

Приложение 7
к приказу ГАОУ ВО МГПУ от
« 30 » ноября 2023 г. № 8460бсч

Департамент образования и науки города Москвы

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

СОГЛАСОВАНО

Председатель ОМПО МГПУ

Ю.В. Смирнова

2023 г.

Протокол № 1 от « 25 » ноября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Ректор ГАОУ ВО МГПУ

И.М. Реморенко

« 30 » ноября 2023 г.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРОВ
№ ИОТ – 7/О**

1. Общие требования охраны труда

1.1. К занятиям на тренажерах допускаются обучающиеся:

1.1.1. прошедшие медосмотр и не имеющие противопоказаний для занятий на тренажерах;

1.1.2. пришедшие на занятие в установленное время в соответствующей спортивной форме и обуви;

1.1.3. прошедшие инструктаж по охране труда.

1.2. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинской группы к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

1.3. Во время занятий в тренажерном зале у обучающихся возможны следующие повреждения:

1.3.1. растяжение связок;

1.3.2. травмы суставов;

1.3.3. защемление нерва;

1.3.4. частичный надрыв мышц;

1.3.5. ушибы;

1.3.6. при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;

1.3.7. при нарушении правил использования тренажерами, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

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

1.5. Выполнение требований настоящей инструкции является обязательным.

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 обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Перед началом выполнения даже базовых упражнений необходимо посоветоваться с преподавателем и разработать индивидуальную программу с учетом рекомендаций врача.

2.4. Запрещается заниматься на тренажерах сразу после приема пищи.

2.5. Перед началом занятий выполнить разминочные упражнения на расслабление и растяжку.

2.6. Необходимо помнить, что неправильные или неумеренные тренировки могут нанести вред здоровью, поэтому до начала занятий на тренажерах необходимо проконсультироваться с врачом с целью проверки физической подготовленности к занятиям. Согласовать с преподавателем план тренировок.

3. Требования охраны труда во время занятий

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

3.2. Если почувствовали себя плохо, либо появилась боль в мышцах, суставах, груди, головокружение, немедленно прекратите тренировку.

3.3. Обучающиеся должны выполнять требования преподавателя, не допускать действий, мешающих проведению занятий и создающих травмоопасную ситуацию.

3.4. К занятиям на тренажере одновременно допускается только один человек.

3.5. При эксплуатации тренажера следует соблюдать осторожность, чтобы руки и ноги не попали в движущиеся части.

3.6. Внимательно следить за техникой выполнения упражнений на тренажерах, постепенно увеличивая нагрузку.

3.7. Во избежание поражения электрическим током не открывать крышки электрических тренажеров.

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.

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 городскому телефону – 101 или 112, при этом назвать адрес, место возникновения пожара, сообщить свою фамилию;

4.2.2. сообщить о возникновении аварийной ситуации и ее характере преподавателю или другому работнику Университета, работникам охраны здания;

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

5. Требования охраны труда по окончании занятий на тренажерах

5.1. Об окончании тренировки поставить в известность преподавателя.

5.2. Привести тренажеры в исходное положение.

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

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
ИНСТРУКЦИИ 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			