

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский)
федеральный университет»

«11» 11 2022 г.
№ 0.1.4.26.4.09-03/99/22

Казань

2298

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по хозяйственной
деятельности

Л.С. Сафиуллин

20 22 г.

« » 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной профсоюзной
организации работников ФГАОУ ВО
Казанский (Приволжский) федеральный
университет

Е.Н. Струков

20 22 г.

МП



ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий в тренажерных залах спортивных
комплексов Дирекции социально-спортивных объектов ФГАОУ ВО «Казанский
(Приволжский) федеральный университет»

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция устанавливает требования охраны труда при проведении занятий в тренажерных залах спортивных комплексов Дирекции социально-спортивных объектов федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет», далее ДССО КФУ.

1.2. К занятиям в тренажерном зале допускаются посетители, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по безопасной тренировки. Общий инструктаж проводит тренер с отметкой в журнале и подписью занимающегося. Посетители подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

1.3. Посетители должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на тренера следующих опасных факторов:

- скользкий или мокрый пол, или спортивная площадка;
- наличие посторонних предметов на полу или спортивной площадке;
- падение стоек, штанг, гирь и другого спортивного оборудования;
- неблагоприятные микроклиматические условия (температура, влажность и подвижность воздуха, освещенность и т.д.);
- опасное поведение занимающихся (несоблюдение дистанции и т.д.);
- нарушение правил использования инвентаря;
- нарушение установленных режимов занятий и отдыха.

1.5. К занятиям в тренажерном зале допускаются посетители в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.6. Тренажерный зал, в котором проводятся занятия, должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. За наличие, укомплектованность, годность лекарственных препаратов аптечки первой помощи отвечает врач-терапевт ДССО КФУ.

1.7. Тренер обязан соблюдать правила пожарной охраны труда, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией. За наличие, укомплектованность и исправность средств пожаротушения отвечает ведущий энергетик ДССО КФУ.

1.8. Требования настоящей инструкции по охране труда являются обязательными для тренера.

1.9. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае своему непосредственному руководителю, а также в службу охраны труда Департамента по обеспечению внутреннего режима, гражданской обороны и охраны труда по тел. 292-74-80.

При оказании первой помощи руководствоваться Инструкцией по оказанию первой доврачебной помощи при несчастных случаях в подразделениях КФУ.

1.10. Во время занятий в тренажерном зале посетители должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.11. Лица, виновные в нарушении требований настоящей инструкции, несут личную ответственность в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

1.12. Оригинальный экземпляр настоящей инструкции хранится в службе охраны труда до замены его новым вариантом. Копии настоящей инструкции хранятся в структурных подразделениях КФУ.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

2.1. Тщательно пропустрить тренажерный зал.

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

- 2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.
- 2.4. Провести целевой инструктаж занимающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования охраны труда во время занятий

- 3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера.
- 3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно 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) тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.
- 3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

