



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 скамье атлетической многофункциональной**

1. Наиболее комфортные тренировки будут в пределах роста человека от 160 до 190 см. Масса тела тренирующегося не более 150 кг.
2. Тренажер предназначен для возрастной группы от 14 лет.
3. Оборудование подлежит эксплуатации только в зонах контролируемого доступа. Доступ к тренажёру и контроль его использования обязан осуществляться с учётом возраста и опыта пользователя.
4. В процессе занятий не допускается нахождение людей в зоне безопасности.
5. Перед использованием и во время использования тренажера каждый пользователь обязан:
  - 5.1 ознакомиться с тренажёром, неукоснительно следовать рекомендациям и предостережениям, знать и неукоснительно выполнять общие правила при подготовке к занятиям спортом, интенсивным аэробным тренировкам;
  - 5.2 использовать для тренировки подходящую одежду и обувь;
  - 5.3 быть осторожным заходя на тренажёр или сходя с него;
  - 5.4 использовать отягощения в соответствии с физическими возможностями и состоянием здоровья;
  - 5.5 не превышать максимально допустимую массу отягощений, установленную изготовителем; фиксировать отягощения перед началом тренировки;
  - 5.6 не бросать и не вставлять ничего в работающее оборудование.

