




**ЯХТ-КЛУБ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**  
**Автономная некоммерческая образовательная организация**  
**дополнительного образования**  
**«Академия парусного спорта»**

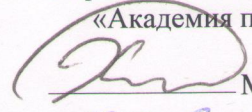
СОГЛАСОВАНО

Председатель Общего собрания работников  
АНООДО «Академия парусного спорта»

  
\_\_\_\_\_  
П.В. Воногов  
протокол заседания № 01 от 13 января 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Управляющий директор АНООДО  
«Академия парусного спорта»

  
\_\_\_\_\_  
М.А. Христиановский  
13 января 2020 г.

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда при использовании тренажеров**  
**(«силовой», «бегущая по волнам», «гребля», батут, симулятор «sailing**  
**maker»)**  
**ИОТ – 009 – 2020**

Инструкция разработана на основе СанПиН **СанПиН 2.4.1.2660-10**, и ИОТ-008-2020, которая устанавливает основные требования по технике безопасности при проведении занятий в спортивном, тренажерном, тренировочном зале и является обязательной для использования всеми сотрудниками АНООДО «Академия парусного спорта».

**1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К занятиям физическими упражнениями с использованием тренажеров допускаются дети прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
  - 1.2. Тренажеры предназначены для занятий с детьми 4-7 лет, на симуляторе «sailing maker» с 6 лет.
  - 1.3. Тренеры- преподаватели, воспитанники должны знать и соблюдать правила использования спортивного оборудования, тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.
  - 1.4. При проведении занятий с использованием спортивных тренажеров возможно воздействие на воспитанников, следующих опасных факторов:
    - травма при использовании неисправного, непрочно установленного и не закрепленного спортивного тренажера;
    - травмы при нарушении правил использования тренажеров;
    - получение повреждений и заболеваний в случае перетаскивания воспитанниками тяжелого спортивного оборудования;
    - нарушение остроты зрения при недостаточном освещении спортивного зала;
    - травмы при падении детей с тренажеров и во время проведения подвижных игр;
    - поражение электрическим током при использовании неисправных электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов.
    - травмы при неправильном определении оптимального объема физической нагрузки, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.
- Для реализации индивидуально-дифференцированного подхода следует распределить детей по группам, учитывая три основных критерия: состояние здоровья, уровень физической