

**Документ подписан  
электронной цифровой  
подписью**  
**МАГЕРРАМОВ Р.В.**  
директор  
ГБПОУ РО "ТМехК"  
Сертификат №024B7B62002EADFFB746D013AF9A8E10EB  
Действителен: с 20.05.2021 года по 29.05.2022 года  
Документ создан в электронной форме в ГБПОУ РО "ТМехК"

Утверждаю  
Директор ГБПОУ РО «ТМехК»  
Р.В. Магеррамов  
« 29 » октября 2021 г

## ИНСТРУКЦИЯ по технике безопасности и правила посещения тренажерного зала

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. Приступить к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа.

1.2. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста не имеющие медицинских противопоказаний для занятия силовыми и фитнес-тренировками. Лица, в возрасте от 14 до 18 лет, могут посещать тренажерный зал либо в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет, либо с письменного разрешения родителей или законных представителей.

1.3. Перед первым занятием посетители тренажерного зала обязаны сообщать инструктору о хронических и острых заболеваниях.

1.4. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.

1.5. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора.

В отсутствие инструктора посетители из числа лиц, не достигших 18-летнего возраста, в тренажерный спортзал не допускаются.

1.6. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой.

Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.

Запрещается входить в уличной обуви в тренажерный зал.

1.7. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т. п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

1.8. Во избежание причинения вреда здоровью в тренажерном зале не разрешается пользоваться жевательной резинкой.

1.9. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

1.10. Личные вещи занимающийся обязан сдать на хранение в гардероб.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Перед началом тренировки на тренажере в целях избежание травм его необходимо изучить. В случае возникновения вопросов, неясностей в пользовании тренажером, обратиться к инструктору за разъяснениями.

2.2. Перед началом занятий на тренажере проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

2.3. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) инструктора.

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) инструктора, самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

3.6. Необходимо соблюдать чистоту и правила гигиены в помещениях учреждения и в тренажерном зале в частности.

3.7. При выполнении упражнений с разборной штангой во избежание травматизма необходимо равномерно снимать и надевать блины с обоих концов грифа штанги (один диск с одной стороны, затем – один с другой) для исключения случаев ее опрокидывания.

3.8. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

3.9. Соблюдайте чистоту и порядок в тренажерном зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место.

3.10. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.

3.11. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

3.12. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора.

3.13. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором.

3.14. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся в зале иными способами.

3.15. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

3.16. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору. В случае ухудшения самочувствия без предварительного уведомления ни инструктор, ни администрация ответственности не несет.

3.17. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.

3.18. Не занимайте тренажер, если вы не работаете на нем или отдохаете между подходами длительное время. Ставьте полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота.

3.19. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1-2 метров от стекла и зеркал.

3.20. Все занятия в тренажерном зале необходимо завершать за 15 минут до окончания работы зала.

3.21. Выполняйте требования инструктора.

#### **4. Запрещается**

4.1. Запрещается работа на неисправных тренажерах.

В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом инструктору или администратору.

Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

4.2. Запрещается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

4.3. Запрещается соприкасаться к движущимся частям блочных устройств тренажера.

4.4. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

4.5. Не разрешается пользоваться оборудованием тренажерного зала без разрешения инструктора. Запрещается самостоятельно включать тренажеры, заранее, без указаний инструктора, начинать занятия. Категорически запрещается перемещение тренажеров в зале. В случае повреждения занимающимися инвентаря и имущества администрацией взимается стоимость ущерба.

4.6. Запрещается сходить с тренажера до полной остановки ленты.

4.7. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору или администратору.

4.8. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

4.9. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

4.10. Запрещается курение в зале, иных помещениях учреждения и на прилегающей территории.

4.11. Не разрешается находиться в тренажерном зале, в иных помещениях учреждения и на прилегающей территории в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотики и неразрешенные медикаменты.

4.12. Запрещается входить на территорию, предназначенную для служебного пользования.



Документ подписан  
электронной цифровой  
подписью  
**МАГЕРРАМОВ Р.В.**  
директор  
ГБПОУ РО "TMexK"  
Сертификат №024B7B62002EADFFB746D013AF9A8E10EB  
Действителен: с 20.05.2021 года по 29.05.2022 года  
Документ создан в электронной форме в ГБПОУ РО "TMexK"

Утверждаю  
Директор ГБПОУ РО «TMexK»  
\_\_\_\_\_ Р.В. Магеррамов  
« 29 » октября 2021 г

## ИНСТРУКЦИЯ

### по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале

#### 1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются физические лица (далее – посетители тренажерного зала), прошедшие инструктаж по охране труда.

1.2. Посетители тренажерного зала должны соблюдать правила использования тренажеров, иного спортивного оборудования и инвентаря, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на посетителей тренажерного зала следующих опасных факторов:

1) травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах;

2) 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. Инструктор и посетители тренажерного зала обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, системой автоматической пожарной сигнализации.

1.7. О каждом несчастном случае с посетителями тренажерного зала пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

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

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил

охраны труда.

## **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. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.
- 2.4. Провести инструктаж посетителями тренажерного зала по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

## **3. Требования безопасности во время проведения занятий**

- 3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) инструктора.
- 3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
- 3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
- 3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) инструктора, самовольно не предпринимать никаких действий.
- 3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом инструктору. Занятия продолжить только после устранения неисправности тренажера.
- 4.2. При получении посетителем тренажерного зала травмы немедленно сообщать об этом директору Учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать посетителей из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

## **5. Требования безопасности по окончанию занятий**

- 5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.
- 5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.
- 5.3. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.