

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Муниципальное образование Киришский муниципальный район
Ленинградской области

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Киришский Дворец детского (юношеского) творчества имени Л.Н. Маклаковой»

ПРИКАЗ

г. Кириши

от 12 июля 2024 года

№ 110

Об утверждении инструкции по технике безопасности и правил посещения тренажерного зала, правил посещения и поведения в спортивном зале МАУДО «Киришский Дворец творчества имени Л.Н. Маклаковой», журнала регистрации несчастных случаев с учащимися

В целях приведения в соответствие с законодательством Российской Федерации локальных нормативных актов МАУДО «Киришский Дворец творчества имени Л.Н. Маклаковой»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить инструкцию по технике безопасности и правила посещения тренажерного зала МАУДО «Киришский Дворец творчества имени Л.Н. Маклаковой».
2. Утвердить правила посещения и поведения в спортивном зале МАУДО «Киришский Дворец творчества имени Л.Н. Маклаковой».
3. Утвердить журнал регистрации несчастных случаев с учащимися МАУДО «Киришский Дворец творчества имени Л.Н. Маклаковой».
4. Делопроизводителю Жуковой Е.А. довести настоящий приказ до сведения работников МАУДО «Киришский Дворец творчества имени Л.Н. Маклаковой».
5. Педагогу дополнительного образования Воробьевой П.В. обеспечить размещение инструкции по технике безопасности и правил посещения тренажерного зала МАУДО «Киришский Дворец творчества имени Л.Н. Маклаковой», правил посещения и поведения в спортивном зале МАУДО «Киришский Дворец творчества имени Л.Н. Маклаковой» на официальном сайте МАУДО «Киришский Дворец творчества имени Л.Н. Маклаковой».
6. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.

Приложение 1. Инструкция по технике безопасности и правила посещения тренажерного зала МАУДО «Киришский Дворец творчества имени Л.Н. Маклаковой».

Приложение 2. Правила посещения и поведения в спортивном зале МАУДО «Киришский Дворец творчества имени Л.Н. Маклаковой».

Приложение 3. Журнал регистрации несчастных случаев с учащимися МАУДО «Киришский Дворец творчества имени Л.Н. Маклаковой».

Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе

М.Н. Громова

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МАУДО «Киришский Дворец творчества
имени Л.Н. Маклаковой»
№ 110 от 12.07.2024

ИНСТРУКЦИЯ
по технике безопасности
и правила посещения тренажерного зала

Общие требования безопасности

1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа.
2. К занятиям в тренажерном зале допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятия силовыми и фитнес-тренировками. Занятия в тренажерном зале разрешаются только в присутствии тренера (педагога), проводящего тренировки (занятия) (далее – Тренер).
3. Перед первым занятием посетители тренажерного зала обязаны сообщать Тренеру о хронических и острых заболеваниях.
4. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.
5. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением Тренера. В отсутствие Тренера учащиеся в тренажерный спортзал не допускаются.
6. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви. Запрещается входить в уличной обуви в тренажерный зал.
7. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висюльки серьги и т. п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
8. Во избежание причинения вреда здоровью в тренажерном зале не разрешается пользоваться жевательной резинкой.
9. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Перед началом тренировки на тренажере в целях избежание травм его необходимо изучить. В случае возникновения вопросов, неясностей в пользовании тренажером, обратиться к Тренеру за разъяснениями. Перед началом занятий на тренажере проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.
2. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение.

Требования безопасности во время занятий

1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) Тренера.

2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) Тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.
5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
6. Необходимо соблюдать чистоту и правила гигиены в помещениях учреждения и в тренажерном зале в частности.
7. При выполнении упражнений с разборной штангой во избежание травматизма необходимо равномерно снимать и надевать блины с обоих концов грифа штанги (один диск с одной стороны, затем один диск с другой) для исключения случаев ее опрокидывания.
8. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
9. Соблюдать чистоту и порядок в тренажерном зале. Не разбрасывать диски и гантели. После выполнения упражнения возвращать их на место.
10. Не отвлекаться во время выполнения упражнений. Не разговаривать и не задавать вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.
11. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
12. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора.
13. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором.
14. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся в зале иными способами.
15. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
16. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом Тренеру. В случае ухудшения самочувствия без предварительного уведомления ни Тренер, ни администрация ответственности не несет.
17. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.
18. Не занимайте тренажер, если вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота.
19. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1-2 метров от стекла и зеркал.
20. Все занятия в тренажерном зале необходимо завершать за 15 минут до окончания работы зала.
21. Выполнять требования Тренера.

