

Правила техники безопасности на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях

(выписка из Правил посещения государственного автономного учреждения дополнительного образования Новосибирской области «Спортивная школа «Центр подготовки по спортивной гимнастике Евгения Подгорного», утвержденных приказом от 14.06.2024 № 72-ОД)

12. Тренажерный зал, зал хореографии

12.1. Правила посещения тренажёрного зала, зала хореографии

12.1.1. При посещении тренажерного зала, зала хореографии посетители обязаны ознакомиться под роспись с настоящими Правилами, перечнем противопоказаний для занятий, пройти инструктаж по технике безопасности у тренера (инструктора).

12.1.2. Посещение тренажерного зала осуществляется по абонеентам или по оплаченным через дежурного администратора Учреждения кассовым чекам (при разовом посещении) либо на основании заключенных Договоров с учреждениями (организациями). Передача абонеента другому лицу запрещается.

12.1.3. Во избежание несчастных случаев присутствие несовершеннолетнего лица в возрасте до 14 лет в тренажерном зале без тренера (инструктора) запрещено.

12.1.4. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются несовершеннолетние лица в возрасте старше 14 лет по заявлению в письменной форме законных представителей. Во всех случаях ответственность за поведение, соблюдение техники безопасности и настоящих Правил, состояние здоровья несовершеннолетних посетителей несут их законные представители.

12.1.5. В случае проведения ремонта и (или) профилактических работ до устранения неполадок доступ к использованию спортивных тренажеров и инвентаря ограничивается.

12.1.6. При посещении тренажерного зала, зала хореографии посетителям необходимо:

- соблюдать технику безопасности и правила эксплуатации спортивных тренажеров, оборудования, снаряжения, инвентаря;
 - переодеться в чистую опрятную спортивную одежду и сменную закрытую спортивную обувь;
 - передвигаться по залу не торопясь;
 - соблюдать правила общей гигиены и санитарии;
 - соблюдать принцип последовательности и постепенности в наращивании нагрузок;
 - консультироваться по использованию тренажеров, оборудования, снаряжения, инвентаря у тренера (инструктора);
 - аккуратно и по назначению использовать тренажеры, оборудование, снаряжение, инвентарь;
 - в тренажерном зале перед каждой тренировкой осуществлять общую разминку (с использованием кардиотренажеров, выполнять упражнения на гибкость, суставную гимнастику), а также специальную разминку (1-2 подхода с весом, составляющим примерно 50%-70% от рабочего веса занимающегося лица в данном упражнении);
 - в тренажерном зале соблюдать правильную индивидуальную методику тренировок и использование весов, определенных тренером (инструктором) при персональном первоначальном инструктаже и указанных в индивидуальной программе тренировок;
 - выполнять новые упражнения под наблюдением тренера (инструктора) во избежание получения травм (растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий);
 - при освоении нового упражнения в тренажерном зале начинать с веса, который позволит выполнить не менее 20 повторений в подходе;
 - выполнять задания (рекомендации) тренера (инструктора) по соответствующим объемам нагрузки, продолжительности и интенсивности упражнений и занятий;
 - в тренажерном зале при выполнении базовых упражнений с тяжелыми весами (приседания со штангой, жим штанги или гантелей лежа, жим штанги стоя или сидя из-за головы) обязательно использование страхующего тренера (инструктора);
 - разбирая стоящую на стойках штангу, снимать диски попеременно (сначала с одной потом с другой сторон);
 - самостоятельно следить за своим самочувствием и прекратить занятия в случае его ухудшения;
 - по завершении упражнений сдать используемый спортивный инвентарь в место его хранения.
- 12.1.7. В тренажёрном зале, зале хореографии посетителю запрещается:
- заниматься при наличии признаков заболевания, в том числе инфекционных, респираторных и кожных заболеваний;

