

«СОГЛАСОВАНО»

Представитель трудового
коллектива МБУ ДО СШ №18

 Таянович В.С.

«30» 05 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО СШ №18

 Изикаева Р.Р.

«30» 05 2023г.

 30.05.2023

ИНСТРУКЦИЯ № 3 по технике безопасности при занятиях в тренажерном зале

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям в тренажерном зале допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Спортсмены должны соблюдать правила использования тренажеров, режим занятий и отдыха.
3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:
 - травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и незакрепленных тренажерах;
 - травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов выполняемых упражнений и их отдыха.
5. Посещать занятия в тренажерном зале необходимо в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
6. Спортсменам необходимо знать, что тренажерный зал оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах, огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.
7. Спортсмены должны знать правила пожарной безопасности и места расположения первичных средств пожаротушения.
8. Спортсмены должны знать инструкции о работе на каждом тренажере.
9. О каждом несчастном случае пострадавший спортсмены или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который информирует о несчастном случае администрацию учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.
10. Во время занятий в тренажерном зале спортсмены должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.).
3. Под руководством тренера-преподавателя проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров, подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.
4. Запрещается входить в тренажерный зал без разрешения тренера-преподавателя, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения тренажерами, спортивным, специальным или другим инвентарём.
5. Прослушать целевой инструктаж по безопасным приемам выполняемых упражнений на тренажерах.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя, самовольно не пред-принимать никаких действий.
5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

IV. Требования безопасности по окончании занятий

1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность, провести влажную уборку.
2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.
3. Организованно покинуть место проведения занятия.
4. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
5. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

V. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом тренеру-преподавателю.
Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.
2. При получении травмы спортсмен должен немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, совместно с медработником оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
3. При возникновении пожара тренер-преподаватель должен немедленно эвакуировать спортсменов из тренажерного зала, сообщить о пожаре администрации бассейна и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
4. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять указания тренера-преподавателя.