МИНИСТЕРСТВО СПОРТА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

**государственное автономное учреждение Нижегородской области**

**«Ледовый дворец в г. Навашино Нижегородской области»**

(ГАУ НО «Ледовый дворец в г. Навашино Нижегородской области»)

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНА  приказом директора  ГАУ НО «Ледовый дворец в  г. Навашино Нижегородской области»  от 31.08.2021 №55 |

**ИНСТРУКЦИЯ № 45/2021**

**ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

**ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

г. Навашино

2021 г.

**1.Требования безопасности перед началом занятий**

1. Изучить содержание настоящей Инструкции.

2. С разрешения тренера-преподавателя (инструктора по спорту) пройти в раздевальную, переодеться в спортивную форму (футболка, спортивные трусы, спортивная обувь на нескользкой подошве, не оставляющей следов на полу), не мешая соседям, аккуратно сложить свою одежду в специальный шкафчик.  
 3. С разрешения тренера-преподавателя (инструктора по спорту) пройти в тренажерный или спортивный зал.

4. Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий.  
 5. Проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.  
 6. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.  
 7. Запрещается приступать к занятиям в тренажерном зале при незаживших травмах и общем недомогании.

**2.Требования безопасности во время занятий**

**2.1**. **Во время занятий занимающийся обязан:**

- соблюдать настоящую инструкцию;

- неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя (инструктора по спорту);

- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя (инструктора по спорту);

- выполнять упражнения на тренажерах в присутствии тренера-преподавателя (инструктора по спорту), а при необходимости со страховкой;

- выполнять упражнения только на том тренажере, который указан тренером-преподавателем (инструктором по спорту);

- при выполнении упражнений со штангой использовать замки безопасности;  
 - перед переходом к занятиям на новых видах тренажеров, с использованием новых видов спортивного оборудования (инвентаря) и выполнением новых упражнений получить инструктаж по правилам использования данного вида оборудования.  
 **2.2. Занимающимся запрещается:**

- использовать неисправные тренажеры;

- стоять близко от других учащихся, выполняющих упражнения;

- самостоятельно осуществлять переход на другой тренажер;

- выполнять упражнения с гантелями и штангой с влажными ладонями;  
 - выполнять любые действия без разрешения тренера, проводящего занятия;  
 - использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;

- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт тренажеров и приспособлений;  
 - подставлять конечности под движущиеся части тренажеров;

- вносить в тренажерный зал любые предметы без разрешения тренера-преподавателя (инструктора по спорту).

**2.3.** **Выполняя упражнения**, не забывайте, что вы работаете с железом, и можете нанести увечья себе и окружающим. Всегда одевайте замки на гриф штанги. Чётко фиксируйте груз на тренажёрах. Проверяйте, зафиксированы ли блины на гантелях. Возьмите за правило перед каждым подходом надёжно фиксировать блины на грифе — это простейшее правило убережёт вас и окружающих от травм.

При выполнении упражнений пользуйтесь тяжелоатлетическим ремнём. Ремень равномерно распределяет напряжение в поясничной области между мышцами разгибателями спины, тем самым, предохраняя позвоночник от травм. А также, сдерживает напряжение в брюшной полости, оберегая вас от появления грыжи. Одевать ремень нужно непосредственно перед выполнением подхода. В паузе между подходами ремень нужно снимать.

**3.Требования безопасности в аварийных ситуациях**

3.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю (инструктору по спорту).  
 3.2. При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности тренажеров и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю (инструктору по спорту) и действовать в соответствии с его указаниями.  
 3.3. При получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю (инструктору по спорту).

3.4. При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю (инструктору по спорту) оказать пострадавшему первую помощь.

**4.Требования безопасности по окончании занятий**

4.1. Сдать использованное оборудование и инвентарь тренеру-преподавателю (инструктору по спорту).

4.2. С разрешения тренера-преподавателя (инструктора по спорту) выйти из тренажерного зала.

4.3. Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

Инструкцию разработал:

Заместитель директора по УСР С.Н. Сотников

Согласовано:

Специалист по охране труда Л.В. Зайцева