

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ ДО ДЮЦ

им. А. Невского г. Кирова

\_\_\_\_\_ А.А. Покручина  
«12» октября 2023 года

**Инструкция № 16  
по технике безопасности  
на занятиях в тренажерном зале МБОУ ДО ДЮЦ  
им.А.Невского г. Кирова.**

1. Пройти инструктаж у педагога (тренера, инструктора) о правилах поведения в тренажерном зале и технике выполнения упражнений на тренажерах, спортивных снарядах и приспособлениях, предоставить допуск медицинского работника (справка) преподавателю.
2. **Не приступать к занятию в отсутствие преподавателя, тренера, инструктора.**
3. Перед использованием спортивного снаряда или тренажера убедиться в его исправности (если присутствуют болтовые соединения или тросы проверить их зачалку и целостность), и устойчивости. Если тренажер, спортивный снаряд, приспособление неисправно, сразу сказать об этом педагогу (тренеру, инструктору).
4. Во избежание травм перед выполнением упражнения необходимо убедиться в отсутствии помех (спортивных снарядов или занимающегося).
5. Перемещаться по залу нужно таким образом, что бы, не мешать выполнению упражнений другим занимающимся.
6. Во время занятия или тренировки нельзя громко разговаривать, отвлекать других; быть предельно внимательным и сосредоточенным.
7. Перед выполнением сложных упражнений (по координации и с воздействием около предельных нагрузок, веса) обязательно использовать помощь партнера, тренера, педагога, инструктора.
8. Страхующему четко соблюдать технику страховки (жимы, приседания и т. д.) не мешать выполнению упражнения, а контролировать траекторию снаряда или спортсмена и при необходимости выполнить страховющие действия, быть бдительным и осторожным.
9. Не оставлять без присмотра гантели, диски, гири и др. используемые снаряды.
10. Выполнять упражнения в четко предназначенном для этого месте.

11. Строго соблюдать технику выполнения упражнений со снарядами на тренажерах и не выполнять упражнения в не предназначенных для работы местах. Тренажер или спортивный снаряд использовать по назначению.
12. При работе со стойками и штангой четко убедиться при съеме снаряда, что он не цепляется за штыри, а после выполнения упражнения (приседания, наклоны, жим стоя и т.п.) поставить на место убедиться что гриф штанги попал на штыри (проверить визуально).
13. При работе на таких тренажерах как: «гакк - машина» и «жим ногами» правильно подобрать нагрузку и убедиться в том, что рычаг фиксации отошел от каретки и только после этого можно выполнять упражнение, при окончательном выполнении упражнения зафиксировать каретку в исходном положении с помощью рычага фиксации и только убедившись в этом, покидать тренажер. Если нет навыка работы с вышеупомянутыми тренажерами, использовать помощь и контроль педагога, тренера, инструктора.
14. Занимающийся обязан заниматься в соответствующей для данного зала спортивной форме и обуви, которая жестко фиксирует пятку стопы.
15. На занятиях строго соблюдать правила личной и общественной гигиены. Обязательно иметь при себе полотенце и использовать его на тренажерах, где имеются мягкие элементы (сидения, лежаки, валики).
16. Не подходить к снаряду с влажными руками во избежание срыва снаряда.
17. При выполнении упражнений со штангой, гантелями, гирями использовать полный «захват» всеми пятью пальцами.
18. По окончанию выполнения упражнения и тренировки все использованные снаряды и свободные отягощения ставить на место, предназначенное для данного спортивного снаряда или отягощения.

Спасибо за то, что ознакомились и запомнили данную инструкцию!!!!

Зам. по УВР С.М. Юферев