

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Необходимо перед началом занятий поставить в известность преподавателя, если у обучающегося имеется освобождение от занятий физической культурой, а также проинформировать о ранее полученных травмах или плохом самочувствии.

2.2. Перед началом занятия обучающимся необходимо:

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для самого обучающегося так и для окружающих (серьги, часы, браслеты и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющие, режущие и другие посторонние предметы;

- ознакомиться с правилами пользования тренажерами (в случае возникновения вопросов – обратиться к преподавателю);

- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.

2.3. Запрещается приступать к занятиям, если обнаружены несоответствия учебных мест требованиям безопасности.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Обучающимся необходимо:

- начинать выполнение упражнений и брать спортивный инвентарь только с разрешения преподавателя;

- внимательно слушать объяснения порядка и техники выполнения упражнений;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;

- проявлять осторожность, быть внимательными, не отвлекаться и не отвлекать других. Не разговаривать и не задавать вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение;

- следить за тем, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров;

- соблюдать порядок и чистоту;

- передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся, соблюдать достаточный интервал и дистанцию, избегать столкновений;

- выполнять упражнения только с исправным инвентарем и оборудованием;

- после выполнения упражнения возвращать диски и гантели на место.

3.2. Обучающимся запрещается:

- заниматься на мокром, непросохшем полу тренажерного зала;

- покидать место проведения занятий без разрешения преподавателя;

- самостоятельно без разрешения преподавателя брать и использовать спортивный инвентарь, находящийся в тренажерном зале;

- выполнять упражнения на тренажерах в отсутствие преподавателя;

- выполнять упражнения на тренажерах и со спортивным инвентарем с влажными ладонями;

- выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах;

- стоять близко к тренажеру при выполнении упражнений другими обучающимися;

- пользоваться на занятии мобильными телефонами, наушниками и другими электронными устройствами;

- жевать жевательную резинку;
- мешать преподавателю проводить занятие;
- мешать другим обучающимся выполнять упражнения;
- бегать, прыгать, отвлекать внимание других обучающихся в зале иными способами;
- разбрасывать диски и гантели;
- занимать тренажер при прекращении его использования, или во время отдыха;
- перегружать тренажерные устройства сверх нормы дополнительным навешиванием грузов;
- соприкасаться к движущимся частям блочных устройств тренажера;
- ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети;
- сходить с тренажера до полной остановки ленты;
- толкать выходящих из зала других обучающихся;
- по окончании занятия оставаться в тренажерном зале.

3.3. Обучающиеся, освобождённые от занятий физической культуры:

- находятся в тренажерном зале в специально отведенном месте;
- наблюдают за проведением занятия;
- внимательно следят за действиями других обучающихся.

3.4. При выполнении упражнений с разборной штангой необходимо:

- равномерно снимать и надевать блины с обоих концов грифа штанги (один диск с одной стороны, зачем — один с другой) для исключения случаев ее опрокидывания;
- использовать замки безопасности.

3.5. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо преподавателя.

3.6. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1-2 метров от стекла и зеркал.

3.7. После выполнения упражнения, обучающиеся должны убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, обучающиеся обязаны прекратить занятие, сообщить преподавателю и покинуть опасную территорию (возникновение возгорания, пожара, короткого замыкания в электросети, засорения канализации, неисправности используемого инвентаря, тренажера, угроза падения предметов, разрушение конструкций (разбитые стекла в дверных и оконных проемах, отслоение штукатурки, кирпичной кладки, коррозия металлических конструкций и пр.).

4.2. При обнаружении пожара или признаков горения необходимо прекратить занятие, немедленно сообщить об этом преподавателю (в случае отсутствия рядом преподавателя, необходимо сообщить в пожарную охрану (по телефону 112) с указанием наименования объекта защиты, адреса места его расположения, места возникновения пожара, а также фамилии сообщаемого информацию) и покинуть опасную территорию.

4.3. Во время эвакуации необходимо соблюдать требования безопасности: нужно двигаться быстро, но без суеты (нельзя бежать, обгонять и толкать друг друга), придерживаться правой стороны коридора, при движении в группе держать друг друга за руки, чтобы никто не отстал, если в коридоре сильное задымление, прикрыть влажной тканью органы дыхания. После выхода из здания необходимо отойти в безопасное место, для того чтобы можно было проверить все ли покинули здание.

4.4. При несчастном случае, получении травмы или микротравмы необходимо освободить пострадавшего от травмирующего фактора (если это не угрожает вашей жизни и здоровью), сообщить преподавателю о случившемся.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь и привести тренажеры в исходное состояние;

5.2. Организованно покинуть место проведения занятия, избегая столкновений.

5.3. Переодеться в раздевалке (снять спортивный костюм и спортивную обувь).

5.4. Принять душ или тщательно умыться и вымыть руки с мылом.

Разработал:
Специалист по охране труда



Гладун Т.В.

Согласовано:
Руководитель физического воспитания



Шурыгина Ю.В.