

Утверждаю  
Директор СОГБУ СРЦН  
«Родник»  
Н.В. Хотькина



### Паспорт спортивного зала

Помещение спортивного зала предназначено для проведения общих и индивидуальных занятий по физической культуре, работы кружков дополнительного образования «Игровая ритмическая гимнастика», «Спортмикс», развлечений и спортивных праздников.

#### 1. Общие сведения.

Расположение (этаж)	2 этаж
Площадь (кв.м.)	100 кв.м.
Естественное освещение: Тренажерный зал Гимнастический зал	Юго-запад Северо-восток и Юго-восток
Количество окон	3
Искусственное освещение	Лампы дневного освещения
Количество ламп	23
Электророзетки (кол-во)	2
Пожарная сигнализация	7 дымоуловителей
Приборы отопления	Центральные радиаторы
Адрес расположения	Смоленская область, Дорогобужский район, пгт. Верхнеднепровский, ул. Молодежная, д. 17

**Ф.И.О. ответственного за кабинет:** руководитель физического воспитания Бузанова Мария Владимировна.

## 2. Техническая характеристика спортивного зала

Спортивный зал состоит из тренажерного и гимнастического залов.

### **Тренажерный зал.**

Пол - бетонный, ленолиум.

Стены - заштукатурены, окрашены масляной краской.

Освещение искусственное и естественное: окна размещены с 1-ой стороны, светильники защищены от механических повреждений.

Вентиляция - естественная через окна и вентиляционные выходы.

### **Гимнастический зал.**

Пол - бетонный, ковровое покрытие.

Стены - заштукатурены, окрашены масляной краской.

Освещение искусственное и естественное: окна размещены с 2-х сторон, светильники защищены от механических повреждений.

Вентиляция - естественная через окна и вентиляционные выходы.

Оборудование в залах размещается вдоль стен, максимально освобождая полезную площадь зала для двигательной активности детей.

Гимнастические стенки – прикреплены к стене штырями.

Скамейки гимнастические размещаются вдоль свободных стен зала.

Тренажерный и гимнастические залы соединяется проемом.

Гимнастический зал оборудован стеллажами для инвентаря.

Залы оснащены противопожарной сигнализацией.

Санитарное состояние – ежедневная уборка и проветривание.

## 1. Описание оборудования тренажерного зала

№	Наименование	Количество
1.	Шведская стенка	2
2.	Баскетбольный детский щит с кольцом на стойке	2
3.	Гимнастическая скамейка	9
4.	Степы	11
5.	Доска (следочки)	1
6.	Батут для малышей	1
7.	Батут детский большой	1
8.	Лестница деревянная	3
9.	Ворота футбольные детские	2

10.	Мешок боксерский	1
11.	Стол теннисный	1
12.	Маты гимнастические	4
13.	Велотренажер	3
14.	Аэробный тренажер (эллиптический)	2
15.	Беговая дорожка (электрическая)	1
16.	Тренажер гребной	1
17.	Тренажер Аполло	1
18.	Тренажер гимнастическая скамья	1
19.	Тренажер универсальный	1
20.	Тренажер Степер	1
21.	Дорожка массажная	2
<b>Инвентарь</b>		
22.	Ракетка для настольного тенниса	10
23.	Мяч для настольного тенниса	10
24.	Мяч волейбольный	4
25.	Мяч футбольный	8
26.	Мяч баскетбольный	3
27.	Мячи фитболы	11
28.	Скакалка	20
29.	Обруч	20
30.	Аптечка первой помощи	1
31.	Гантели	24
<b>Техническое оснащение</b>		
32.	MP 3 плеер	1
33.	Колонки	2

## 2. Расписание работы спортивного зала

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
12.00- 19.00	12.00- 19.00	12.00- 19.00	8.00- 16.00	12.00- 19.00

## 3. Расписание работы кружка «Игровая ритмическая гимнастика» на 2019/2020 учебный год

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
				17.00-17.30

## Расписание работы спортивного кружка «Спортмикс» на 2019/2020 учебный год

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
				18.00-18.45

## 4. График уборки и проветривания зала

Дни недели	Уборка зала	Проветривание
Понедельник	8.00-8.40	16.30-17.00; 17.45-18.00; 18.45-19.00
Вторник	8.00-8.40	15.30-16.00; 16.30-16.45; 17.15-17.30; 18.15-18.30
Среда	Генеральная уборка 8.00-10.00	15.30-16.00; 16.45-17.00; 17.45-18.00; 18.45-19.00
Четверг	15.00-15.40	8.30-9.00; 9.30-9.45; 10.15-10.30; 12.00-12.30; 14.00-14.30
Пятница	8.00-8.40	15.30-16.00; 16.30-16.45; 17.45-18.00; 18.45-19.00

Генеральная уборка проводится 1 раз в неделю.

