



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 » *июня* 2023 г.
С.С. Ершова
ЦЕНТРАЛЬНАЯ
СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА № 1
ОГРН 10250037539850
ИНН 50/0000000000
МОСКОВСКОЕ
ОБЛАСТНОЕ
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРАЛЬНАЯ
СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА № 1

**ИНСТРУКЦИЯ - 11
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ УЛИЧНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ**

(утверждено приказом от 31.05.2023 № 55-ОД)

1. К занятиям на уличных тренажерах допускаются лица, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и ознакомившиеся с данной инструкцией.
2. Занятия на тренажерах должны проводиться под руководством тренера/инструктора спортивной школы. Лица, использующие тренажеры самостоятельно, несут полную ответственность за причинение вреда здоровью и нанесения ущерба себе и третьим лицам.
3. Для занятий на тренажерах необходимо переодеться в спортивную форму (торс должен быть закрыт) и спортивную обувь, снять часы и украшения, освободить карманы одежды.
4. Перед началом занятий необходимо провести тщательную разминку, а до начала упражнения – убедиться в исправности и надежности крепления тренажера его элементов.
5. Запрещается проводить занятия на неисправных тренажерах, самостоятельно ремонтировать и изменять их конструкцию, а также перемещать, превышать допустимую нагрузку и использовать не по назначению.
6. При обнаружении неисправности тренажеров, снарядов, оборудования и других недостатках сообщить тренеру/инструктору или в администрацию спортивной школы по телефону: 8 (496) 342-65-03.
7. В ходе занятий соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.
8. Выполнять упражнения плавно, без рывков, медленно переходя от снаряда к снаряду.
9. Использовать тренажеры по назначению и в соответствии с инструкцией по эксплуатации изготовителя.
10. После окончания упражнения остановить подвижные части тренажера.
11. В ходе занятий находиться вне зоны действия работающих тренажеров и снарядов.
12. При выполнении упражнений контролировать собственное самочувствие и соблюдать питьевой режим. При ухудшении самочувствия закончить выполнение упражнения и сообщить тренеру/инструктору. При необходимости вызвать скорую помощь по телефону: **103, 112.**

Ревизия	01	Инструкция по технике безопасности при использовании уличных тренажеров. ИТБ-11.
Дата	Июнь 2023	
Исполнил	Булгаков О.Н.	Страница 1 из 3

13. Занятия на площадке должны проводиться при благоприятных погодных условиях и достаточном уровне освещенности. Запрещается проводить занятия во время дождя, грозы, при сильном ветре, снегопаде и гололедице.

14. На площадке уличных тренажеров запрещается находиться и пользоваться спортивным оборудованием и инвентарем детям в возрасте до 14 лет без присмотра родителей или их законных представителей, выполнять упражнения на снарядах с влажными ладонями, стоять близко от других занимающихся, приступать к занятиям при незаживших ранах, травмах и общем недомогании, приступать к занятиям сразу после приема пищи, бегать, прыгать, играть детям, сорить, курить, выгуливать собак, принимать пищу, употреблять спиртные напитки и наркосодержащие препараты.

15. При происшествии или получении травмы необходимо оказать первую помощь пострадавшему, сообщить тренеру/инструктору или вызвать скорую помощь по телефонам: **103, 112**, а также, по возможности, оградить опасную зону и зафиксировать обстановку на месте происшествия.

16. После окончания занятий вернуть тренажеры в исходное состояние.

Ревизия	01	Инструкция по технике безопасности при использовании уличных тренажеров. ИТБ-11.
Дата	Июнь 2023	
Исполнил	Булгаков О.Н.	