

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Председатель ППОС

Ректор ФГБОУ ВПО

ФГБОУ ВПО
«БГПУ им. М. Акмуллы»

«БГПУ им. М. Акмуллы»

В.З.Ишбаев

Р.М. Асадуллин

2013г.

25 марта 2013г.

Инструкция по охране труда № Ф-9-07 при занятиях в тренажерном зале общежития.

1. Общие требования безопасности.

1.1 К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, не имеющие противопоказаний к данным занятиям.

1.2 Лица подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

1.3 Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности, правилами эксплуатации тренажеров, методиками и техниками выполнения упражнений как на тренажерах, так и с использованием различного инвентаря.

1.4 Занимающиеся в тренажерном зале должны соблюдать правила эксплуатации тренажеров, методику и технику выполнения упражнений.

1.5 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 эксплуатации тренажеров, а также при нарушениях методик и техник выполнения упражнений, несоблюдении установленных режимов занятий и отдыха.

1.6 Одновременно в тренажерном зале могут находиться не более шести человек.

1.7 Дети до 12 лет могут посещать тренажерный зал только в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет.

1.8 Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви и спортивной форме. Обувь должна быть закрытой и с резиновой нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (шлепках).

1.9 Занимающиеся должны соблюдать правила личной гигиены, при себе иметь чистое полотенце и пользоваться им во время занятий. Запрещается находиться в тренажерном зале с обнаженным торсом.

1.10 Не допускается выполнение упражнений на тренажере со штангой без страхующего партнера.

1.11 Занимающиеся несут личную ответственность за сохранность, целостность спортивного оборудования тренажерного зала, личных вещей в тренажерном зале.

1.12 Администрация общежития не принимает претензий и не несет ответственности в случае нарушения занимающимся лицом настоящих правил.

2. Требования безопасности и правила поведения в тренажерном зале перед началом занятий.

2.1 Убедиться в том, что в зале есть свободное место для занятий. Допустимое количество занимающихся в зале одновременно – 6 человек.

2.2 Записаться в журнал посещений тренажерного зала. Данный журнал хранится в тренажерном зале.

2.3 Необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, висючие серьги, цепочки и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

2.4 Переодеться в спортивную форму и надеть спортивную обувь.

2.5 Не оставлять сумку с личными вещами в рабочей зоне тренажеров, в зоне прохода.

2.6 В случае обнаружении отсутствия либо несоответствия какого-либо оборудования или спортивного инвентаря согласно паспорта тренажерного зала немедленно сообщить об этом ответственному за тренажерный зал и сделать соответствующую запись в журнал посещений тренажерного зала.

2.7 Проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера, наличие замков на грифах.

2.8 В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения, слабое крепление на болтах, отсутствие необходимых деталей тренажера, замков на грифе) необходимо сообщить об этом ответственному за тренажерный зал. Не заниматься на неисправном тренажере и не использовать неисправный и недоукомплектованный снаряд, инвентарь.

2.9 Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.

3. Требования безопасности и правила поведения в тренажерном зале во время занятий.

3.1 Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

3.2 Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.

3.3 Запрещается бегать в тренажерном зале.

3.4 Запрещается отвлекать внимание лица, выполняющего упражнение.

3.5 Запрещается брать диски, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

3.6 Необходимо выполнять упражнения только в соответствии с правилами эксплуатации тренажера, снаряда, методикой и техникой выполнения упражнения.

3.7 Нагружать/освобождать штангу дисками/от дисков следует со страхующим партнером. Партнер в этом случае должен руками фиксировать штангу на стойке и не допустить опрокидывания штанги.

3.8 Нагружать/освобождать штангу дисками/от дисков без страхующего партнера допускается только в случае расположения штанги на полу.

3.9 Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

3.10 Страхующему партнеру запрещается использовать наушники во время страховки.

3.11 При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом партнеру.

3.12 При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

3.13 Выполнение базовых упражнений (жим штанги лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра.

3.14 Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося не допускается.

3.15 С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

3.16 При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания со штангой, и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

3.17 Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

3.18 Запрещается совершать резкие развороты со штангой, грифом, гантелями.

3.19 Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

3.20 Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

3.21 В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и

начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

3.22 Строго запрещается выносить из тренажерного зала спортивное оборудование и инвентарь, передвигать спортивные снаряды и тренажеры.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1 При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом ответственному за тренажерный зал. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

4.2 При получении травмы лично или кем-либо немедленно сообщить о случившемся ответственному за тренажерный зал и администрации общежития (в случае отсутствия заведующего общежитием сообщить о случившемся вахтеру общежития). В случае необходимости вызвать скорую помощь.

4.3 При отключении света немедленно прекратить дальнейшее выполнение упражнения и не приступать к новым упражнениям.

4.4 При возникновении пожара в тренажерном зале немедленно эвакуироваться из тренажерного зала согласно плана эвакуации с этажа.

5. Требования безопасности и правила поведения в тренажерном зале по окончании занятий.

5.1 Привести все тренажеры в исходное положение, инвентарь и оборудование вернуть на места согласно паспорту тренажерного зала.

5.2 Проверить исправность тренажеров и оборудования.

5.3 Оставить запись в журнале посещения тренажерного зала об исправности тренажеров на время завершения вашего занятия и указать время завершения занятий.

5.4 Выключить свет, закрыть дверь на ключ и передать ключ ответственному лицу за тренажерный зал (в случае, когда вы последний завершаете занятия в зале).

Инструкция по охране труда при занятиях в тренажерном зале общежития
разработана

директором студгородка _____

(подпись)

М.В. Балихиным

Инструкция по охране труда при занятиях в тренажерном зале общежития
согласована с

начальником службы безопасности _____

(подпись)

К.А. Шавлоховым