



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1

143300, Московская область,
г.Наро-Фоминск, ул. Парк Воровского, д.2

тел. 8(496)343-70-60
e-mail: nafo_sportschool_1@mosreg.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО ЦСШ №1
С.С. Ершова
« 01 » _____ 2023 г.



**ИНСТРУКЦИЯ - 10
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

(утверждено приказом от 31.05.2023 № 55-ОД)

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий в тренажерном зале необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно действие на занимающихся следующих опасных факторов:

- физические перегрузки и травмы, связанные с недостаточной подготовленностью организма к физическим нагрузкам (не правильно проведенная разминка, увеличенный вес снаряда, экстремальная нагрузка);
- использование неисправных тренажеров, снарядов и инвентаря, а также выполнение упражнений без страховки, где необходимо;
- движущиеся части тренажеров;
- неисправности электрооборудования и нарушения эксплуатации электрооборудования;
- скользкие поверхности в зоне тренировки;
- недостаточный уровень освещенности мест для занятий;
- экстремальные (пониженные или повышенные) температуры окружающего воздуха и влажность;
- недостаток кислорода в окружающем воздухе;
- опасные факторы пожара (задымление, тепловая радиация, обрушение конструкций)

1.4. В тренажерном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При проведении занятий на тренажерах в спортивном зале необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который принимает меры по оказанию первой помощи, вызывает скорую помощь и сообщает об этом администрации.

При самостоятельном использовании тренажеров, сообщить о происшествии в администрацию, которая организует оказание первой помощи и вызов скорой помощи. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру или администрации.

1.7. В процессе занятий занимающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

Ревизия	01	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий в тренажерном зале. ИТБ-10.	Страница 1 из 5
Дата	Июнь 2023		
Исполнил	Булгаков О.Н.		

1.8. Занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Перед началом занятий тренажерный зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции, проверена готовность тренажеров, снарядов и инвентаря к занятиям. В случае несоответствия спортивного зала санитарно-эпидемиологическим требованиям, поставить в известность администрацию и принять меры к переносу занятия.

2.2. Перед началом занятий на тренажёре необходимо убедиться в исправности, надёжности установки и крепления тренажёра, грузов, ручек, замков. Запрещается работа на неисправных тренажёрах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения и др.) необходимо сообщить об этом тренеру тренажёрного зала или администрации.

2.2. Тренажерный зал открывается не менее чем за 5 мин до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера или с разрешения администрации, в соответствии с утвержденным расписанием занятий.

2.3. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с нескользящей подошвой (кроссовки). Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (тапочки/сланцы), чешках. Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви. Запрещается заниматься с голым торсом.

2.4. Необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы. Необходимо следить, чтобы длинные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся детали тренажёров.

2.4. Перед началом занятий тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся, с последующим освобождением их от занятий.

2.5. Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий тренировку необходимо прекратить и незамедлительно сообщить об этом тренеру, администратору или любому занимающемуся рядом.

2.6. Каждую тренировку обязательно начинать с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или в назначенное время тренером по согласованию с представителем администрации.

3.2. При занятиях в тренажерном зале должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к вводной части тренировки, разминке;
- пренебрежительное отношение к физическому самочувствию;
- неправильная техника выполнения физических упражнений;
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность;
- нарушение последовательности выполнения упражнений.

3.3. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений, что позволит улучшить результат и предупредить травмы. Если вы не знаете, как пользоваться тем или иным тренажером, либо как выполнять то, или иное упражнение, обязательно спросите об этом тренера и только после получения инструктажа приступайте к тренировке.

3.4. Используйте спортивное и иное оборудование тренажерного зала в соответствии с его прямым назначением. На тренажерах имеются пиктограммы, объясняющие порядок их использования. Изобретать и выполнять «свои» и «новые» упражнения на тренажерах запрещено.

3.5. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся

Ревизия	01	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий в тренажерном зале. ИТБ-10.	Страница 2 из 5
Дата	Июнь 2023		
Исполнил	Булгаков О.Н.		

иными способами. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.

3.6. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

3.7. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начать тренировку после того, как лента пошла в движение. Нельзя сходить с тренажёра до полной остановки ленты.

3.8. При занятиях на кардио тренажерах запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки.

3.9. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться, что Вы находитесь в безопасной зоне, и никто из окружающих Вам не мешает. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1 метра от стекол и зеркал, а также от других занимающихся.

3.10. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.п.) рекомендуем пользоваться атлетическим поясом. Выполнение базовых упражнений (жим лёжа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра или тренера.

3.11. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков, со стабилизацией исходного положения. Инвентарь (гантели, грифы, блины, штанги) бросать на пол запрещено! Используйте специальные коврики.

3.12. Запрещается брать блины, гантели, грифы, штанги влажными и потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощений из рук и падению.

3.13. Не допускается перегрузка тренажёрных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

3.14. Выполнение упражнений с большими весами разрешается только при непосредственной страховке опытным партнёром. Попросите инструктора тренажерного зала подстраховать Вас во время выполнения упражнения.

3.15. По окончании выполнения упражнения необходимо убедиться, что Вы обеспечили неподвижное положение механических частей оборудования – штанга встала на стойки, блочный тренажер находится в крайней нижней точке траектории движения, сложный тренажер встал на страховочные крючки или стопоры.

3.16. Запрещено ставить бутылки с водой на тренажёры, подключенные к электросети. Всегда плотно закрывайте бутылочку с водой, если оставляете ее в зале, чтобы избежать разливания, т.к. можно поскользнуться.

3.17. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к её падению.

3.18. Не занимайте тренажер, если Вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время.

3.19. Запрещается передвигать тренажёры.

3.20. Запрещено самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании занимающегося тренер должен немедленно прекратить занятия приступить к оказанию ему первой помощи и вызвать скорую помощь по телефону 103, 112.

4.2. При оказании первой помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по оказанию первой помощи, действующей в организации.

4.3. При обнаружении неисправности спортивного оборудования необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру или администрации.

Ревизия	01	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий в тренажерном зале. ИТБ-10.
Дата	Июнь 2023	
Исполнил	Булгаков О.Н.	
		Страница 3 из 5

4.4. При обнаружении признаков пожара тренер должен сообщить в пожарную охрану по телефону 112 и обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схемы эвакуации при условии их полной безопасности. Все занимающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам.

4.5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет тренер/представитель администрации.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь. Запрещается оставлять спортивный инвентарь и снаряды в неустойчивом положении и в проходах.

5.2. Выключить питание электрифицированных тренажеров.

5.3. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.4. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.5. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом, при необходимости принять душ.

Рсвизия	01	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий в тренажерном зале. ИТБ-10.	
Дата	Июнь 2023		
Исполнил	Булгаков О.Н.		Страница 4 из 5