

**Виконавчий орган Київської міської ради(Київська міська
державна адміністрація)
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка**

**Інструкція
з охорони праці № 106
для викладача, тренера, інструктора, керівника спортивної
секції під час занять у тренажерному залі**

Київ - 2024

**Виконавчий орган Київської міської ради(Київська міська
державна адміністрація)
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка**

Затверджено

Наказ Київського столичного
університету імені Бориса Грінченка
« 02 » 02 2024р. № 112

**Інструкція з охорони праці № 106
для викладача, тренера, інструктора, керівника спортивної
секції під час занять у тренажерному залі**

1. Загальні положення

1.1. Дана інструкція діє для викладача, тренера, інструктора, керівника спортивної секції (далі-фахівця), який проводить заняття у тренажерній залі

1.2. До занять в тренажерній залі допускаються відвідувачі, які пройшли медичний огляд та інструктаж з техніки безпеки під час занять в тренажерній залі. Студенти підготовчої і спеціальної медичних груп до занять в тренажерній залі не допускаються.

1.3. Фахівець повинен на першому занятті провести інструктаж відвідувачів щодо правил поведінки на заняттях та здійснювати постійний контроль за їх дотриманням. Відвідувачі інструктуються перед початком занять (первинний інструктаж), а потім через кожні 3 місяці (повторний інструктаж). Результати інструктажу заносяться до «Журналу реєстрації інструктажів з питань охорони праці»; в журналі після проходження інструктажу повинні бути підписи особи, яка інструктує та відвідувачів. Відвідувачі, які допустили невиконання або порушення інструкції з техніки безпеки, притягаються до відповідальності та з ними проводиться позаплановий інструктаж.

1.4. Фахівець повинен пам'ятати, що при проведенні заняття у тренажерній залі можлива дія наступних небезпечних чинників:

- травми при проведенні занять на несправних, погано встановлених і незакріплених тренажерах;
- травми при заняттях без відповідної попередньої розминки;
- травми при порушенні раціональної техніки виконання вправ на тренажерах (особливо у випадках, коли використовуються вправи зі значною вагою);
- травми при надмірному навантаженні; при використанні у вправах

• надмірної ваги, відсутності пауз відпочинку між підходами, зовеликої кількості повторень виконання вправи у підході та/або зовеликої кількості підходів;

– травми при порушенні правил використання тренажерів.

1.4. Тренажерна зала повинна бути оснащена медичною аптечкою, укомплектованою необхідними медикаментами і перев'язувальними засобами для надання першої допомоги при травмах.

1.5. Тренажерна зала повинна бути оснащений вогнегасником, автоматичною системою пожежної сигналізації і витяжною вентиляцією. Фахівець зобов'язаний дотримуватися правил пожежної безпеки, знати місця розташування первинних засобів пожежегасіння.

1.6. На кожний тренажер повинна бути інструкція з техніки виконання вправ на ньому. Відвідувачі тренажерної зали повинні дотримуватися правил занять на тренажерах, встановлений режим занять і відпочинку.

1.7. Про кожний нещасний випадок постраждалий або очевидець нещасного випадку зобов'язаний негайно повідомити фахівця, який інформує про нещасний випадок адміністрацію установи і приймає заходи з надання першої допомоги потерпілому.

1.8. Під час занять в тренажерній залі відвідувачі повинні дотримуватися правил носіння спортивного одягу і спортивного взуття, правил особистої гігієни. Заняття в тренажерній залі слід проводити в спортивному одязі і спортивному взутті з неслизькою підшоною.

1.9. Фахівець повинен:

– Суворо дотримуватись правил техніки безпеки під час навчально-тренувального процесу у тренажерній залі.

– Проводити перед початком кожного заняття огляд місця занять (тренажерної зали), спортивного інвентарю та обладнання на предмет його відповідності правилам техніки безпеки.

– При виявленні несправності обладнання інформувати адміністрацію та до усунення несправності заняття на тренажері не проводити.

