

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора БУ ДО г. Омска
«СШ А.В. Кожевникова»

от «28» декабря 2023 года № 262

ИНСТРУКЦИЯ № 2

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

1. Общие требования безопасности.

- 1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются посетители, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Для пользования душем каждому иметь индивидуальный пакет с полотенцем и мылом.
- 1.3. При проведении занятий должны соблюдаться правила поведения, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены, расписание, утвержденное в БУ ДО г. Омска «СШ А.В. Кожевникова» (далее – Учреждение).
- 1.4. Занимающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров.
- 1.5. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие следующих опасных факторов:
 - травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;
 - травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.
- 1.6. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и обуви, защищающей от возможного повреждения и травматизма и не портящей напольное покрытие.
- 1.7. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются посетители старше 14 лет, время одного занятия не должно превышать 2-х часов.
- 1.8. Дети младше 14 лет могут посещать тренажерный зал только в сопровождении родителей (законных представителей) или руководителя занятий.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции, отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Надеть спортивную одежду и обувь, которая защищает от возможного повреждения и травматизма и не портящая напольное покрытие.
- 2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, висюльки, серьги и т.д.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
- 2.3. В период нахождения в раздевалке разговаривать негромко, соблюдать надлежащий порядок, чистоту и дисциплину.
- 2.4. Входить в тренажерный зал с разрешения руководителя занятий, соблюдая дисциплину и порядок.
- 2.5. Не включать самостоятельно электроосвещение и электроприборы.
- 2.6. Не открывать двери и окна для проветривания без указания руководителя занятий.
- 2.7. Не передвигать спортивное оборудование и снаряды без указания руководителя занятий.
- 2.8. Прослушать внимательно инструктаж по технике безопасности на данном занятии.

3. Требования безопасности во время занятий.

- 3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- 3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
- 3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
- 3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий, самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При плохом самочувствии или ухудшении состояния здоровья во время занятий прекратить нагрузки и сообщить об этом руководителю занятий, который принимает меры по оказанию необходимой помощи.

4.2. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить руководителю занятий о случившемся, который, в свою очередь, сообщает об этом медицинскому работнику и администрации Учреждения. При необходимости пострадавший направляется в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. В случае возникновения чрезвычайной ситуации подается сигнал тревоги. Необходимо немедленно без паники покинуть объект спорта через ближайший выход, который указан на схеме эвакуации.

4.4. Руководитель занятий и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения, знать пути эвакуации.

4.5. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководителю занятий. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.6. При появлении в учреждении посторонних людей, ведущих себя подозрительно или агрессивно, необходимо немедленно сообщить об этом руководителю занятий, дежурному администратору.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

5.2. По окончании занятий убрать спортивное оборудование на место его хранения.

5.3. Выходить из тренажерного зала по разрешению руководителя занятий спокойно, не торопясь.

5.4. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.