Запрещается

1. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом Тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
2. Запрещается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
3. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств тренажера.
4. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
5. Не разрешается пользоваться оборудованием тренажерного зала без разрешения

Тренера. Запрещается самостоятельно включать тренажеры, заранее, без указаний Тренера, начинать занятия. Категорически запрещается перемещение тренажеров в зале. В случае повреждения занимающимися инвентаря и имущества администрацией взимается стоимость ущерба.

6. Запрещается сходить с тренажера до полной остановки ленты.

7. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору или администратору.

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

9. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

10. Запрещается курение в зале, иных помещениях учреждения и на прилегающей территории.

11. Не разрешается находиться в тренажерном зале, в иных помещениях учреждения и на прилегающей территории в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотики и неразрешенные медикаменты.

12. Запрещается входить на территорию, предназначенную для служебного пользования.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

Посетители должны соблюдать следующие правила посещения и поведения в спортивном зале МАУДО «Киришский Дворец творчества имени Л.Н. Маклаковой» (далее – Дворец), расположенного по адресу: 187110, Ленинградская обл., г. Кириши Волховская набережная д. 9 (далее – Правила).

Настоящие Правила являются едиными для всех посетителей спортивного зала.

Настоящие Правила направлены на обеспечение безопасного пребывания посетителей, определяют их права и устанавливают ряд запретов, не допускающих действий, которые могут причинить вред другим лицам.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Для прохода в раздевалку необходимо переобуться в чистую сменную обувь, сдать верхнюю одежду и уличную обувь (в пакете) в гардероб. За ценные вещи, оставленные в гардеробе и раздевалках, администрация Дворца ответственности не несет.

1.2. Посетители допускаются в раздевалку за 15 минут до занятий (тренировок) согласно утвержденному расписанию.

1.3. К самостоятельным индивидуальным занятиям (тренировкам) не допускаются дети младше 14 лет. Присутствие на тренировках (занятиях) и тренировке (занятии) детей до 14 лет разрешается только в присутствии тренера (педагога), проводящего тренировки (занятия) (далее – Тренер). Администрация Дворца не несет ответственности в случае нахождения детей до 14 лет одних в предоставленном спортивном зале, а также за возможные негативные последствия, вызванные нахождением детей одних в спортивном зале Дворца.

1.4. Посетители спортивного зала несут ответственность за уничтожение, утерю, повреждение спортивного оборудования, инвентаря и иного материального имущества Дворца.

1.5. Нарушителям данных правил может быть отказано в дальнейшем посещении спортивного зала Дворца.

1.6. За последствия, возникающие в результате нарушения настоящих Правил, администрации Дворца ответственности не несет.

2. ПОРЯДОК ПОСЕЩЕНИЯ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

2.1. Проход в спортивный зал осуществляется строго в чистой сменной обуви.

2.2. Посетители спортивного зала обязаны заниматься в соответствующей для спортивного зала спортивной форме и обуви.

2.3. Посетители спортивного зала обязаны соблюдать правила общей гигиены, воздерживаться от посещения спортивного зала при наличии простудных или инфекционных заболеваний, открытых ран. Тренер оставляет за собой право не допускать посетителя до занятий в случаях, когда это может быть опасно для здоровья других посетителей спортивного зала.

Во время занятий в спортивном зале не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы, также не должны находиться посторонние лица и обучающиеся, занимающиеся другими видами спорта. Во время занятий (тренировок) посетители должны соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приемы.

2.4. В случае замечаний по имеющемуся в зале спортивному оборудованию (инвентарю), а также в случае нарушения лицами, находящимися в спортивном зале, настоящих Правил, посетитель обязан прекратить занятия (тренировку) и сообщить о замечаниях и/или замеченных нарушениях администрации Дворца.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

3.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования (инвентаря), посетитель обязан немедленно прекратить занятие (тренировку) и сообщить об этом Тренеру. Занятия (тренировки) можно продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования (инвентаря).

3.2. При получении травмы необходимо немедленно сообщить об этом Тренеру, при необходимости вызвать наряд «Скорой помощи».

3.3. При возникновении пожара в спортивном зале (раздевалке) немедленно покинуть зал (раздевалку) и сообщить о случившемся Тренеру и в пожарную службу по телефонам «01», «101» или «112».

4. ЗАПРЕЩАЕТСЯ

4.1. Находиться в спортивном зале во время, не предусмотренное утвержденным расписанием.

4.2. Проходить в спортзал (раздевалку) без чистой сменной обуви.

