

Инструкция по правилам безопасности при проведении занятий в тренажерном зале

№ 6

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Настоящая инструкция по правилам безопасности при проведении занятий в тренажерном зале, устанавливает меры безопасности для занимающихся в зале, профилактике и предупреждению травматизма, оказанию первой помощи при несчастных случаях, направленных на создание условий по охране здоровья, проведению организационно-профилактических мер обеспечения безопасности проведения занятий в учреждении.

2. К занятиям в тренажерном зале допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по вопросам безопасности, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях.

Занимающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

3. Во время занятий в тренажерном зале возможно воздействие следующих опасных и (или) вредных факторов:

физические (спортивное оборудование и инвентарь; напряжение в электрической сети; статические и динамические перегрузки).

химические (пыль).

4. Посещать занятия можно только согласно указанному времени в абонементе (расписанию занятий).

5. Занимающимся запрещается находиться в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном употреблением наркотических, психотропных или токсических средств, а также курение.

6. В случае ощущения недомогания, плохого самочувствия перед началом занятия, во время занятия и после занятия занимающиеся обязаны известить об этом тренера по спорту.

7. Занимающиеся должны соблюдать правила использования спортивного инвентаря и оборудования, установленные режимы занятий и отдыха.

8. При неисправностях спортивного инвентаря, оборудования и в случае выявления недостатков влияющих на безопасность занятий известить об этом тренера по спорту, либо администрацию.

9. Запрещается посещать занятия при плохом самочувствии (головная боль, вялость, слабость, боль в органах или какие-нибудь неприятные ощущения, а также, если были накануне вызов врача, обострение заболевания, ночной приступ, обморок, отравление, травма, особенно головы и др.).

10. За ценные вещи, документы, деньги, сотовые телефоны и иные ценности, не сданные администратору на хранение, администрация ответственности не несет.

11. Занимающийся несёт ответственность за нарушение настоящих правил.

12. В случае нарушения настоящих правил занимающийся отстраняется от занятий.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

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

14. Перед началом выполнения упражнений необходимо осмотреть блоки, целостность и натяжение тросов, цепей, ремней.

15. Снять с себя предметы, представляющие опасность для занимающихся (серьги, браслеты, часы и т.д.).

16. Запрещается входить в тренажерный зал без разрешения тренера по спорту, самостоятельно брать и пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

17. Перед началом работы со штангой необходимо проверить зажимы, фиксирующие вес.

18. Категорически запрещается приступать к не исправным или не отрегулированным тренажерам.

19. Необходимо строго соблюдать сроки возобновления физической нагрузки после заболевания (травм).

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

20. Перед началом максимально физической и силовой нагрузок необходимо провести разминку.

21. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования спортивного инвентаря и оборудования, учитывая их конструктивные особенности.

22. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера по спорту, самовольно не предпринимать никаких действий.

23. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

24. Занимающиеся должны устанавливать фиксатор на выбранное количество отягощений и их веса.

25. Удобная высота сидений или расстояние до подушечек нажима устанавливается с помощью тренера по спорту.

26. При выполнении упражнений на развитие мышц спины, верхних и нижних конечностей, а также голени, при поднятии максимального веса необходима подстраховка тренера по спорту.

27. Выполняя упражнение для развития широчайшей мышцы спины, следует наклонить голову вперед.

28. Переход от тренажера к тренажеру проводить против часовой стрелки.

29. Следует следить за мягким опусканием груза, без резкого падения.

30. Не допускать срыва цепей, тросов с роликов и блоков.

31. Запрещается работа с одним нагрузочным диском. На стержне должно быть, как минимум, два диска. Нагрузка регулируется за счет количества повторений подходов к снаряду, а не увеличением веса.

32. Категорически запрещается:

самостоятельно ликвидировать возникшие в процессе работы внештатные ситуации, неисправности;

быть с обнаженным торсом;

находиться вблизи от выполняющего упражнение;
бегать, прыгать, отвлекать занимающихся;
самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции, а также громкость и подбор музыкального сопровождения;
ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети;
оставлять личные предметы под ногами;
брать блины, гантели, грифы, штанги и др. оборудование влажными руками;
использовать увлажняющие косметические средства (крема);
перегружать тренажеры сверх нормы дополнительным навешиванием грузов;
прикасаться к движущимся частям тренажеров;
принимать пищу.

33. Для снятия внутреннего напряжения силовое движение (жим) рекомендуется выполнять на вдохе с закрытыми глазами.

34. Запрещается работа на вращающихся дисках без опоры рук.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

35. Привести в исходное положение все спортивное оборудование и инвентарь, проверить их исправность. Штанга устанавливается на стойке с обязательным закрытием фиксаторов, удерживающих ее.

36. О замеченных неисправностях сообщить тренеру по спорту.

37. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

38. В течении 15 минут выполнить правила личной гигиены.

5. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ, ДЕЙСТВИЯ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

39. В случае травмирования, ухудшения самочувствия:

прекратить выполнение упражнений;

сообщить о случившемся тренеру по спорту (администрации);

принять неотложные меры по оказанию помощи потерпевшему;

сохранить обстановку, при которой произошел несчастный случай.

40. В случаях возникновения пожара или возгорания:

немедленно сообщить о пожаре непосредственно тренеру по спорту (администрации);

как можно быстрее покинуть опасную зону (здание) в соответствии с планом эвакуации;

в дальнейшем выполнять указания тренера по спорту.