

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОАУ СОШ с. Васильевки

Ю.А. Белозерова

Приказ № 56/1-о «28» января 2022г.

Правила техники безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.

1. Общие требования безопасности

- 1) К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 2) Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.
- 3) Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.
- 3) Занятия в тренажерном зале проходят в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой
- 4) Обучающиеся обязаны соблюдать: правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 5) Перед каждым занятием обучающиеся должны расписаться в журнале по технике безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 1) Тщательно проверить тренажерный зал.
- 2) Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 3) Проверить исправность и надёжность установки и крепления всех тренажеров
- 4) Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах

3. Требования безопасности во время занятий

- 1) Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).
- 2) Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадёжно закрепленных тренажерах.
- 3) Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
- 4) Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования безопасности по окончании занятий

- 1) Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.
- 2) Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.
- 3) Снять спортивную одежду и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 4) Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.