- приносить с собой сумки и ценные вещи;
- громко разговаривать, использовать ненормативную лексику, отвлекать других занимающихся;
- заходить в рабочую зону других занимающихся лиц;
- пользоваться мобильными телефонами и иными средствами связи;
- проводить инструктаж по тренировочному процессу, давать рекомендации на предмет занятий другим посетителям;
- пользоваться неисправным оборудованием, снаряжением, инвентарем;
- без разрешения тренера (инструктора) использовать музыкальную аппаратуру;
- регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала;
- жевать жевательную резинку, употреблять пищу;
- оставлять после занятия предметы личного пользования и тару из-под напитков;
- заниматься с обнаженным торсом, открытой обувью и босиком;
- заниматься в спортивной обуви с красящей подошвой;
- самостоятельно передвигать, настраивать спортивные тренажеры, снаряжение, инвентарь;
- заниматься упражнениями со штангой без использования замков;
- бросать спортивный инвентарь;
- самостоятельно устранять поломки спортивных тренажеров, оборудования, снаряжения, инвентаря;
- использовать парфюмерные средства с сильным запахом;
- использовать магнезию;
- заниматься в состоянии алкогольного, наркотического опьянения или при наличии остаточного состояния алкогольного опьянения.

12.1.8. Режим тренажерного зала и зала хореографии Учреждения устанавливается расписанием, утвержденным локальным нормативным актом Учреждения.

12.2. Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале, зале хореографии

12.2.1. Перед началом тренировки рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность получения травмы (часы, серьги, цепочки и т.п.), убрать из карманов посторонние предметы.

12.2.2. Перед началом занятий необходимо убедиться в исправности тренажера. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом тренеру (инструктору).

12.2.3. При работе тренажеров запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

12.2.4. При занятиях на тренажерах и со свободным весом необходимо устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующих физическим возможностям.

12.2.5. Со свободными (незакрепленными) весами упражнения необходимо выполнять на расстоянии не менее 1 метра от зеркал (окон).

12.2.6. Упражнения, предполагающие использование максимального веса, необходимо выполнять только под наблюдением тренера (инструктора).

12.2.7. При выполнении упражнений со штангой необходимо пользоваться замками.

12.2.8. Следует предельно аккуратно обращаться с оборудованием, снаряжением, инвентарем, выполняя плавные упражнения.

12.2.9. Запрещается брать спортивный инвентарь влажными или потными руками в целях исключения случаев выскальзывания его из рук, падения, получения травм.

12.2.10. Необходимо возвращать оборудование в специально отведенные для этого места.

12.2.11. Запрещается передвигать тренажеры и бросать инвентарь на пол.

12.3. Техника безопасности тренировок на кардиотренажерах с электроприводом

12.3.1. Прежде чем начать тренировку на тренажере с электроприводом необходимо прикрепить клипсу ключа безопасности к одежде.

12.3.2. В начале тренировки на беговой дорожке нужно встать на подставки по краям движущегося полотна и установить минимальную скорость движения ленты.

12.3.3. Вставать на полотно беговой дорожки разрешается только после того, как лента пришла в движение.

12.3.4. Резкое увеличение скорости движения ленты беговой дорожки запрещено.

12.3.5. Занимаясь на беговой дорожке, не рекомендуется оборачиваться назад, отвлекаться, вести беседы.

12.3.6. Необходимо следить, чтобы длинные и (или) свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажера.

12.3.7. Спускаться с тренажёра можно только при полной остановке его движущихся частей.

12.4. Индивидуальные тренировки

12.4.1. Индивидуальная тренировка может проводиться только тренером (инструктором).

12.4.2. Тренер (инструктор), исходя из поставленных задач и индивидуальных данных посетителя, составляет программу тренировок, объясняет технику выполнения упражнений, их последовательность, дает полезные рекомендации.

12.4.3. Во время занятий тренер (инструктор) контролирует правильность выполнения упражнений, силу их исполнения, помогает сделать тренировку максимально эффективной.

12.4.4. Длительность индивидуальной тренировки составляет 60 минут.

12.4.5. Запись на индивидуальную тренировку производится заранее, по согласованию с тренером (инструктором).

