

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
муниципального автономного учреждения
«Центр развития спорта»
Горноуральского городского округа
от 01.03.2023 г. № 44

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности обучающихся на учебно-тренировочных занятиях в тренажерном зале

1. Общие требования безопасности

1. К учебно-тренировочным занятиям (далее – занятие) в тренажерном зале допускаются обучающиеся, ознакомившиеся с данной инструкцией, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний.

2. Запрещается входить в спортивный зал без сопровождения тренера-преподавателя. Обучающийся имеет право покинуть место занятия только с разрешения тренера-преподавателя.

3. Обучающиеся могут использовать спортивный инвентарь и оборудование только с разрешения тренера-преподавателя. Установка, переноска, использование спортивного инвентаря разрешается только по указанию тренера-преподавателя.

4. На занятиях в тренажерном зале возможно воздействие следующих опасных факторов:

1) травмы при проведении занятий в тренажерном зале на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах;

2) травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

5. О каждом несчастном случае с обучающимся, о недомогании, резком ухудшении состояния здоровья во время занятия пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

6. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочного занятия

7. Надеть спортивную форму, обувь с нескользкой подошвой.

8. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при занятиях в тренажерном зале.

9. По команде тренера встать в строй для общего построения.
10. Провести физическую разминку всех групп мышц.

3. Требования безопасности во время занятий

11. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.
12. Выполнять требования и указания тренера-преподавателя, соблюдать порядок выполнения полученных заданий, очередность, правильность и точность выполнения упражнений.
13. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
14. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
15. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

16. 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.
17. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
18. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.
19. При обнаружении пожара, подозрительных брошенных пакетах, свертков обучающийся должен сообщить об этом тренеру-преподавателю, категорически запрещается тушить пожар, разворачивать свертки, проверять содержимое пакетов.

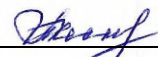
5. Требования безопасности по окончании занятий

20. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
21. Обо всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить тренеру-преподавателю.
22. Организовано покинуть место проведения занятия.
23. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.
24. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Разработчик:

инструктор-методист

должность


личная подпись

Т.В. Чеснокова

расшифровка подписи

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206207823956372999289752484386853790447614924923

Владелец Гулящев Александр Юрьевич

Действителен с 23.04.2025 по 23.04.2026