

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор

МБУ СШОР №5 г.Туапсе

МО Туапсинский район

\_\_\_\_\_ Караказян А.А.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## **ИНСТРУКЦИЯ № ТБ\_\_\_\_\_**

по технике безопасности для обучающихся  
при проведении занятий по тяжелой атлетике, гиревому спорту

### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К занятиям тяжелой атлетикой, гиревым спортом допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям тяжелой атлетикой и гиревым спортом не допускаются.

1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, спортивного оборудования, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: - травмы при проведении занятий на неисправных, непрочном установленных и не закрепленных тренажерах и спортивного оборудования; - травмы при нарушении правил использования тренажеров и спортивного оборудования, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия тяжелой атлетикой и гиревым спортом 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-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий. 46

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимися пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

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

1.10. 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 и оборудования.

2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

3.1. Начинать выполнение упражнений со спортивными снарядами, на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.

3.3. Не приступать к выполнению упражнений вне помоста или резиновых ковриков.

3.4. Не приступать к выполнению упражнений со штангой, блины которой не закреплены замками плотно к грифу и без страховки обучающихся или тренера-преподавателя.

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

3.6. Во время отдыха между подходами находиться не ближе 2 м от помоста, на котором выполняет упражнение другой обучающийся.

3.7. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров и спортивного инвентаря, учитывая их конструктивные особенности.

3.8. 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, сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера и оборудования.

4.2. При получении обучающимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность, убрать спортивный инвентарь в отведенное место.

5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.

5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.