

УТВЕРЖДАЮ
Директор
государственного автономного
учреждения
дополнительного образования
Самарской области
«Спортивная школа «Чайка»



Е. М. Лазарева

«16» июня 2026 г.

Инструкция по технике безопасности при занятиях в Тренажерном зале ГАУ ДО «СШ «Чайка»

1. Общие требования безопасности

1.1. Приступать к занятиям в Тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящей инструкцией по технике безопасности при занятиях в Тренажерном зале и первичного инструктажа;

1.2. К занятиям в Тренажерном зале допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста без ограничения, несовершеннолетние от 8 (восемь) до 18 (восемнадцать) лет в сопровождении тренера-преподавателя по виду спорта, несовершеннолетние от 8 (восемь) до 14 (четырнадцать) лет в сопровождении родителей, законных представителей или доверенных лиц не младше 18 лет, от 14 (четырнадцать) до 18 (восемнадцать) при наличии письменного заявления от родителей, законных представителей, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий силовыми тренировками.

1.3. Перед первым занятием посетители Тренажерного зала обязаны сообщить инструктору по спорту о хронических и острых заболеваниях;

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

1.5. Все упражнения в тренажерном зале рекомендуется выполнять только под непосредственным наблюдением инструктора по спорту.

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, цепочки и т.п.), убрать из карманов колющие 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 тренажеров;

1.10. Личные вещи занимающийся оставляет в закрывающихся шкафчиках в Тренажерном зале.

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 по спорту за разъяснениями;

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 выполнения упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) инструктора по спорту.

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно 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 по спорту, самовольно не предпринимать никаких действий;

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха;

3.6. Необходимо соблюдать чистоту и правила гигиены в помещении Тренажерного зала и на территории Учреждения 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 по спорту;

3.13. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором по спорту;

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 по спорту или администратору Учреждения. В случае ухудшения самочувствия без предварительного уведомления ни инструктор по спорту, ни Учреждение 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. Используйте 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;

4. Запрещается

4.1. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механических повреждений) сообщить об этом инструктору по спорту или сотруднику Учреждения. Занятия можно продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря);

4.2. Запрещается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительными навешиванием грузов;

4.3. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств тренажера;

4.4. Запрещается ставить бутылки с водой и иными жидкостями на тренажеры, подключенные к электросети;

4.5. Запрещается самостоятельно включать тренажеры, заранее, без указаний инструктора по спорту, начинать занятия. Категорически запрещается перемещение тренажеров в зале. В случае повреждения занимающимися инвентаря и имущества Учреждением взимается стоимость ущерба;

4.6. Запрещается сходить с тренажера до полной остановки ленты или оставлять тренажер с движущейся лентой.

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 по спорту или сотруднику Учреждения.

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 зале, иных помещениях Учреждения и на прилегающей территории;

4.10. Запрещается курение в зале, иных помещениях Учреждения и на прилегающей территории;

4.11. Запрещается находиться в Тренажерном зале, в иных помещениях Учреждения и на прилегающей территории в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотические препараты и неразрешенные медикаменты.

4.12. Запрещается входить на территорию, предназначенную для служебного пользования.

5. Требования техники безопасности после окончания тренировки/занятия в Тренажерном зале

5.1. Посетитель обязан:

5.1.1. провести визуальный осмотр спортивного инвентаря, снаряжения, оборудования, тренажеров на наличие неисправностей, дефектов;

5.1.2. убрать спортивный инвентарь, снаряжение, инвентарь в отведенное для хранения место.

5.2. Обо всех обнаруженных неисправностях, дефектах незамедлительно сообщить инструктору по спорту.

Разработано:
Начальник отдела кадрового
и правового обеспечения



Блинова Ю.А.