12.4.6. В случае опоздания на индивидуальную тренировку, время проведения индивидуальной тренировки сокращается на время опоздания. Допускается опоздание на индивидуальное занятие не более чем на 10 минут. При опоздании на более длительное время тренер (инструктор) имеет право отказать посетителю в занятии (тренировке), при этом занятие (тренировка) будет считаться оказанным.

12.4.7. В течение занятия посетитель самостоятельно следит за своим самочувствием. В случае ухудшения самочувствия или нежелании продолжать занятие посетителю необходимо информировать об этом тренера (инструктора), проводящего занятие.

В случае возникновения острого недомогания во время занятий для получения неотложной медицинской помощи необходимо незамедлительно обратиться за содействием к тренеру (инструктору).

12.4.8. Тренер (инструктор) имеет право отказать в проведении индивидуального занятия, в случае неуважительного отношения к себе посетителя.

12.4.9. Услуги по индивидуальному тренингу предоставляются только после предварительной оплаты.

12.4.10. Стоимость индивидуальной тренировки определяется Учреждением и указывается в прейскуранте.

13. Разминочные и соревновательная зоны Учреждения

13.1. Посетителям разминочных и соревновательной зон запрещается:

13.1.1. Входить в разминочные и соревновательную зоны Учреждения и использовать спортивное оборудование, снаряжение, инвентарь в отсутствие тренера (инструктора).

13.1.2. Заниматься на неподготовленных для занятий местах и пользоваться неисправным оборудованием, снаряжением, инвентарем.

13.1.3. Уходить с занятия до его окончания без разрешения тренера (инструктора).

13.1.4. В целях предупреждения травматических и несчастных случаев в спортивном зале необходимо:

- строго выполнять указания тренера (инструктора);
- при выполнении физических упражнений не задерживать дыхания, дышать ровно и спокойно через нос;

- проделать несколько подготовительных упражнений, прежде чем выполнить упражнение, требующее большой резкости или силы;

- во время занятий, спортивных тренировок бинтовать суставы, подвергавшиеся ранее травмам;

- при выполнении упражнений на снарядах сосредоточиться, не смеяться, не разговаривать;

- при сильном утомлении сообщить об этом тренеру (инструктору);

- не заниматься спортом при общем недомогании, наличии признаков болезни;

- исключать занятия непосредственно после приема пищи.

13.1.5. По окончании занятий рекомендуется принять душ.

13.2. Техника безопасности при проведении занятий по спортивной гимнастике

13.2.1. К занятиям спортивной гимнастикой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр, пригодные по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по мерам безопасности и охране труда.

Лица, занимающиеся спортивной гимнастикой, должны быть одеты в специальные гимнастические костюмы и обувь:

- спортсмены мужского пола: гимнастическое трико и майка, на вольных упражнениях и опорном прыжке разрешается выступать в гимнастических трусах и майке;

- спортсмены женского пола: гимнастический купальник (с рукавом или без) или гимнастический комбинезон. Разрешается надевать лосины такого же цвета, как и купальник, под или сверху купальника;

- чешки и (или) носки.

13.2.2. Опасные факторы:

- травмы при выполнении упражнений с непригодным спортивным инвентарём (оборудованием) и принадлежностями, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений с нарушением требований безопасности.

13.2.3. После выполнения упражнений по гимнастике необходимо покидать место проведения тренировки по разрешению тренера (инструктора), принять душ, тщательно вымыть лицо и руки мылом.

13.2.4. Запрещается использовать гимнастическое оборудование и инвентарь не по прямому назначению, производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт гимнастических снарядов.

13.2.5. Перед началом занятий необходимо:

- надеть спортивный костюм и при необходимости спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- проверить места для занятий, спортивный инвентарь и оборудование на соответствие требованиям безопасности;

- проверить надежность крепления спортивного оборудования.

