

**СОГЛАСОВАНО:**

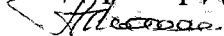
Председатель совета трудового коллектива

 Ю.В. Вяткин

«15» 01 2013 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ДЮСШ

 А.В. Леоненко

«15» 01 2013 г.

**ИНСТРУКЦИЯ № 5****по технике безопасности во время занятий в тренажерном зале****1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

- 1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, имеющие медицинский допуск и прошедшие инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Опасные факторы:  
- возможны травмы, ушибы, растяжения.
- 1.3. Тренажерный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.4. После занятий в тренажерном зале принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

- 2.1. Перерыв между приемом пищи и занятиями в тренажерном зале должен быть не менее 40 минут.
- 2.2. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Спортивная одежда должна быть свободной, удобной, комфортной.
- 2.3. Проверить санитарно-гигиенические условия в тренажерном зале.
- 2.4. Проверить исправность спортивного инвентаря и тренажеров.
- 2.5. Сделать разминку не менее 10 минут, подготовить мышечный и связочно-суставной аппарат к работе.
- 2.6. Необходимо иметь страховочные ремни и тяжелоатлетические пояса.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

- 3.1. Входить в тренажерный зал в чистой спортивной обуви.
- 3.2. Внимательно слушать рекомендации по методике и технике исполнения упражнений.
- 3.3. При выполнении упражнений с тяжелыми весами иметь страхующего партнера.
- 3.4. Не мешать другим занимающимся при выполнении упражнений.
- 3.5. Быть аккуратным и внимательным при перемещении дисков и гантелей.
- 3.6. После занятий в тренажерном зале убрать диски и гантели на место.
- 3.7. За исправность тренажеров и порядок в тренажерном зале отвечает тренер-преподаватель, спортсмены которого занимаются в установленное время.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

- 4.1. При возникновении пожара немедленно прекратить занятия, покинуть помещение тренажерного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть по телефону 01. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.2. Почувствовав недомогание, боль в суставах, мышцах прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ЗАНЯТИЙ**

- 5.1. Принять душ, переодеться, уходить после полного высыхания.

И.И. Кирилова П.И. 15.01.2013 г.

И.И. Кирилова П.И. 15.01.2013 г.

И.И. Кирилова П.И. 15.01.2013 г.

И.И. Кирилова П.И. 15.01.2013 г.