Приложение № 7
к приказу ГПОУ «Кузбасское УОР»
от 23.03.2021 № 85

Правила техники безопасности при посещении объектов спортивной инфраструктуры ГПОУ «Кузбасское УОР»

1.ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. Приступать к занятиям в тренажерных залах можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа.

1.2. К занятиям в тренажерных залах допускаются лица, достигшие 15-летнего возраста не имеющие медицинских противопоказаний для занятия силовыми и фитнес-тренировками. Лица, в возрасте от 15 до 18 лет, могут посещать тренажерные залы в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет, В отсутствии родителей или доверенных лиц посетители из числа лиц, не достигших 18-летнего возраста, в тренажерный спортзал не допускаются.

1.3. Перед первым занятием посетители тренажерных залов обязаны сообщать о хронических и острых заболеваниях.

1.4.Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.

1.5. Занятия на тренажерах необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви заниматься на тренажерах босиком.

1.6. Запрещается закалывать спортивную форму и хранить в карманах булавки, стеклянные и прочие острые предметы.

1.7.Для предупреждения и предотвращения распространения желудочно-кишечных, паразитарных и др. заболеваний, а так же получения травм необходимо коротко стричь ногти; тщательно мыть руки с мылом после контакта с загрязненными предметами, а также после посещения туалета. Ногти должны быть коротко подстрижены, у женщин не допускается эксплуатация тренажеров с накладными ногтями. Длинные волосы должны быть забраны в гладкую прическу. Перед началом занятий на тренажерах необходимо снять с рук ювелирные украшения.

1.8. При эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря необходимо соблюдать требования безопасности, изложенные в руководствах по эксплуатации завода-изготовителя.

1.9. При занятии в тренажерном зале необходимо знать размещение средств оказания первой помощи.

2. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ

2.1. Перед началом занятия на тренажерах необходимо:

-правильно надеть исправную спортивную форму и защитную амуницию (при необходимости). Спортивную форму нельзя снимать в течение всего периода занятий. Запрещается надевать форму, которая может попасть в движущиеся элементы тренажера;

-включить полностью освещение тренажерного зала и убедиться в исправной работе светильников;

-проверить исправность тренажеров, надежность их установки и прикрепления к строительным конструкциям, надежности соединения узлов тренажера, обратив особое внимание на места крепления подвижных элементов. При выявлении неисправностей сообщить о неполадках администрации УОР для принятия соответствующих мер. До устранения неполадок использовать тренажер запрещается;

-визуально оценить состояние напольного покрытия;

-убедиться в исправности электрооборудования тренажерного зала:

-светильники должны быть надежно подвешены к потолку и иметь светорассеивающую арматуру; электрические коммутационные коробки должны быть закрыты крышками; корпуса и крышки выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов;

-при использовании во время занятий музыкальной аппаратуры убедиться в их исправности и целостности подводящих кабелей и электровилок;
-проверить пути эвакуации людей при чрезвычайных ситуациях;
2.2. Запрещается:
-приступать к тренировке без проверки состояния помещения и оборудования;
-приступать к тренировке при плохом самочувствии занимающегося;
-устранять самостоятельно нарушения связанные с ремонтом и наладкой тренажеров.

3. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

3.1. Во время занятия на тренажерах необходимо:
-быть внимательным, не отвлекаться посторонними делами, разговорами;
-заниматься без превышения допустимых нагрузок на организм;
-при выполнении упражнений соблюдать все необходимые требования личной безопасности и безопасности окружающих;
-не допускать попадания рук, ног в движущиеся узлы тренажера, а также посторонних предметов внутрь тренажера;
-покидать тренажер только после полной остановки движущихся– частей (педалей, беговой дорожки и пр.).
3.2. При возникновении неисправности тренажера (перебои в работе, искрение, появление посторонних звуков и запахов) прекратить тренировку, отключить тренажер и сообщить об этом администрации УОР для принятия соответствующих мер. Тренировку на тренажере можно продолжать только после устранения неисправности или его замены. Необходимо закрыть доступ к неисправному тренажеру других занимающихся.
3.3. При необходимости эксплуатации электрооборудования не допускается использование удлинителей для подключения к электрической сети.
3.4. При любых неисправностях в работе электрооборудования необходимо приостановить его эксплуатацию и сообщить об этом администрации УОР.
3.5. При прекращении подачи электроэнергии необходимо отключить все электрооборудование.
3.6. При эксплуатации тренажеров запрещается:
-заниматься без спортивной формы и установленных защитных средств;
-устанавливать тренажеры на неровной или мягкой поверхности изменять угол наклона или высоту тренажера путем подкладывания под него посторонних предметов;
-принимать пишу, употреблять алкоголь, наркотические средства, курить;
-оставлять без присмотра работающие тренажеры и электрооборудование;
-пользоваться неисправными и/или плохо закрепленными тренажерами и неисправным электрооборудованием;
-самовольно вносить изменения в конструкцию и изменять режимы эксплуатации тренажера;
-использовать тренажеры не по назначению;
-включать и выключать электроприборы и электрооборудование влажными руками;
3.7. При выполнении упражнений с разборной штангой во избежание травматизма необходимо равномерно снимать и надевать блины с обоих концов грифа штанги (один диск с одной стороны, затем –один с другой) для исключения случаев ее опрокидывания.
3.8. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. 3.9. Соблюдайте чистоту и порядок в тренажерном зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место.
3.10. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение. 3.11. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом. 3.12. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора.
3.13. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором.

4. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении аварийной ситуации необходимо:
оповестить об опасности окружающих людей и помочь им покинуть опасную зону;
отключить работающие тренажеры и электрооборудование;
доложить непосредственному или вышестоящему руководителю о случившемся и действовать в соответствии с планом ликвидации аварий не допускать в опасную зону посторонних лиц.

4.2. При возникновении загорания срочно сообщить по телефону **«01», «112»** и при возможности принять меры по ликвидации очага загорания первичными средствами пожаротушения.

4.3. О каждом несчастном случае немедленно сообщить администрации УОР.

4.4. Немедленно оказать, организовать первую помощь пострадавшему и при необходимости направить его в медучреждение, сохранив для расследования обстановку какими она была в момент происшествия (если это не угрожает жизни и здоровью окружающих).

5. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ТРЕНИРОВКИ

5.1. Привести в исходное положение тренажер (все тренажеры), проверить их исправность. При выявлении неисправностей сообщить о неполадках администрации УОР для принятия соответствующих мер. Ограничить доступ к неисправному тренажеру.

5.2. Выключить электроприборы и электрооборудование

5.3. Проверить состояние тренажерного зала и выключить свет.

Специалист по комплексной безопасности С.Н. Муратов