

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
учреждение спортивная школа олимпийского резерва по  
лыжным видам спорта**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор СПб ГБУ  
СПОР по лыжным видам спорта  
В.В. Столяров  
«22» января 2018 г.

**ИНСТРУКЦИЯ № 01**

**ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ В  
ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

**ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

1. Печатная инструкция должна быть вывешена на стенде при входе в тренажерный зал.
2. Требования инструкции являются обязательными для всех занимающихся в тренажерном зале. Невыполнение данных требований рассматривается, как нарушение дисциплины и нарушитель может быть отстранен от занятий в тренажерном зале.
3. Заниматься в тренажерном зале можно только в спортивной форме и обуви.
4. Тренажерный зал должен быть укомплектован аптечкой со всеми необходимыми средствами для экстренной помощи, тренер преподаватель должен уметь оказывать пострадавшему первую медицинскую помощь.
5. В процессе занятий опасными факторами являются: свободные веса, неисправные оборудование и инвентарь, движущиеся части тренажеров; чрезмерные физические нагрузки.

**ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД ЗАНЯТИЕМ  
В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

1. К занятиям на тренажерах можно приступать только после разминки основных групп мышц. Запрещается начинать занятие при плохом самочувствии и недомогании.
2. Перед началом занятий необходимо проверить исправность тренажеров и инвентаря.
3. Тренер-преподаватель должен отметить всех присутствующих на занятии учащихся.

## ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

1. Безопасность выполнения упражнений во время занятий обеспечивается:
  - правильной организацией и методикой выполнения упражнений;
  - поддержанием в процессе занятий высокой дисциплины, заблаговременной подготовкой и применением средств подстраховки и оказания помощи при выполнении упражнений (при больших весах на снарядах и тренажерах);
  - учетом состояния здоровья и физической подготовленности с видами упражнений и нормированием физической нагрузки;
  - постепенным увеличением физической нагрузки, наблюдением за внешними признаками утомления, контролем величины сердцебиения (пульсации);
  - соблюдением осторожности при замене, дополнении, снятии грузов с тренажеров и снарядов.
2. Учащимся запрещается заниматься на тренажерах без тренера-преподавателя.
3. Запрещается проводить занятия при неисправных тренажерах и снарядах.
4. При занятиях выбирать нагрузку с учетом своей подготовленности.
5. Одновременно в тренажерном зале могут заниматься не более 12 человек.
6. Со штангой разрешается заниматься одному учащемуся, предварительно необходимо проверить надежность крепления замков на грифе.

## ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

1. При неисправности снарядов и тренажеров немедленно прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы.
2. При получении травмы необходимо оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.
3. Сохранить обстановку на момент происшествия, если это не угрожает жизни и здоровью другим занимающимся.
4. при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

## ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

1. После занятий оставить в зале чистоту и порядок.
2. Прodelать процедуры личной гигиены (принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом).