

Утверждаю
Директор КГКОУ ДОД
«Хабаровская краевая детско-
юношеская спортивно-адаптивная
школа»

« 03 »  В.П.Саржевский
2012 год

**Инструкция
по охране труда и технике безопасности
при проведении занятий в тренажерном зале
(пауэрлифтинг)**

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, прошедшие медосмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Все занимающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;

- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.8. Во время занятий в тренажерном зале занимающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка, и с ними проводится внеочередной инструктаж по выполнению правил охраны труда в соответствии с

настоящей инструкцией.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.
- 2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.3. Провести тщательный осмотр места проведения занятий, проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.
- 2.4. Провести целевой инструктаж с воспитанниками по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде тренера.
- 3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и не надежно закрепленных тренажерах.
- 3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивную особенность.
- 3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера, самовольно не принимать никаких действий.
- 3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
- 3.6. Тренер-преподаватель должен знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося.
- 3.7. В необходимых случаях обеспечить страховку.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия, сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом администрации, оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать занимающихся из тренажерного зала, сообщить администрации и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

**Практические рекомендации
по проведению занятий в тренажерном зале**

***а) Классификация тренажеров для физического воспитания школьников
в образовательных и оздоровительных учреждениях***

Название тренажеров и тренажерных устройств	Воздействие на группы мышц	Преимущественное развитие двигательных качеств	Ожидаемый результат
Гимнастический комплекс «Здоровье»	Все основные группы мышц	Сила, скоростно-силовые качества	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств
Велотренажер	Мышцы ног	Выносливость, быстрота	Развитие мышц нижних конечностей выносливости, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем
Пристенный силовой тренажер «ПСТ-1»	Все основные группы мышц	Сила, скоростная сила, быстрота, силовая выносливость	Развитие силовых, скоростно-силовых качеств
Беговая дорожка	Мышцы ног	Быстрота, выносливость	Общая выносливость
Диск «Здоровье»	Мышцы ног, брюшного пресса	Ловкость, гибкость	Подвижность позвоночного столба и суставов нижних конечностей

Комплект оборудования тренажерного зала

№ п/п	Наименование тренажеров	Комплект на один мини-тренажерный зал
1.	Гимнастический комплекс «Здоровье»	3
2.	Беговая дорожка	3
3.	Пристенный силовой тренажер «ПСТ-1»	3
4.	Велотренажер	3
5.	Диск «Здоровье»	6
	Итого:	18

б) Основные требования к занятиям физическими упражнениями в мини-зале

1. Для детей 7-9 лет рекомендуются в недельном цикле два-три занятия физической культурой (согласно программе физического воспитания) и три комплексных занятия с использованием тренажеров
2. Для детей 10-15 лет рекомендуется от 3 до 5 занятий физическими упражнениями в неделю с использованием тренажеров.
3. В тренажерном зале рекомендуется установить пять станций, на каждой станции по три однотипных тренажера. Таким образом, 15 человек (по три на каждой станции) могут заниматься одновременно. Время выполнения и количество повторений на каждой станции должно быть определено тренером перед выполнением упражнений. Упражнения выполняются по методу круговой тренировки, смена станций производится по сигналу тренера.

Правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту в детском образовательно-оздоровительном учреждении

1. Инструктор по физической культуре или лицо, проводящее занятие по физическому воспитанию в детском образовательно-оздоровительном учреждении, несет прямую персональную ответственность за охрану жизни и здоровья детей и обязаны:
 - перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и "закрепления" оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий настоящими правилами, инструктировать детей о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
 - обучать детей безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения: по результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого ребенка, в необходимых случаях обеспечить страховку: при проявлении у ребенка признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу;
 - после окончания занятий тщательно осмотреть место проведения занятий, убедиться в отсутствии напряжения в энергосети и устранить обнаруженные недостатки.

На администрацию учреждения возлагается ответственность за обеспечение исправности спортивного инвентаря и оборудования, соответствие