

Приложение 46  
к приказу ГАОУ ВО МГПУ  
от «13» августа 2026 г.  
№ 674/пг

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ № О-27-2026

### 1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция устанавливает требования охраны труда для обучающихся во время занятий в тренажерном зале Университета с использованием силовых, кардиотренажеров и иного спортивного оборудования.

1.2. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, ознакомленные с правилами безопасного поведения, требованиями пожарной безопасности и не имеющие медицинских противопоказаний к соответствующим физическим нагрузкам.

1.3. Заниматься в тренажерном зале, использовать оборудование и инвентарь разрешается только в присутствии педагогического работника (далее – Преподаватель).

1.4. Обучающиеся обязаны:

соблюдать требования настоящей инструкции;

соблюдать Правила внутреннего распорядка обучающихся;

соблюдать безопасную дистанцию;

соблюдать правила личной гигиены;

внимательно слушать Преподавателя;

выполнять упражнения только после объяснения техники их выполнения;

уважительно относиться к другим обучающимся;

поддерживать порядок на месте проведения занятий;

бережно обращаться со спортивным оборудованием;

выполнять только те упражнения, которые предусмотрены программой занятия;

не создавать опасных ситуаций для себя и окружающих;

сообщать Преподавателю о неисправности оборудования и инвентаря, мокрого или поврежденного покрытия, ухудшении самочувствия, травме или иной опасной ситуации.

1.5. Обучающиеся должны знать:

правила безопасного поведения в тренажерном зале;

правила безопасной эксплуатации тренажеров;

расположение эвакуационных выходов;

назначение тренажеров, функций и устройств снарядов, регулировку механизмов, работу со свободными весами;

правила страховки.

1.6. Во время занятий на обучающихся возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

чрезмерная физическая нагрузка;  
 неправильная техника выполнения упражнений;  
 падение спортивного инвентаря;  
 защемление пальцев подвижными частями тренажеров;  
 использование неисправного оборудования;  
 скользкий пол;  
 поражение электрическим током при повреждении электрических тренажеров.

1.7. Во время занятий запрещается:

продолжать тренировку при боли или ухудшении самочувствия;  
 самостоятельно увеличивать нагрузку;  
 использовать неисправные тренажеры;  
 находиться между движущимися частями оборудования;  
 работать одновременно на одном тренажере двум обучающимся;  
 пользоваться мобильным телефоном во время выполнения упражнений;  
 заниматься в часах, цепочках, серьгах большого размера и иных украшениях, способных привести к травме;  
 заниматься в обуви с грязной или скользкой подошвой;  
 создавать опасные ситуации для себя и окружающих, отвлекать других обучающихся.

1.8. Нарушение требований настоящей инструкции вследствие личной небрежности, невнимательности или неосторожности влечет ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации и Правилами внутреннего распорядка обучающихся.

## **2. Требования охраны труда перед началом занятий**

2.1. Прибыть на занятие заблаговременно и выполнять указания Преподавателя.

2.2. Переодеться в спортивную одежду и обувь, соответствующую условиям проведения занятий.

2.3. Осмотреть место занятий, убедиться в отсутствии посторонних предметов и свободных проходах.

2.4. Убедиться в исправности тренажера, проверить надежность креплений, регулировок и наличие фиксирующих элементов.

2.5. Подбирать рабочий вес только по указанию Преподавателя.

2.6. Выполнять обязательную разминку.

2.7. Перед началом работы на тренажере:

изучить правила безопасной эксплуатации конкретного тренажера;  
 отрегулировать сиденье и упоры только при отсутствии нагрузки;

убедиться, что рядом нет других обучающихся, которым могут помешать движения.

### **3. Требования охраны труда во время занятий**

3.1. Приступать к выполнению упражнений только после разрешения Преподавателя.

3.2. Соблюдать технику выполнения упражнений.

3.3. При работе на кардиотренажерах:

начинать тренировку с минимальной нагрузки, постепенно увеличивая ее по указанию Преподавателя;

во время движения не сходить с беговой дорожки до полной остановки полотна.

3.4. При работе на силовых тренажерах:

использовать только установленный Преподавателем рабочий вес;

проверить фиксацию грузов и регулировок;

не помещать руки и ноги в зоны движения механизмов.

3.5. При работе со свободными весами:

перед подъемом штанги убедиться в надежной фиксации замков;

при работе с большими весами использовать страховку по указанию Преподавателя;

не бросать спортивный инвентарь на пол.

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

4.1. При появлении запаха гари, дыма, искрения, необычного шума немедленно сообщить Преподавателю.

4.2. При возникновении пожара:

прекратить занятие и немедленно сообщить Преподавателю;

при необходимости вызвать пожарную охрану по телефону 101 или 112;

действовать в соответствии с планом эвакуации и указаниями Преподавателя.

4.3. При травмировании обучающегося прекратить занятие и немедленно сообщить Преподавателю для организации оказания первой помощи.

### **5. Требования охраны труда по окончании занятий**

5.1. Завершить упражнение безопасным способом.

5.2. Установить минимальную нагрузку тренажера при необходимости.

5.3. Привести оборудование в порядок: вернуть гантели, диски и иной инвентарь на предназначенные места.

5.4. Не оставлять оборудование и инвентарь в проходах.

5.5. Организованно покинуть место проведения занятий, соблюдать порядок при выходе из тренажерного зала, не создавать давку и не мешать другим обучающимся.

5.6. Переодеться, вымыть руки, при наличии условий принять душ, соблюдая правила личной гигиены и безопасного поведения в раздевалке и душевой.

СОГЛАСОВАНО

Председатель ОППО МГПУ

Ю.В. Смирнова

«31» 08 2026 г.

Протокол № 1 от «30» 06 2026 г.