

Утверждаю

Директор МБУДО «ДЮСШ»

Иорданская Е.В.

## Инструкция по технике безопасности при посещении тренажерных залов

### 1. Требования безопасности перед началом занятий

- 1.1. Перед началом тренировки на тренажере в целях избежание травм его необходимо изучить. В случае возникновения вопросов, неясностей в пользовании тренажером, обратиться к инструктору за разъяснениями.
- 1.2. Перед началом занятий на тренажере проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.
- 1.3. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение.

### 2. Требования безопасности во время занятий

- 2.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) инструктора.
- 2.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
- 2.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
- 2.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) инструктора, самовольно не предпринимать никаких действий.
- 2.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
- 2.6. Необходимо соблюдать чистоту и правила гигиены в помещениях учреждения и в тренажерном зале, в частности.
- 2.7. При выполнении упражнений с разборной штангой во избежание травматизма необходимо равномерно снимать и надевать блины с обоих концов грифа штанги (один диск с одной стороны, затем – один с другой) для исключения случаев ее опрокидывания.
- 2.8. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
- 2.9. Соблюдайте чистоту и порядок в тренажерном зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место.
- 2.10. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.
- 2.11. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

- 2.12. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора.
- 2.13. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором.
- 2.14. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся в зале иными способами.
- 2.15. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блинны, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
- 2.16. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору. В случае ухудшения самочувствия без предварительного уведомления ни инструктор, ни администрация ответственности не несет.
- 2.17. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.
- 2.18. Не занимайте тренажер, если вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота.
- 2.19. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1-2 метров от стекла и зеркал.
- 2.20. Все занятия в тренажерном зале необходимо завершать за 15 минут до окончания работы зала.
- 2.21. Выполняйте требования инструктора.

### **3. Запрещается**

- 3.1. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом инструктору или администратору. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
- 3.2. Запрещается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 3.3. Запрещается соприкасаться к движущимся частям блочных устройств тренажера.
- 3.4. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
- 3.5. Не разрешается пользоваться оборудованием тренажерного зала без разрешения инструктора. Запрещается самостоятельно включать тренажеры, заранее, без указаний инструктора, начинать занятия. Категорически запрещается перемещение тренажеров в зале. В случае повреждения занимающимися инвентаря и имущества администрацией взимается стоимость ущерба.
- 3.6. Запрещается сходить с тренажера до полной остановки ленты.

- 3.7. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору или администратору.
- 3.8. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскользыванию отягощения из рук и его падению.
- 3.9. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.
- 3.10. Запрещается курение в зале, иных помещениях учреждения и на прилегающей территории.
- 3.11. Не разрешается находиться в тренажерном зале, в иных помещениях учреждения и на прилегающей территории в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотики и неразрешенные медикаменты.
- 3.12. Запрещается входить на территорию, предназначенную для служебного пользования.

# Правила поведения

## в тренажерном зале

### **Перед началом занятий**

- 1.Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользящей подошвой
- 2.Проверить исправность и надежность установки и креплений всех тренажеров



### **По окончании занятий**

- 1.Привести в исходное положение все тренажеры
- 2.Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь
- 3.Снять спортивную форму и принять душ и вымыть лицо и руки с мылом
- 4.Соблюдать дисциплину в раздевалке



### **Во время занятий**

- 1.Запрещается приступать к занятиям при плохом самочувствии или во время болезни.
- 2.Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
- 3.Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности
- 4.Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха
- 5.При возникновении неисправности в работе тренажера и его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить ответственным лицам

