



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУДО «СШОР №1»

А.Ю. Рязанов

2025 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 7
для обучающихся в ГБУДО «СШОР №1»
по соблюдению мер безопасности при проведении
учебно-тренировочных занятий в тренажерном зале

1. Общие требования безопасности.

Настоящая инструкция подготовлена в целях профилактики и предупреждения травматизма, направлена на создание условий по охране здоровья, устанавливает меры безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий в тренажерном зале.

К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Необходимо соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

Занятия проводятся в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой.

Тренажерный зал должен быть оснащён медицинской аптечкой, огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

Каждый тренажёр должен иметь инструкцию по эксплуатации.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

Тренер-преподаватель должен:

- тщательно проветрить тренажеры;
- проверить исправность и надёжность установки и крепления всех тренажеров;
- провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приёмам проведения занятий на тренажёрах.

3. Требования безопасности во время занятий.

Обучающийся должен:

- начинать выполнение упражнений на тренажёрах и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре;
- не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадёжно закреплённых тренажёрах;
- соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности;
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя, инструктора, самовольно не предпринимать никаких действий.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

Обучающийся должен:

- при возникновении неисправности в работе тренажёра или его поломке прекратить занятия на тренажёре, сообщить об этом тренеру-преподавателю,

инструктору. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажёра.

Тренер-преподаватель должен:

- при получении обучающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- при возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажёрного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать привести в исходное положение все тренажёры, проверить их исправность;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.
- уходя из душевой кабины закрыть воду в душе;
- во избежание поражения электрическим током, пользоваться феном (другими электрическими приборами) только сухими руками.