

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель профсоюзного комитета  
А.И. Цветкова  
Протокол от 24.08.2021 № 25



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ Школа № 1194  
Л.Н. Базылева  
«26» августа 2021 года



## **Инструкция ИТБ/О-64-2021 «Техника безопасности для учащихся при занятиях в тренажёрном зале»**

1. Пройти инструктаж у преподавателя (тренера, инструктора) о правилах поведения в тренажерном зале и технике выполнения упражнений на тренажерах, спортивных снарядах и приспособлениях.
2. Перед использованием спортивного снаряда или тренажера убедиться в его исправности (если присутствуют болтовые соединения или тросы проверить их целостность), и устойчивости.
3. Во избежание травм перед выполнением упражнения необходимо убедиться в отсутствии помех (спортивных снарядов или занимающегося).
4. Перемещаться по залу нужно таким образом, чтобы не мешать выполнению упражнений другим занимающимся.
5. Во время занятия или тренировки нельзя громко разговаривать, отвлекать других; быть предельно внимательным и сосредоточенным.
6. Перед выполнением сложных упражнений (по координации и с задействованием повышенных нагрузок) обязательно использовать помощь партнера, тренера, преподавателя, инструктора.
7. Не приступать к занятию в отсутствие преподавателя, тренера, инструктора.
8. Не оставлять без присмотра гантели, диски, гири и др. используемые снаряды.
9. Выполнять упражнения в четко предназначенном для этого месте.
10. 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.
11. 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 (приверить визуально).
13. По окончанию выполнения упражнения и тренировки все использованные снаряды и свободные отягощения ставить на место, предназначенное для данного спортивного снаряда или отягощения.
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, гилями использовать полный "захват" всеми пятью пальцами.

18. Страхующему четко соблюдать технику страховки (жимы, приседания и т. д.) не мешать выполнению упражнения, а контролировать траекторию снаряда или спортсмена и при необходимости выполнить страхующие действия, быть бдительным и осторожным.

Инструкцию разработал: специалист по ОТ  (И.Г. Балыбердин)

«С инструкцией ознакомлен(а), второй экземпляр получил(а).».

Учитель ФК

\_\_\_\_\_

(\_\_\_\_\_)

(подпись)

(фамилия, инициалы)

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.