

Приложение 6
к приказу ГАОУ ВО МГПУ от
« 30 » ноября 2023 г. № 8460бс

Департамент образования и науки города Москвы

**Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»**

СОГЛАСОВАНО
Председатель ОППО МГПУ



Ю.В. Смирнова

2023 г.

Протокол № _____ от « 25 » ноября 2023

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ГАОУ ВО МГПУ

И.М. Реморенко
« _____ » _____ 2023 г.

« _____ » _____

2023 г.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА
ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ
№ ИОТ – 6/О**

1. Общие требования охраны труда

- 1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся:
прошедшие медосмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий на тренажерах;
пришедшие на занятие в установленное время в соответствующей спортивной форме;
ознакомленные с правилами поведения на занятиях в тренажерном зале;
прошедшие инструктаж по охране труда.
- 1.2. Обучающиеся должны выполнять требования преподавателя, не допускать действий, мешающих проведению занятий и создающих травмоопасную ситуацию.
- 1.3. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинской группы к занятиям в тренажерном зале не допускаются.
- 1.4. Во время занятий в тренажерном зале у обучающихся возможны травмы:
при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;
при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха;
при выполнении упражнений с большими отягощениями без страховки.
- 1.5. Во время занятий в тренажерном зале у обучающихся возможны травмы: ушибы, вывихи, растяжения, переломы.

1.6. При неисправности спортивного оборудования необходимо прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

1.7. Каждый тренажёр должен быть обеспечен инструкцией по охране труда во время занятий.

1.8. Обучающиеся должны знать место расположения аптечки для оказания первой помощи и первичных средств пожаротушения, уметь ими пользоваться.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

2.1. В случае заболевания или плохого самочувствия до начала занятий предупредить преподавателя.

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

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

2.4. Пройти инструктаж по безопасным приемам выполнения упражнений на тренажерах.

3. Требования охраны труда во время занятий

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) преподавателя.

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 преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При внезапном заболевании, травме или несчастном случае пострадавший или очевидец обязан:

4.1.1. вызвать скорую помощь по телефону – 103 или 112;

4.1.2. немедленно сообщить о случившемся преподавателю и в отдел охраны труда управления делами Университета.

4.2. При обнаружении пожара или признаков горения в здании, помещении (задымление, запах гари, повышение температуры воздуха и др.):

4.2.1. немедленно сообщить в пожарную охрану по телефону – 101, 112, при этом назвать адрес, место возникновения пожара, сообщить свою фамилию;

4.2.2. принять посильные меры по эвакуации людей и тушению пожара.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

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

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
ИНСТРУКЦИИ (ПРАВИЛ) ПО ОХРАНЕ ТРУДА**

№ п/п	Должность	Ф.И.О. Должностного лица	Подпись Должностного лица	Дата	Примечание
1.	Специалист по охране труда	А.В. Махмадов			
2.	Начальник правового обеспечения	Н.А. Шинов			
3.	Начальник отдела охраны труда	Э.Ш. Идрисова			
4.	Начальник управления делами	М.А. Алексеева			