



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОАУ СОШ с. Васильевки

Ю.А. Белозерова

Приказ № 56/1-о «28» января 2022г

Инструкция по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале на многофункциональной силовой станции

1. Общие требования охраны труда.

- 1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
Обучающиеся специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.
- 1.2. Не допускаются к занятиям на данном тренажере лица, входящие в группу риска (ожирение, давление, сердечные заболевания).
- 1.3. Не допускайте детей до 12 лет к самостоятельному пользованию тренажером.
- 1.4. Не превышайте разрешенную максимальную нагрузку на тренажер 100 килограмм.
- 1.5. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.6. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах;
 - травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.
- 1.7. Если вы почувствовали боль или головокружение в процессе тренировки, немедленно прекратите занятия.
- 1.8. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

- 2.1. Проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.
- 2.2. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажере.
- 2.3. Проверить пульс покоя.
- 2.4. Провести разминку.

3. Требования охраны труда во время занятий.

- 3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажере и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя).
- 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. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
- 3.5. Выбирать нагрузку так, чтобы частота пульса составляла 180 минус ваш возраст. Нагрузки увеличиваются постепенно.