

«СОГЛАСОВАНО»
Председатель
профсоюзного
комитета И. Дульцева



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО ДПОСШ по ЗВС
Потехин С.Д.
2015г.



ИНСТРУКЦИЯ № 12

по технике безопасности в тренажерном зале

1. К занятиям допускаются обучающиеся, имеющие медицинский допуск к тренировкам.
2. Обучающиеся входят в тренажерный зал только с тренером-преподавателем.
3. Соблюдать рекомендации тренера и выполнять правила страховки при подъеме тяжестей.
4. Проводить инструктаж по технике безопасности при проведении каждого занятия.
5. Использовать оборудование в соответствии с его назначением. В случае обнаружения неполадок в работе и устройстве оборудования необходимо заявить об этом администрации зала.
6. После выполнения упражнения каждый занимающийся обязан убрать за собой рабочий инвентарь.
7. Лица, не выполняющие правила техники безопасности от занятий отстраняются.
8. Следить за своим самочувствием. В случае его ухудшения прекратить тренировки и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
9. Соблюдать строгую дисциплину.
10. Строго запрещается:
 - работать со штангой без «замков»;
 - менять диски «блины» на штанге без страховки;
 - выполнять все виды жимов, приседания со штангой без страховки.