ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

Тренерским советом Директор МАУДО «ДЮСШ» Протокол № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В.Румянцева

от 04 сентября 2015 года «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.

**ИНСТРУКЦИЯ № ТБу -002**

**по технике безопасности**

**для обучающихся при проведении**

**занятий в тренажерном зале**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

 1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

 1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

* травмы при проведении занятий в тренажерном зале на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах;
* травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

 1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой, соблюдать правила личной гигиены.

 1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

 1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся, пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

 1.8. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только при непосредственном наблюдении тренера-преподавателя. В отсутствии тренера-преподавателя обучающиеся в тренажерный зал не допускаются.

 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

**2. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

 2.1. Тщательно проверить тренажерный зал.

 2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

 2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

 2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

**3. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

 3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

 3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом тренеру-преподавателю либо администрации.

 3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

 3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.

 3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

3.6.Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. Вы несете личную ответственность за свое здоровье.

3.7.Запрещается выходить на спортивное покрытие в неспортивной обуви, а также обуви используемой ранее на улице. Занимающиеся должны соблюдать личную гигиену.

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

3.9.Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук или падению.

3.10.Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

3.11.По возможности соблюдайте тишину в зале (исключите излишне громкие разговоры, без необходимости не бросайте диски и гантели на пол).

**4. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

**5. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.**

5.2.После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

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

Инструкцию разработал инструктор-методист \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Софина О.Ю.)