

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

Согласовано:
Председатель ПК
_____ Г.Ф.Луц

Утверждаю:
директор школы
_____ О.В. Корнилова
приказ от 23.06.2016 № 223-ОД

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда и технике безопасности при проведении занятий в тренажерном зале МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 5» ИОТ – 025 – 2016

1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа.
2. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста.
3. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением тренера. В отсутствие тренера посетители в тренажерный зал не допускаются.
4. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
5. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо учителя, инструктора.
6. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером.
7. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
8. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
9. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
10. Передвигайтесь по спортзалу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
11. **Запрещаются занятия на неисправных тренажерах!** В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом инструктору зала либо администрации клуба.
12. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
13. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
14. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. Помните, Вы несете личную ответственность за свое здоровье!

Уполномоченный по ОТ и БЖ _____ И.Н.Ванышева