

УТВЕРЖДАЮ
Директор
О.В. Вифлеемский
«13» января 2022 г.

ИНСТРУКЦИЯ
по технике безопасности для посетителей тренажёрного зала

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям в тренажёрном зале допускаются посетители, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.2. Посетители должны ознакомиться и строго соблюдать правила посещения спортивного комплекса «Вездеход», правила и инструкции пользования тренажёрами.

1.3. Занятия в тренажёрном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажёрах и заканчивать их только с разрешения инструктора.

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажёрах.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.4. Выполнение любого нового упражнения обязательно начинайте с веса, который позволит Вам сделать не менее 10 повторений в подходе. Не торопитесь увеличивать рабочий вес.

3.5. Последовательно и постепенно наращивайте нагрузки. Это самый верный путь избежать травм или их рецидивов на более серьезном уровне.

3.6. При выполнении базовых упражнений с тяжелыми весами обязательно пользуйтесь помощью страхующего. К основным упражнениям относятся:

- приседания со штангой,
- жим штанги или гантелей лежа,
- жим штанги стоя или сидя из-за головы.

Выполнять страховку должен опытный, умеющий правильно страховать, партнер или дежурный инструктор зала.

3.7. При выполнении упражнений со штангой пользуйтесь замками.

3.8. Контролируйте правильную технику выполнения упражнения. Правильная техника позволит вам улучшить результаты и предупредить травмы.

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

3.10. После выполнения упражнений ставьте снаряд на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем, один диск с другой стороны). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к её падению.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом администратору. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

4.2. При получении травмы немедленно сообщить об этом администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

При нарушении техники безопасности, администрация спортивного комплекса «Вездеход» не несет ответственности за жизнь, здоровье, полученные травмы и ущерб личному имуществу.

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ КОМПАНИЯ «ВЕЗДЕХОД»
ООО Компания «Вездеход» спортивный комплекс**

УТВЕРЖДАЮ
Директор
О.В. Вифлеемский

ИНСТРУКЦИЯ

**по технике безопасности для занимающихся в универсальном спортивном зале
при проведении занятий по спортивным играм (мини-футбол, волейбол, баскетбол)**

1. Общие требования безопасности.

1.1.К занятиям в универсальном спортивном зале допускаются посетители, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.2.Посетители должны ознакомиться и строго соблюдать правила посещения спортивного комплекса «Вездеход»

1.3.Занятия в универсальном спортивном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1.Ответственный организатор должен провести осмотр площадки, убедиться в исправности оборудования и инвентаря, при обнаружении неисправности немедленно сообщить администратору игрового зала, проинструктировать занимающихся своей группы по технике безопасности.

2.2.При занятиях в спортивном зале на полах после влажной уборки играть запрещается.

2.3.Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, футболка, шорты, спортивная обувь без шипов).

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1.Необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования персонала спорткомплекса.

3.2.Занятия должны проводиться на площадке, которая указана в расписании.

3.3.Во время проведения игр, занимающиеся должны соблюдать игровую дисциплину и порядок на площадке, согласованной с администрацией спорткомплекса, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правил.

4.Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1.При плохом самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом администратору спорткомплекса.

4.2.При возникновении неисправности оборудования или инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администратору игрового зала. Занятия продолжать только после устранения неисправности и замены спортивного оборудования или инвентаря.

4.3.В случае получения занимающимся травмы, сообщить администратору, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь».

4.4.В случае возникновения пожара в спортивном зале, немедленно прекратить занятия, сообщить администратору, организованно под руководством старшего группы покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

5.Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Необходимо убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

5.2.По окончании времени занятий организованно покинуть спортивный зал.

При нарушении техники безопасности, администрация спортивного комплекса «Вездеход» не несет ответственности за жизнь, здоровье, полученные травмы и ущерб личному имуществу.

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ КОМПАНИЯ «ВЕЗДЕХОД»
ООО Компания «Вездеход» спортивный комплекс

УТВЕРЖДАЮ
Директор
О.В. Вифлеемский

ИНСТРУКЦИЯ
По технике безопасности для посетителей групповых программ
в спортивном комплексе «Вездеход»

1. Общие требования безопасности.

- 1.1. К занятиям по спортивной аэробике допускаются посетители, прошедшие инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Посетители должны ознакомиться и строго соблюдать правила посещения спортивного комплекса «Вездеход»
- 1.3. Занимающийся должен:
- иметь спортивную обувь и спортивную форму, не стесняющую движений и соответствующих условиям занятий;
 - входить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения инструктора;
 - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
 - знать и выполнять настоящую инструкцию.
- 1.4. Во время выполнения упражнений, соблюдать достаточный интервал и дистанцию.
- 1.5. Не выполнять сложные элементы без страховки.
- 1.6. За несоблюдение мер безопасности занимающийся может быть не допущен или отстранен от занятия.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь.
- 2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (висящие сережки, часы, браслеты и т.д.).
- 2.3. Под руководством инструктора подготовить спортивный инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- 2.4. По команде инструктора приступить к занятиям.

3. Требования безопасности во время занятий.

- 3.1. Внимательно слушать объяснение упражнений и правильно их выполнять.
- 3.2. Быть внимательным при перемещении по спортивному залу.
- 3.3. Танцевальные движения выполнять на шагах, следить, чтобы пятка каждый раз становилась на пол.
- 3.4. Обращать внимание на правильную осанку: при выполнении упражнений спина должна быть прямой.
- 3.5. Избегать чрезмерного прогиба в шейном, грудном и поясничном отделах.
- 3.6. При наклонах в сторону опираться одной рукой о бедро.
- 3.7. Не наклонять чрезмерно туловище вперед, не заваливаться на большие пальцы ног.
- 3.8. Движения рук контролировать, избегать чрезмерных растяжений и перегрузок в суставах.
- 3.9. Не выполнять высоких махов ногами (выше 90 градусов) и большого количества подскоков.
- 3.10. При выполнении упражнений с предметами соблюдать достаточный интервал и дистанцию.
- 3.11. При выполнении упражнений на мяче:
- точно располагать центр тяжести тела над ним;
 - движения выполнять правильно;
 - контролировать перемещение мяча под собой.
 - выполняя упражнения с перемещением использовать упоры для ног и рук в зависимости от расположения туловища на нем.
- 3.12. Степ:
- при выполнении упражнений не ставить ногу на край ступня, ступня должна устойчиво находиться на ступе.
- 3.13. Гантели, скакалка:

- при выполнении упражнений руки должны быть сухими.

4. Требования безопасности в аварийных и экстремальных ситуациях.

4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность инструктора.

4.2. При получении травмы немедленно сообщить о произошедшем инструктору, администратору, при необходимости - оказать первую помощь пострадавшему.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Под руководством инструктора убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.

При нарушении техники безопасности, администрация спортивного комплекса «Вездеход» не несет ответственности за жизнь, здоровье, полученные травмы и ущерб личному имуществу.