

ПРИНЯТО
Тренерским советом
Протокол № 5
от 09 января 2018 года



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ «СШ г. Кировска»
Н.В. Румянцева
2018 г.

ИНСТРУКЦИЯ № ТБ-002
по технике безопасности для спортсменов
при проведении тренировочных занятий
в тренажерном зале

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1.1. К тренировочным занятиям в тренажерном зале допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. Спортсмены должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы тренировочных занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении тренировочных занятий в тренажерном зале возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:
- травмы при проведении тренировочных занятий в тренажерном зале на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах;
 - травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов тренировочных занятий и отдыха.
- 1.4. Тренировочные 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 и спортсмены 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 со спортсменами, пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, 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. В отсутствие тренера спортсмены 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 ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.

- 2.1. Тщательно проверить тренажерный зал перед началом тренировочных занятий.
- 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 спортсменов по безопасным приемам проведения тренировочных занятий на тренажерах.

3. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.

- 3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера.
- 3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом тренеру 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, самовольно не предпринимать никаких действий.
- 3.5. Соблюдать установленные режимы тренировочных занятий и отдыха.
- 3.6. Запрещается приступать к тренировочным 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. Спортсмены должны соблюдать личную гигиену.
- 3.8. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой и т.п.) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо тренера.
- 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.

- 4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить тренировочные занятия на тренажере, сообщить об этом тренеру. Тренировочные занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.
- 4.2. При получении спортсменом 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 спортсменов 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 ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.

- 5.2. После выполнения упражнений спортсмен 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 _____ (Точиленко Д.Е.)