

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»**

СОГЛАСОВАНО
Протокол ПК
от 09.08.2024г. № 10

УТВЕРЖДЕНО
приказом МУДО ЦВР
от 09.08.2024г. № 346

**ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МУДО ЦВР ПО ТЕХНИКЕ
БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО
ПАУЭРЛИФТИНГУ
(ИТБ-066-2024)**

1. Общие требования безопасности

1.1 К занятиям силовым видом спорта, как пауэрлифтинг, допускаются лица прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы мышечной системы;
- «срыв» хвата штанги, гири;
- удар снарядом.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Сделать перерыв между приёмом пищи и занятием не менее 45-50 минут.

2.2. Переодеться в спортивную форму и обувь.

2.3. Сделать разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Входить в объединение только с разрешения педагога по спорту.

3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды педагога.

3.3. Не разрешается самостоятельно изменять технику упражнений и параметры тренировочной нагрузки.

3.4. Не разрешается заниматься штангой или разборными гантелями без фиксирующих замков и с несимметрично распределённым нагрузочным весом.

3.5. Не разрешается выполнять сложные, с большим нагрузочным весом упражнения без подстраховки.

3.6. Запрещается бросать снаряды.

3.7. Выполнять упражнения с отягощениями только в специально отведенной части зала.

3.8. Перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу нет посторонних предметов.

3.9. При выполнении упражнений, требующих прочного захвата натереть ладони магнезией или использовать кистевые ремни.

3.10. По окончании выполнения упражнений снаряд аккуратно поставить на пол.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

4.2. При получении травмы немедленно сообщить об этом педагогу.

4.3. При возникновении пожара не впадать в панику, следовать инструкциям педагога. Немедленно эвакуироваться через имеющиеся эвакуационные выходы.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

5.4. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкцию разработал зам. директора по безопасности: Я.И.Гречка