

ИНСТРУКЦИЯ
по технике безопасности и правила посещения тренажерного зала Фитнес –клуба «Гармония»

1 Общие требования безопасности

- 1.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа.
- 1.2. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста не имеющие медицинских противопоказаний для занятия силовыми и фитнес-тренировками. Лица, в возрасте от 14 до 18 лет, могут посещать тренажерный зал либо в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет, либо с письменного разрешения родителей или законных представителей.
- 1.3. Перед первым занятием посетители тренажерного зала обязаны сообщать инструктору о хронических и острых заболеваниях.
- 1.4. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.
- 1.5. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора. В отсутствие инструктора посетители из числа лиц, не достигших 18-летнего возраста, в тренажерный спортзал не допускаются.
- 1.6. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви. Запрещается входить в уличной обуви в тренажерный зал.
- 1.7. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
- 1.8. Во избежание причинения вреда здоровью в тренажерном зале не разрешается пользоваться жевательной резинкой.
- 1.9. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части
- 1.10. Личные вещи занимающийся обязан сдать на хранение в

2 Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Перед началом тренировки на тренажере в целях избежание травм его необходимо изучить. В случае возникновения вопросов, неясностей в пользовании тренажером, обратиться к инструктору за
- 2.2. Перед началом занятий на тренажере проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.
- 2.3. 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.

3 Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах заканчивать их только по команде (сигналу) инструктора.
 - 3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
 - 3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
 - 3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) инструктора, самовольно не предпринимать никаких действий.
 - 3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
 - 3.6. Необходимо соблюдать чистоту и правила гигиены в помещениях учреждения и в тренажерном зале в частности.
 - 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.
 - 3.14. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся в зале иными способами.
 - 3.15. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
 - 3.16. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору. В случае ухудшения самочувствия без предварительного уведомления ни инструктор, ни администрация ответственности не несет.
 - 3.17. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.
 - 3.18. Не занимайте тренажер, если вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота.
 - 3.19. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1-2 метров от стекла и зеркал.
 - 3.20. Все занятия в тренажерном зале необходимо завершать за 15 минут до окончания работы зала.
 - 3.21. Выполняйте требования инструктора.

4 Запрещается

- 4.1. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом инструктору или администратору. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
- 4.2. Запрещается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 4.3. Запрещается соприкасаться к движущимся частям блочных устройств тренажера.
- 4.4. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
- 4.5. Не разрешается пользоваться оборудованием тренажерного зала без разрешения инструктора. Запрещается самостоятельно включать тренажеры, заранее, без указаний инструктора, начинать занятия. Категорически запрещается перемещение тренажеров в зале. В случае повреждения занимающимся инвентаря и имущества администрацией взимается стоимость ущерба.
- 4.6. Запрещается сходить с тренажера до полной остановки ленты.
- 4.7. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору или администратору.
- 4.8. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
- 4.9. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.
- 4.10. Запрещается курение в зале, иных помещениях учреждения и на прилегающей территории.
- 4.11. Не разрешается находиться в тренажерном зале, в иных помещениях учреждения и на прилегающей территории в нетрезвом состоянии, употреблять неразрешенные медикаменты.
- 4.12. Запрещается входить на территорию, предназначенную для служебного пользования.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале

1 Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются физические лица (далее – посетители тренажерного зала), прошедшие инструктаж по охране труда.
- 1.2. Посетители тренажерного зала должны соблюдать правила использования тренажеров, иного спортивного оборудования и инвентаря, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на посетителей тренажерного зала следующих опасных факторов:
 - 1) травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах;
 - 2) травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.
- 1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми перевязочными средствами для оказания первой помощи.
- 1.6. Инструктор и посетители тренажерного зала должны соблюдать правила пожарной безопасности, расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен системой автоматической пожарной сигнализации.
- 1.7. О каждом несчастном случае с посетителями тренажерного зала пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.
- 1.8. Во время занятий в тренажерном зале посетители тренажерного зала должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.
- 2 Требования безопасности перед началом занятий
 - 2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.
 - 2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
 - 2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.
 - 2.4. Провести инструктаж посетителями тренажерного зала по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.
- 3 Требования безопасности во время проведения занятий
 - 3.1. Начинать заканчивать их только по команде (сигналу) инструктора.
 - 3.2. Не выполнять установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
 - 3.3. Соблюдать использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
 - 3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) инструктора, самовольно не предпринимать никаких действий.
 - 3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
- 4 Требования безопасности в аварийных ситуациях
 - 4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом инструктору. Занятия неисправности тренажера.
 - 4.2. При получении посетителем тренажерного зала травмы немедленно сообщить об этом директору Учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
 - 4.3. При возникновении посетителей из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
- 5 Требования безопасности по окончании занятий
 - 5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.
 - 5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.
 - 5.3. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.