

Федеральное государственное бюджетное учреждение  
высшего образования

**РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**УЛЬЯНОВСКИЙ ФИЛИАЛ**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Ульяновского филиала РАНХиГС

В.В.Ваховский

2016 г.



**ИНСТРУКЦИЯ  
по охране труда при проведении занятий  
в спортивном зале**

ИОТК - 012 - 16

## **1. Общие требования охраны труда**

1.1. К занятиям в спортивном зале допускаются лица, прошедшие медицинский контроль и имеющие допуск к занятиям в объеме, предусмотренном врачебным контролем, выраженным в названии медицинской группы.

1.2. При проведении занятий в спортивном зале соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в спортивном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при нарушении правил использования оборудования;
- травмы при непрочно установленных и не закрепленных спортивных снарядах, тренажерах и иного оборудования спортивного зала.

1.4. При проведении занятий в спортивном зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная изделиями медицинского назначения для оказания первой помощи пострадавшим.

1.5. При проведении занятий необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом преподавателю. Преподаватель обязан сообщить о несчастном случае администрации филиала.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## **2. Требования охраны труда перед началом занятий в спортивном зале**

2.1. Занятия проводятся при температуре в спортивном зале не ниже 18°C.

2.2. Обучающиеся допускаются в зал и уходят из него только с разрешения преподавателя.

2.3. Находиться в спортивном зале разрешается только в спортивной форме и сменной спортивной обуви.

2.4. При проведении спортивных игр необходимо снять кольца, серьги, цепочки. Ногти должны быть коротко острижены, длинные волосы завязаны.

## **3. Требования охраны труда во время занятий в спортивном зале**

3.1. Во время занятий запрещается курение, нахождение в нетрезвом состоянии, под влиянием наркотических средств, употребление жевательной резинки.

3.2. Не разрешается самовольный уход из спортивного зала, без разрешения преподавателя.

3.3. Не разрешается заниматься на гимнастических снарядах без преподавателя.

3.4. Не разрешается выполнение сложных гимнастических упражнений без страховки.

3.5. Запрещается выполнение упражнений на плохо закрепленных или неисправных снарядах.

3.6. Запрещается переносить и перевозить тяжелые гимнастические снаряды без применения специальных устройств.

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

4.1. Если во время занятий произошел несчастный случай (травма, потеря сознания), то необходимо срочно прервать занятие, оказать посильную помощь пострадавшему, поставить в известность преподавателя или администрацию филиала о случившемся.

4.2. При обнаружении пожара или загорания немедленно сообщить об этом преподавателю или администрации, или в пожарную охрану, приступить к тушению пожара имеющимися средствами пожаротушения (огнетушитель, внутренний пожарный кран и т.д.).

#### **5. Требования охраны труда по окончании занятий в спортивном зале**

5.1. После занятий необходимо убрать спортивные снаряды, инвентарь. При наличии неисправностей сообщить о них преподавателю.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Разработал:  
Долингер А.Я.

