем.

3.6. Не разрешается использовать неисправный спортивный инвентарь.

3.7. В ходе тренировочного занятия необходимо внимательно слушать руководителя занятий и тщательно выполнять все его указания. Не разрешается

самостоятельно изменять технику упражнений или параметры тренировочной нагрузки.

3.8. К тренировкам с отягощениями необходимо приступать после предварительной разминки, в оптимальном психофизиологическом состоянии. При наличии каких-либо заболеваний, травм или плохом самочувствии немедленно сообщить об этом руководителю занятий.

3.9. На занятиях с отягощениями:

- обучающимся, не имеющим соответствующей подготовки, не разрешается поднимать максимальные веса;
- добавлять или уменьшать вес на штанге необходимо только по одному диску с каждой стороны;
- при подходе на максимальный вес должна быть обеспечена страховка руководителем занятий;
- не разрешается умышленно бросать штангу или гантели во время неудачного выполнения упражнения;
- необходимо заниматься в специально отведенной для этого части зала;
- не разрешается выполнение упражнений вдвоем, одновременно в одной рабочей зоне (на одном помосте);
- не разрешается заниматься со штангой или разборными гантелями, на которые не установлены фиксирующие замки или не симметрично распределен нагрузочный вес;
- во избежание срыва захвата перед выполнением упражнений, требующих прочного захвата, необходимо насухо вытереть ладони или натереть их специальным составом (мелом или магнезией) или использовать кистевые ремни;
- после выполнения упражнения снаряд не бросать, а аккуратно поставить на пол;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, использовать его по назначению.

3.10. Во время занятий в тренировочном зале вести себя корректно и адекватно: не мешать другим обучающимся выполнять упражнения, не бегать по залу, не толкать других обучающихся, не кричать, не бросать инвентарь на пол и т.д.

3.11. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру - только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.12. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.13. При посещении сауны не разрешается:

- накрывать печь возгораемыми материалами;
- накрывать терморегулятор;
- допускать попадание воды на контактные стержни ТЭНов;
- использовать веники;
- сидеть на деревянном покрытии без полотенца или специальной салфетки;
- пользоваться моющими средствами в стеклянной таре (в душевой);
- входить в сауну в обуви, купальном костюме;
- вносить в сауну посторонние предметы и вещества (эфирные масла, настойки, мед, пиво, косметические и растительные препараты и др.);
- распивать спиртные напитки;
- делать физические упражнения;
- использовать сауну в качестве помещения для сушки одежды.

4. Требования в аварийных ситуациях

Для руководителя занятий

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия, вывесить табличку о неисправности; сообщить об этом дежурному администратору ДФК. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. О каждом несчастном случае с обучающимися руководитель занятий обязан немедленно сообщить дежурному администратору, оказать первую помощь пострадавшему, составить акт по установленной форме.

4.3. При обнаружении задымления или возгорания немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся с места проведения занятий (здания ДФК) согласно плану эвакуации, сообщить о ситуации дежурному администратору ДФК. Приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения. Все действия согласовывать с дежурным администратором.

Для обучающихся

4.4. Следовать указаниям руководителя занятий или сообщениям по объектовой системе оповещения.

5. Требования после окончания занятий

Для руководителя занятий

5.1. Обеспечить чистоту и порядок места занятий и подсобных помещений. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Проверить состояние санитарно-технического оборудования в душевых и санитарных узлах.

5.3. Обесточить объект и сделать соответствующую запись в журнале о сдаче объекта.

5.4. Не допускается присутствие обучающихся в зале после занятий.

Для обучающихся

5.5. После окончания занятия самостоятельно убрать на место использовавшийся инвентарь.

5.6. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Директор ДФК



Н.С. Рогалев

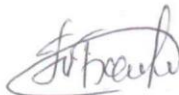
СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника отдела охраны труда



А.А. Зурабян

Инструктор по спорту



Т.А. Боловачева