## 5. Санитарно-гигиенические требования работы в спортивном зале

- Санитарно-гигиенические требования к спортивным залам осуществляется в исполнении, проверке и наблюдении:
- количества мест в спортивном зале, во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета 4,0 м на одного обучающегося;
- полы должны быть упругими, без щелей, иметь ровную, горизонтальную, нескользкую поверхность;
- полы к началу занятий должны быть сухими и чистыми. Влажная уборка должна проводиться ежедневно;
- стены должны быть ровными и гладкими, окраска должна быть устойчива к ударам мяча;
- потолок зала должен иметь не осыпающуюся окраску;
- освещенность должна быть не менее величин: 200 лк;
- вентиляция должна осуществляться естественным сквозным способом;
- температура воздуха должна соответствовать параметрам: 17-20°C. Для контроля температурного режима помещение оснащается бытовыми термометрами;
- помещение должно ежедневно проветриваться во время перерывов между занятиями и в конце дня. Не допускается сквозное проветривание в присутствии детей;
- на всех штепсельных розетках должны быть установлены предохранительные заглушки;
- спортивный инвентарь хранится в помещении при спортивном зале.
- используемые спортивные маты, инвентарь и оборудование должны быть покрыты материалами, легко поддающимися очистке от пыли, влажной уборке и дезинфекции.
- в помещении на видном месте должен быть план эвакуации
- в спортивном зале должно быть не менее 2 выхода

## **6. Учебно-методическая литература**

№	Название
<b>Для воспитанников</b>	
1.	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
3.	<a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a>
4.	<a href="http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/2006N6/Index.htm">http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/2006N6/Index.htm</a>
<b>Для руководителя</b>	
5.	Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
6.	Батечко С.А, Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Деревянко Н.А. – Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия «Медицина для вас». Ростов н / Д: Феникс, 2003. – 480 с.
7.	Борисова М.М. – Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. – метод. пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014. – 256 с.
8.	Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.
9.	Елизарова, Е.М. Физическая культура 2-4 классы. Уроки двигательной активности. / Е.М. Елизарова. - М.: Советский спорт, 2013. - 95 с.
10.	Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.
11.	Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.
12.	Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
13.	Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . - М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. - 64с.

## 9. Инструкции по охране труда в спортивном зале

### Общие требования по охране труда

Действие настоящей инструкции распространяется на всех работников образовательного учреждения, которые проводят занятия с обучающимися в спортивном зале (учителей, педагогов дополнительного образования, инструкторов физкультуры и т.д.).

К самостоятельной работе в спортивном зале допускаются лица:

- не моложе 18 лет, прошедшие обязательный периодический медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для работы в спортивном зале;
- имеющие, как правило, специальное образование или соответствующий опыт работы;
- прошедшие вводный инструктаж и инструктаж на рабочем месте;
- ознакомленные с инструкциями по эксплуатации спортивного оборудования и приспособлений.

Работающий в спортивном зале обязан соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка и режим работы центра. График работы в спортивном зале определяется расписанием занятий, утвержденным директором центра.

Опасными факторами при работе в спортивном зале являются:

- физические (спортивное оборудование и инвентарь);
- опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции; статические и динамические нагрузки);
- химические (пыль).

Обо всех неисправностях электропроводки, спортивного оборудования и инвентаря, сантехнического оборудования, мебели, целостности оконных стекол, системы вентиляции работающий в спортивном зале обязан немедленно проинформировать уполномоченного по охране труда и заместителя директора по АХР, а в случае их отсутствия – дежурного администратора и сделать запись в тетради заявок.

Для обеспечения пожаробезопасности в легкодоступном месте должен находиться исправный огнетушитель.

Для оказания доврачебной помощи в легкодоступном месте должна находиться аптечка.

В спортивном зале на видном месте должна быть вывешена инструкция по технике безопасности для учащихся.

В начале каждого учебного года необходимо провести с обучающимися инструктаж (отдельный урок по плану) по технике безопасности с записью в соответствующем журнале.

Перед переходом к работе с новым видом спортивного оборудования (инвентаря) и выполнением новых упражнений необходимо провести с обучающимися инструктаж по технике безопасности.

В случае травмирования учащихся работающих в спортивном зале обязан немедленно проинформировать о случившемся дежурного администратора и медицинскую сестру. При необходимости оказать доврачебную помощь.

В случае нарушения кем-либо из обучающихся техники безопасности со всеми обучающимися необходимо провести внеплановый инструктаж по технике безопасности.

