

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРАВИЛАМ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ФОК «ВОЛГОМЕД»

## При занятиях в плавательном бассейне ФОК «Волгомед»

### 1. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- Изучить содержание настоящей инструкции.
- С разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.
- Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).
- Надеть купальный костюм и шапочку.
- Осторожно войти в помещение бассейна.
- С разрешения тренера-преподавателя войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.
- Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

### 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

#### *Во время занятий занимающийся обязан:*

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя, проводящего занятия.

#### *Занимающимся запрещается:*

- выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- «топить» друг друга;
- снимать шапочку для плавания;
- бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
- прыгать в воду с бортиков и лестниц;
- висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
- нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.
- вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна.

- Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.
- При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.
- При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.
- При получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

- С разрешения тренера-преподавателя выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.
- Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.
- С разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия, организованно покинуть помещение бассейна.
- При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера-преподавателя, проводящего занятия.

### **При занятиях в тренажерном зале ФОК «Волгомед»**

#### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

*К занятиям в спортивном зале допускаются:*

- лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой с повышенной нагрузкой;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ознакомленные с инструкциями по использованию всех видов тренажеров;
- одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие виду занятий.

*Опасными факторами в тренажерном зале являются:*

- **физические** (напольное покрытие; спортивное оборудование и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции; статические и динамические перегрузки);
- **химические** (пыль).

Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, проводящему занятия в тренажерном зале.

Занимающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в тренажерном зале, подходить к имеющемуся в тренажерном зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

#### **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

- Изучить содержание настоящей Инструкции.
- С разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в тренажерном зале, пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму (футболка, спортивные трусы, спортивная обувь на нескользкой подошве, не оставляющей следов на полу), не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду в специальный шкафчик.
- С разрешения тренера-преподавателя пройти в зал.
- Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий.
- Проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

- Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.
- Запрещается приступать к занятиям в тренажерном зале при незаживших травмах и общем недомогании.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

#### *Во время занятий занимающийся обязан:*

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя, проводящего занятия;
  - выполнять упражнения на тренажерах в присутствии тренера-преподавателя, а при необходимости со страховкой;
  - работать только на том тренажере, который указан тренером-преподавателем, проводящим занятия в тренажерном зале;
  - при выполнении упражнений со штангой использовать замки безопасности;
  - перед переходом к занятиям на новых видах тренажеров, с использованием новых видов спортивного оборудования (инвентаря) и выполнением новых упражнений получить инструктаж по правилам использования данного вида оборудования.

#### *Занимающимся запрещается:*

- использовать неисправные тренажеры;
- стоять близко от других занимающихся, выполняющих упражнения;
- выполнять упражнения с гантелями и штангой с влажными ладонями;
- выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт тренажеров и приспособлений;
- подставлять конечности под движущиеся части тренажеров;
- вносить в тренажерный зал любые предметы без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.

### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

- При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренера-преподавателя, проводящего занятия в тренажерном зале.
  - При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности тренажеров и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом тренера-преподавателя, проводящего занятия в тренажерном зале, и действовать в соответствии с его указаниями.
  - При получении травмы сообщить об этом тренера-преподавателя, проводящего занятия.

### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

- Сдать использованное оборудование и инвентарь тренера-преподавателя, проводящего занятия в тренажерном зале.
  - С разрешения тренера-преподавателя, выйти из тренажерного зала.
  - Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.
  - При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера-преподавателя.

## При занятиях в зале для фитнеса ФОК «Волгомед»

### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К занятиям в зале для фитнеса допускаются:

- лица не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- одетые в спортивную одежду и обувь (без шипов), соответствующие проводимому виду занятий.

1.2. При нахождении в зале для фитнеса занимающиеся обязаны соблюдать Правила поведения.

1.3. Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.4. Занимающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя подходить к имеющемуся в спортивном зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

### **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

2.1. Изучить содержание настоящей Инструкции.

2.2. С разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму (футболка, спортивные трусы, спортивная обувь на нескользкой подошве, не оставляющей следов на полу), не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду в специальный шкафчик.

2.3. С разрешения тренера-преподавателя проводящего занятия в спортивном зале, пройти в зал.

2.4. Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий. Запрещается иметь при себе предметы, которые могут причинить повреждения.

2.5. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

3.1. Во время занятий занимающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя;
- при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии тренера-преподавателя проводящего занятия и с его страховкой;
- при выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
- во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега;

3.2. Занимающимся запрещается:

- стоять близко от других занимающихся, выполняющих упражнения;
- выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
- вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения тренера-преподавателя.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

4.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия, и действовать в соответствии с его указаниями.

4.3. При получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю проводящему занятия.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

5.1. Сдать использованное оборудование и инвентарь тренеру-преподавателю проводящему занятия.

5.2. С разрешения тренера-преподавателя проводящего занятия, выйти из зала.

5.3. Принять душ, переодеться, просушить волосы.

5.4. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера-преподавателя.