

«Утверждаю»

Генеральный директор МБУ

«Конькобежный центр «Коломна»

С.В. Орлов

« 01 февраля » 2017 года

Правила безопасности при проведении учебно-тренировочных сборов, занятий и соревнований в тренажерном зале.

Общие требования безопасности:

• настоящие Правила безопасности при проведении учебно-тренировочных сборов, занятий и соревнований в тренажерном зале являются обязательными при организации и проведении учебно-тренировочных занятий.

• занятия в тренажерном зале проводятся согласно расписанию, утвержденному Генеральным директором МБУ «Конькобежный центр «Коломна».

К занятиям в тренажерном зале допускаются лица:

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- имеющие спортивную форму и обувь.

Требования по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях:

• спортсмены, занимающиеся, тренеры, инструкторы, старшие группы, посещающие тренажерный зал, должны строго соблюдать установленные Правила поведения в МБУ «Конькобежный центр «Коломна» и настоящие Правила;

• занятия в тренажерном зале проводятся только в присутствии тренера, инструктора или старшего группы;

• занимающиеся в тренажерном зале, должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха;

• тренажеры, беговые дорожки, велоэргометры и прочий спортивный инвентарь, находящийся в тренажерном зале, необходимо использовать только по их прямому назначению;

• нахождение групп начальной подготовки в тренажерном зале разрешается только в присутствии тренера, инструктора или старшего группы;

• в случае головокружения, тошноты и других признаков переутомления следует немедленно прекратить занятие, сообщить тренеру или инструктору и обратиться за помощью к медицинскому персоналу МБУ «Конькобежный центр «Коломна»;

• после завершения выполнения упражнения занимающийся обязан убрать за собой спортивный инвентарь (штанга, диски, гантели, гири, маты).

Требования по безопасности во время занятий:

- перед началом занятий тренер, инструктор или старший группы должен убедиться в исправности и надежности установки и крепления всех тренажеров;
- запрещается выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах;
- перед выполнением упражнений с использованием свободных отягощений или блочных тренажеров, необходимо убедиться в нахождении других занимающихся на безопасном расстоянии от занимающегося;
- запрещается использование тренажеров с адаптерами при повреждении электрошнура, неисправной розетке или любой другой технической неисправности.

Запрещается:

- браться за подвижные части тренажера, во время выполнения упражнения;
- запрыгивать и спрыгивать с беговой дорожки, создавать противоход во время движения бегущей ленты;
- выполнять упражнения со штангой вне стойки или рамы, либо без подстраховки;
- во время проведения силовой тренировки с применением свободных отягощений (штанга, диски, гантели, гири) запрещается одновременное выполнение прыжковых упражнений при непосредственной близости других занимающихся;
- за поломку или порчу спортивного инвентаря в тренажерном зале, материальную ответственность несет тренер, инструктор или старший группы;
- по окончании занятий тренер, инструктор или старший группы должен убедиться в том, что все занимающиеся покинули зал.

Требование по безопасности в аварийных ситуациях:

При обнаружении пожара или признаков горения (задымление, запах гари, повышение температуры и т.п.) тренер, инструктор или старший группы обязан немедленно сообщить об этом по телефону в пожарную охрану по номеру «01», руководителю объекта, инструктору, тренеру или по телефонному номеру «480» в диспетчерскую службу МБУ «Конькобежный центр «Коломна».

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

И.о. начальника юридического отдела



И.В. Исаенко

Т.В. Шуева