Все окна спортивного зала либо должны быть не зарешечены, либо иметь распашные решетки, ключи от которых хранятся в легкодоступном месте.

За виновное нарушение данной инструкции, работающих в спортивном зале несет персональную ответственность в соответствии с действующим законодательством.

### **Требования по охране труда перед началом работы**

Проверить (визуально) исправность электропроводки, спортивного оборудования и инвентаря, сантехнического оборудования, системы вентиляции, мебели; целостность оконных стекол.

В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования и инвентаря работающих в спортивном зале обязан немедленно поставить в известность уполномоченного по охране труда, заместителя директора по АХР, а при его отсутствии – дежурного администратора и сделать соответствующую запись в тетради заявок.

Проверить правильность установки спортивного оборудования и исправность инвентаря, произвести необходимые изменения в целях исключения травмоопасности.

Вновь прибывших воспитанников, до момента предоставления ими медицинской справки о группе здоровья, считать отнесенными к IV группе.

Проверить наличие необходимой спортивной одежды и обуви у



обучающихся.

Запретить обучающимся приступать к занятиям в случае обнаружения несоответствия спортивного оборудования и инвентаря установленным в данном разделе требованиям, а также при невозможности выполнить указанные в данном разделе подготовительные к работе действия.

Не допускать до занятий обучающихся, одежда и (или) обувь которых не соответствуют требованиям безопасности при проведении конкретного вида физкультурно-спортивной деятельности, а также обучающихся, имеющих медицинские противопоказания.

### **Требования по охране труда во время работы**

Во время работы необходимо соблюдать настоящую инструкцию, правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, электроосвещения. Строго соблюдать рекомендации врача по дозировке физической нагрузки для обучающихся.

Работающий в спортивном зале обязан обеспечить:

- поддержание порядка и чистоты в спортивном зале;
- перед выполнением упражнений на спортивных снарядах и (или) с их использованием провести дополнительный инструктаж учащихся по технике безопасности;
- соблюдение обучающимися требований соответствующих инструкций по технике безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах и использованием спортивного оборудования;
- соблюдение требований (СанПиН 2.4.2.1178-02) в спортивном зале.

#### **Во время работы запрещается:**

- использовать спортивное оборудование и инвентарь в качестве подставок под предметы;
- допускать скопление неиспользуемого спортивного оборудования и инвентаря в спортивном зале;
- производить самостоятельно ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
- оставлять обучающихся без присмотра.

После завершения обучающимися физических упражнений обеспечить приведение спортивного инвентаря и оборудования в безопасное состояние.

Использование ионизаторов допускается только во время перерывов в работе и при отсутствии людей в помещении.

При открывании окон необходимо проследить за отсутствием сквозняков, могущих повлечь разбитие стекол.

### **Требования по охране труда в аварийных ситуациях**

В случае возникновения аварийных ситуаций (замыкание электропроводки, прорыв водопроводных труб, задымление, появление посторонних запахов и т.п.), могущих повлечь за собой травмирование и (или) отравление учащихся, работающих в спортивном зале обязан немедленно вывести из спортивного зала обучающихся, руководствуясь схемой эвакуации и соблюдая при этом порядок, и сообщить о случившемся уполномоченному по охране труда и заместителю директора по АХР, а в случае их отсутствия - дежурному администратору.

В случае наличия пострадавших среди обучающихся работающих в спортивном зале обязан обратиться к медицинской сестре, а при необходимости оказать доврачебную помощь.

В случае возгорания отключить питание, сообщить в пожарную охрану и непосредственному руководителю, после чего приступить к тушению пожара имеющимися средствами.

### **Требования по охране труда по окончании**

После окончания работы работающий в спортивном зале обязан:

- привести спортивное оборудование и приспособления в исходное состояние;
- убрать используемый спортивный инвентарь в специальные места, предназначенные для его хранения;
- организованно вывести учащихся из зала.
- Отключить освещение, перекрыть краны, закрыть окна.
- При обнаружении неисправности мебели, спортивного оборудования, системы вентиляции, нарушения целостности окон проинформировать об этом заместителя директора по АХР, а при его отсутствии - дежурного администратора и сделать запись в тетради заявок.

### **Заключительные положения**

Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляются не реже одного раза в 5 лет.

Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
- при изменении условий труда в конкретном спортивном зале;
- при внедрении новой техники и (или) технологий;
- по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев и профессиональных заболеваний;
- по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.

Если в течение 5 лет со дня утверждения (введения в действие) настоящей инструкции условия труда не изменяются, то ее действие продлевается на следующие 5 лет.

Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр настоящей инструкции возлагается на уполномоченного по охране труда.