

соблюдать в процессе занятий в тренажёрном зале порядок выполнения упражнений;

при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившемся преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения;

соблюдать правила личной гигиены.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользящей подошвой.

2.2. Внимательно прослушать инструктаж преподавателя о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

2.3. Предусмотреть меры безопасности при выполнении физических упражнений.

2.4. Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования, надежность установки и крепления.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Обучающийся обязан:

начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) преподавателя, тренера;

не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах;

соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности;

внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя, тренера, самовольно не предпринимать никаких действий;

соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

3.2. Не допускать попадания рук, ног в движущиеся узлы тренажера, а также посторонних предметов внутрь тренажера.

3.3. Покидать тренажер только после полной остановки движущихся частей (педалей, беговой дорожки и пр.)

3.4. Обеспечивать страховку при выполнении сложных технических элементов.

3.5. При эксплуатации тренажеров запрещается:

заниматься без установленной спортивной формы и установленных защитных средств;

устанавливать тренажеры на неровной или мягкой поверхности;

изменять угол наклона или высоту тренажера путем подкладывания под него посторонних предметов;

допускать к эксплуатации тренажеров посторонних лиц и лиц, не обладающих соответствующим уровнем спортивной подготовки;

оставлять без присмотра работающие тренажеры и электрооборудование;

самовольно вносить изменения в конструкцию и изменять режимы эксплуатации тренажера;

использовать тренажеры не по назначению;

использовать тренажеры, спортивное оборудование и инвентарь в качестве подставок под предметы;

допускать излишнее скопление неиспользуемого спортивного оборудования и инвентаря в тренажерном зале;

самостоятельно проводить ремонт тренажеров, спортивного оборудования и приспособлений.

3.6. После завершения выполнения физических упражнений, необходимо обеспечить приведение тренажеров, спортивного инвентаря и оборудования в безопасное состояние.

3.7. Запрещается выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

4. ТРЕБОВАНИЯ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении неисправности тренажера (перебои в работе, искрение, появление посторонних звуков и запахов) прекратить тренировку, отключить тренажер и сообщить об этом своему непосредственному руководителю, представителям административно-хозяйственных служб для принятия соответствующих мер. Тренировку на тренажере можно продолжать только после устранения неисправности или его замены. Необходимо закрыть доступ к неисправному тренажеру других занимающихся.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

5.2. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

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

5.4. Соблюдать дисциплину в раздевалке спортивного зала.

Инструкцию разработал
Специалист по охране труда

Ю.В. Мазилкин