- Забезпечити вхід та вихід відвідувачів до тренажерної зали згідно з розкладом занять.
- Входити до тренажерної зали першим і залишати її тільки після того, як всі члени групи, закріпленої за ним, покинуть тренажерну залу.
- Припинити заняття та проконтролювати вихід усіх відвідувачів з тренажерної зали у разі будь-якої екстреної ситуації, чи наявності умов, що перешкоджають безпечному проведенню занять або загрожують життю чи здоров'ю тих, хто займається.
- Повідомляти адміністрацію про нещасні випадки, травми чи інші позаштатні (непередбачені) випадки, що сталися під час проведення занять.

2. Вимоги з техніки безпеки до початку занять

- 2.1. Фахівець повинен ретельно вивчити інструкцію з техніки безпеки під час занять в тренажерному залі і постійно дотримуйтесь її вимог.
- 2.2. Фахівець повинен до початку занять відкрити роздягальні для того, щоб відвідувачі могли переодягнутися в спортивну форму.
- 2.3. Фахівець повинен укласти мати під перекладиною так, щоб їх поверхня була рівною.
- 2.4. Фахівець повинен пояснити відвідувачам, що розпочинати заняття на тренажерах слід тільки після виконання попередньої розминки.
- 2.5. Фахівець повинен пояснити відвідувачам, як правильно установити на тренажері вагу (обтяження), що відповідає їх рівню фізичної підготовленості та міцно зафіксувати дану вагу.
- 2.6. Фахівець повинен нагадувати відвідувачам, що їх безпека під час виконання вправ на тренажерах в багатьох випадках залежить від їх справності, надійно закріпленого тягаря та технічно вірного виконання вправ.

3. Правила безпеки під час занять в тренажерній залі

- 3.1. Відвідувачам входити до тренажерної зали та займатись на

- спортивному обладнанні дозволяється тільки в присутності фахівця.
- 3.2. Фахівець у тренажерній залі має бути присутнім біля найбільш небезпечного тренажеру.
 - 3.3. Відвідувачам слід використовувати за можливістю спеціальні рукавички (особливо, якщо у них пітніють долоні), пояси та еластичні бинти. Якщо у відвідувачів на долонях є свіжі мозолі, подряпини, то краще утриматись від виконання вправ, у яких задіяні руки – підібрати інші вправи на це заняття.
 - 3.4. Відвідувачі повинні порадитись з фахівцем збільшуючи навантаження на тренажерах. Відвідувачі повинні чітко виконувати рекомендації фахівця, уважно ставитись до всіх його зауважень.
 - 3.5. Відвідувачі повинні сходити на підлогу з перекладини або шведської стінки повільно, а не зістрибувати.
 - 3.6. Виконуючи складні елементи вправ або важкі підходи, відвідувачі повинні потурбуватись, щоб їх відповідно підстрахували.
 - 3.7. Відвідувачі під час виконання вправ повинні міцно тримати штангу, гантелі.
 - 3.8. Відвідувачі повинні стояти на безпечній відстані від снаряду під час виконання вправ іншими, за винятком випадків, коли вони забезпечують страховку.
 - 3.9. Якщо відвідувач помітив, що тренажер має несправність, хитається (неміцно встановлений або не закріплений) або на поверхні обладнання є бруд – він має звернутися до фахівця.

4. Після закінчення занять

- 4.1. Відвідувачі повинні скласти обладнання та інвентар, яким він користувався на відведене для нього місце.
- 4.2. Для забезпечення гігієни відвідувачам варто старанно вимити руки з милом та прийняти душ.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

- 5.1. У разі поганого самопочуття відвідувач повинен припинити виконання вправ та сповістити про це фахівця.
- 5.2. У разі появи больових відчуттів у суглобах, почервоніння або потертості шкіри на долонях і поганого самопочуття, відвідувач повинен припинити заняття і сповістити про це фахівця.
- 5.3. У разі отримання травми відвідувач повинен негайно повідомити про це фахівця.
- 5.4. У разі виникнення екстреної ситуації у тренажерному залі (пожежі, тощо) відвідувач повинен негайно повідомити про це фахівця, припинити заняття і під керівництвом фахівця організовано покинути приміщення.

Директор спортивного
комплексу



Зіновій ЯКОБЧУК

Інструктор-методист тренажерної
зали спортивного комплексу



Андрій ІГНАТЕНКО

Узгоджено:

Інженер з охорони праці



Сергій КОВАЛЬ

Помічник ректора з правових
та кадрових питань



Юлія ДАЦЕНКО