

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»**

СОГЛАСОВАНО
Протокол ПК
от 09.08.2024г. № 10

УТВЕРЖДЕНО
приказом МУДО ЦВР
от 09.08.2024г. № 346

**ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МУДО ЦВР ПО ТЕХНИКЕ
БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ НА ТРЕНАЖЕРАХ
(ИТЬ-065-2024)**

1. Общие требования техники безопасности

1.1 К занятиям на тренажерах допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

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

1.3. При проведении занятий на тренажерах возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия на тренажерах необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Каждый тренажер должен иметь сертификат соответствия и обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.6. Объединения с тренажерами должны быть оснащены аптечкой для оказания первой помощи, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.7. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу (тренеру), который сообщает о несчастном случае директору учреждения и родителям (законным представителям) обучающегося и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий в объединении с тренажерами обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности привлекаются к дисциплинарной ответственности, со всеми обучающимися проводится внеочередной инструктаж по технике безопасности.

2. Требования техники безопасности перед началом работы

2.1. Тщательно проверить объединение с тренажерами.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

2.4. Прослушать целевой инструктаж обучающимся по безопасным приемам занятий на тренажерах.

2.5. Спортивный инвентарь и маты ежедневно протираются с использованием мыльно-содового раствора.

2.6. После каждого занятия объединение с тренажерами должны проветриваются в течение не менее 10 минут.

2.7. Проветривание в присутствии обучающихся не проводится.

2.8. Все источники искусственного освещения в объединении с тренажерами должны содержаться в исправном состоянии и не должны содержать следы загрязнений.

3. Требования техники безопасности во время работы

3.1. Начинать выполнение на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) педагога (тренера).

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных 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) педагога (тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования техники безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом педагогу (тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом директору учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшую медицинскую организацию.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуироваться с педагогом из тренажерного зала.

5. Требования техники безопасности по окончании работы

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

5.2. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть руки с мылом.

5.3. Покинуть объединение с разрешения педагога.

Инструкцию разработал зам. директора по безопасности: Я.И.Гречка