13.2.6. Во время занятий необходимо:

- иметь коротко остриженные ногти;
- вытирать руки насухо, использовать магнезию;
- не выполнять упражнения без присутствия тренера (инструктора), а также без страховки;
- при выполнении прыжков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая;
- при выполнении упражнений не стоять близко к другим спортсменам, лицам, занимающихся спортом;

- не выполнять упражнения на влажной и мокрой поверхности ковра или иного покрытия;

- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

- при появлении во время занятий боли в руках, ногах, участках тела и внутренних органов, покраснения кожи или потертостей на ладонях и ногах, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

- при получении травмы необходимо обратиться за оказанием первой медицинской помощью тренеру, медицинскому работнику.

13.2.7. При возникновении пожара занятия прекращаются, производится эвакуация лиц, находящихся в здании Учреждения.

13.2.8. По окончании занятий необходимо:

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ, тщательно вымыть лицо и руки мылом.

13. 3. Техника безопасности при проведении занятий на гимнастических снарядах

13.3.1. Перед началом прыжков на батуте необходимо провести разминку под руководством тренера (инструктора).

13.3.2. Не допускается держать в руках, карманах или на теле посторонние предметы (телефоны, часы, ключи, очки, цепочки, любые другие украшения).

13.3.3. Прыгать на батуте разрешается только в носках или специальной гимнастической обуви.

13.3.4. Одежда должна быть свободная, не сковывающая движений, без замков и металлических застежек. Заниматься на батуте в джинсах строго запрещено.

13.3.5. Выполнение трюков осуществляется под наблюдением тренера (инструктора). Сложность прыжков, упражнений, трюков должна соответствовать уровню подготовленности, навыкам и физическим возможностям занимающегося спортом лица. При исполнении указанных выше элементов необходимо четко следовать указаниям тренера (инструктора).

13.3.6. Не допускается выполнение перекрестных прыжков в поролоновую яму, бег по батутной арене.

13.3.7. При занятии необходимо быть предельно внимательным и осторожным. При выполнении сложных элементов необходимо заранее убедиться в отсутствии по близости посторонних предметов, людей, в случае опасности необходимо остановиться.

13.3.8. Не рекомендуется прыгать на батутах беременным женщинам, а также людям, имеющим ограничения по здоровью.

13.3.9. Не рекомендуется прыгать на батуте дольше 5-10 минут без перерыва продолжительностью 2-5 минут.

13.3.10. Перед выполнением упражнений вольных и акробатических упражнений на матах необходимо убедиться, что на матах нет посторонних предметов, других занимающихся, которые могут помешать выполнить задание.

13.3.11. На гимнастическом бревне:

- запрещается на гимнастическом бревне находиться одновременно двум занимающимся;
- необходимо выполнять упражнение со страховкой;
- прежде чем выполнять упражнение, необходимо разучить его и добиться уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.

В целях безопасности площадь вокруг бревна должна быть застелена матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя.

13.3.12. При укладке акробатической дорожки следует не допускать зазоры, наложения одного края мата на другой.

13.3.13. Запрещается выполнять упражнения на перекладине с влажными ладонями. Необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению. В местах соскоков с перекладины необходимо размещать гимнастические маты.

13.3.14. При лазании по канату нельзя раскачивать канат, на котором выполняется упражнение, использовать его не по назначению. Залезать и спускаться с каната необходимо способом, указанным тренером (инструктором). Соскальзывать с каната при спуске запрещается. Место соскока должно быть оборудовано гимнастическим матом.

13.3.15. Не допускается выполнение опорного прыжка без страховки. Место приземления с опорного прыжка должно быть оснащено матами в два слоя. Перед выполнением опорного прыжка необходимо проверить исправность мостика и не приступать к выполнению, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка следует исключить пересечение места для разбега другими лицами.

13.4. Гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами.

При выполнении упражнений на снарядах:

- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;
- канат не должен иметь порывов и узлов;
- бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям занимающихся;
- жерди брусьев должны быть сухими и гладкими, без трещин;
- перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;
- поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов.

13.5. Следует исключить выполнение упражнений при наличии свежих мозолей на руках.