

Утверждаю  
Директор МОАУ СОШ с.Васильевки  
Ю.А.Белозерова  
Приказ № 56/1-о от 28.01.2022



## **Инструкция по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале на скамье для пресса**

1. Выполняя упражнение на тренажере убедитесь, что состояние вашего здоровья позволяет использовать тренажер.
2. Тренажер должен быть установлен на ровной твердой поверхности.
3. Перед использованием проверьте все основные крепежные узлы изделия.
4. Используйте тренажер только по назначению
5. Для занятий используйте удобную одежду, избегайте костюмов, части которых могут попасть в движущиеся узлы тренажера.
6. Перед началом занятий на тренажере необходимо подготовить мышцы к работе.

Тренажер «Скамья для пресса регулируемая» в основном используется для тренировки прямой мышцы живота. Используйте отягощения в соответствии с вашими физическими возможностями.

### **Требования охраны труда перед началом занятий.**

1. Проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.
2. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажере.
3. Проверить пульс покоя.
4. Провести разминку.

### **Требования охраны труда во время занятий.**

1. Начинать выполнение упражнений на тренажере и заканчивать их только по команде преподавателя.
2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
4. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

### **Требования охраны труда по окончании занятий.**

1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность Тщательно проверьте и если необходимо подтяните все крепежные детали тренажера
2. Проверить тренажерный зал и провести влажную уборку.
3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.