- 4.1. Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций и причины, их вызывающие:
 - 4.1.1. Возможность поражения током вследствие прямого контакта с токоведущими частями из-за касания незащищенными частями тела деталей, находящихся под напряжением/
 - 4.1.2. Опасность от вдыхания дыма, паров вредных газов и пыли при пожаре по причине нарушения требований пожарной безопасности.
 - 4.1.3. Опасность, связанная с воздействием световой среды по причине недостаточной освещенности рабочей зоны.
- 4.2. Процесс извещения руководителя работ о ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, и о каждом произошедшем несчастном случае:
 - 4.2.1. Все самостоятельно принимаемые меры должны быть направлены, в первую очередь, на спасение жизни и сохранение здоровья людей.
 - 4.2.2. Работник должен немедленно доложить непосредственному и/или вышестоящему руководителю о пожарах и загораниях, стихийных бедствиях и других чрезвычайных обстоятельствах, возникших на объекте, рабочем месте, любым доступным способом.
 - 4.2.3. После этого следует, соблюдая меры личной безопасности, принять неотложные меры по предотвращению развития аварийной или иной чрезвычайной ситуации и воздействия травмирующих факторов на других лиц, оказать необходимую помощь пострадавшим, предварительно вызвав «Скорую медицинскую помощь».
- 4.3. Действия работников при возникновении аварий и аварийных ситуаций:
 - 4.3.1. При обнаружении граждан без признаков жизни (поток воздуха возле рта и носа не определяется, отсутствуют на глаз видимые дыхательные экскурсии грудной клетки) и/или с остановкой работы сердца (отсутствие пульса на артериях шеи, зрачки расширены и не реагируют на свет, потеря сознания) необходимо осуществить вызов врачей из ближайшего медицинского учреждения либо по телефону «03» или «112».
 - 4.3.2. В случае обнаружения неисправностей в электропроводке или электрооборудовании остановить работу, вызвать ремонтный персонал. Устранять эти неисправности саму не разрешается.
 - 4.3.3. В случае возгорания немедленно сообщить по телефону «01» в пожарную охрану, оповестить работающих, организовать эвакуацию при необходимости.
 - 4.3.4. Открыть запасные выходы из здания, обесточить электропитание, закрыть окна и прикрыть двери.
 - 4.3.5. Приступить к тушению пожара первичными средствами пожаротушения, если это не сопряжено с риском для жизни.
 - 4.3.6. Организовать встречу пожарной команды.
 - 4.3.7. Покинуть здание и находиться в зоне эвакуации.
 - 4.3.8. При обнаружении подозрительных предметов или вызывающих малейшее сомнение объектов:

Инструкции по охране труда при проведении занятий в тренажерных залах спортивных комплексов Дирекции социально-спортивных объектов ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

- в целях личной безопасности все они должны в обязательном порядке рассматриваться, как взрывоопасные!
- необходимо немедленно сообщить о находке в отделение полиции. При этом сообщить: время, место, обстоятельства обнаружения предмета, его внешние признаки, наличие и количество людей на месте его обнаружения.
- способствовать оцеплению опасной зоны, недопущению в нее людей и транспорта, эвакуацию людей из помещения.
- по прибытии на место обнаружения предмета сотрудников полиции действовать в соответствии с указаниями ответственного руководителя.

4.4. Действия по оказанию первой помощи пострадавшим при травмировании, отравлении и других повреждениях здоровья:

4.4.1. Первая помощь пострадавшим при несчастных случаях оказывается в соответствии с Инструкцией по оказанию первой доврачебной помощи при несчастных случаях в подразделениях КФУ.

4.4.2. При ранении рук, ног, туловища при наложении повязки нельзя касаться руками той ее части, которая должна быть наложена непосредственно на рану.

4.4.3. При попадании вредных веществ через дыхательные пути необходимо удалить пострадавшего из зоны заражения на свежий воздух, уложить его, желательно в теплом месте, расстегнуть одежду, пояс.

4.4.4. При поражении электрическим током необходимо освободить пострадавшего от действия тока путем немедленного отключения электроустановки рубильником или выключателем. Если отключить электроустановку достаточно быстро нельзя, необходимо пострадавшего освободить с помощью диэлектрических перчаток или сухого деревянного предмета, при этом необходимо следить и за тем, чтобы самому не оказаться под напряжением. После освобождения пострадавшего от действия тока необходимо оценить его состояние, вызвать скорую медицинскую помощь и до прибытия врача оказывать первую помощь.

4.4.5. Сохранить до начала расследования несчастного случая обстановку, какой она была на момент происшествия, если это не угрожает жизни и здоровью других лиц и не ведет к катастрофе, аварии или возникновению иных чрезвычайных обстоятельств, а в случае невозможности ее сохранения – зафиксировать сложившуюся обстановку (составить схемы, провести другие мероприятия).

5. Требования охраны труда по окончании занятий

- 5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.
- 5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.
- 5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

Инструкцию разработал:
Ведущий инженер
(УПК-20-071852/2021 от «27» октября 2021 г.)

М.И. Хамидуллин

СОГЛАСОВАНО
Руководитель службы охраны труда
Департамента по обеспечению
внутреннего режима, гражданской
обороны и охраны труда

Л.Г. Нуруллина

СОГЛАСОВАНО
Директор Дирекции социально-спортивных
объектов КФУ

А.В. Луконин