4.3. Производить действия, которые могут причинить вред собственному здоровью, здоровью других посетителей Дворца и их имуществу.

4.4. Входить в спортивный зал и находиться в нем с жевательными резинками во рту, с продуктами питания и бутылками (стаканчиками и пр.) с жидкостями (кроме пластиковой бутылки с водой).

4.5. Присутствовать на занятиях (тренировках) не в спортивной форме или в спортивной форме, стесняющей движения, а также в неспортивной обуви или в спортивной обуви со скользкой и грязной (маркой) подошвой.

4.6. Использовать спортивное оборудование не по его назначению, в том числе виснуть на баскетбольных фермах, волейбольных стойках, футбольных воротах, и ином спортивном оборудовании и инвентаре не предназначенном для этого.

4.7. Использовать неисправный спортивный инвентарь.

4.8. Портить спортивное оборудование и инвентарь.

4.9. Приносить на занятия (тренировку) личный спортивный инвентарь без согласования с Тренером.

4.10. Резко открывать двери и виснуть на них, включать и выключать свет в спортивном зале; вставлять в электророзетки посторонние предметы.

4.11. Заниматься на непросохшей и/или скользкой площадке.

4.12. Курить в спортивных залах и/или иных помещениях и на территории Дворца.

4.13. Продолжать занятия спортом при появлении признаков недомогания.

За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением настоящих Правил, администрация Дворца ответственности не несет. Администрация Дворца оставляет за собой право удалять нарушителей настоящих Правил из помещений спортивного зала.

Приложение 3

УТВЕРЖДЕН
Приказом МАУДО «Киришский Дворец творчества
имени Л.Н. Маклаковой»
№ 110 от 12.07.2024

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КИРИШСКИЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ИМЕНИ Л.Н. МАКЛАКОВОЙ»

**ЖУРНАЛ
РЕГИСТРАЦИИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ С
УЧАЩИМИСЯ**

Журнал начат «___» _____ 20___ г.

Журнал окончен «___» _____ 20___ г.

ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ

с приказом от 12.07.2024 № 110 «Об утверждении инструкции по технике безопасности и правил посещения тренажерного зала, правил посещения и поведения в спортивном зале МАУДО «Киришский Дворец творчества имени Л.Н. Маклаковой», журнала регистрации несчастных случаев с учащимися»

№ п/п	Ф.И.О.	Дата	Подпись
1.	Белоградова Ольга Сергеевна		
2.	Брагина Оксана Николаевна		
3.	Воробьева Полина Владимировна		
4.	Гайнулина Ольга Раисовна		
5.	Гапоненко Ирина Александровна		
6.	Голубева Светлана Владимировна		
7.	Дёмина Татьяна Михайловна		
8.	Дмитриев Алексей Юрьевич		
9.	Дьяченко Елена Михайловна		
10.	Елизаров Андрей Николаевич		
11.	Ершова Татьяна Александровна		
12.	Ефремова Татьяна Владимировна		
13.	Землянская Виктория Александровна		
14.	Иванова Татьяна Васильевна		
15.	Калашникова Анна Вячеславовна		
16.	Князева Ангелина Владимировна		
17.	Комилова Камилла Мукимжоновна		
18.	Комкова Полина Алексеевна		
19.	Королева Ольга Евгеньевна		
20.	Крутских Алексей Анатольевич		
21.	Леонова Татьяна Сергеевна		
22.	Лисицына Анна Александровна		
23.	Луговская Екатерина Юрьевна		
24.	Маликова Ульяна Игоревна		
25.	Муравлева Марьяна Богдановна		
26.	Мурашова Наталья Дмитриевна		
27.	Никифорова Наталья Станиславовна		
28.	Никулина Мария Анатольевна		
29.	Нюнина Елена Анатольевна		
30.	Павлова Лариса Евгеньевна		
31.	Павлова Марина Васильевна		
32.	Пасечник Таисия Ильинична		
33.	Полякова Ирина Ивановна		
34.	Разживин Антон Сергеевич		
35.	Рыскина Виктория Александровна		
36.	Сафронов Александр Викторович		
37.	Сапун Светлана Васильевна		
38.	Сергеева Оксана Александровна		
39.	Сливкина Галина Валерьевна		
40.	Смирнов Илья Антонович		
41.	Смирнова Елена Николаевна		
42.	Соколова Татьяна Федоровна		
43.	Стрижик Наталья Владимировна		
44.	Суринских Максим Владимирович		
45.	Сухарева Ирина Анатольевна		
46.	Тимофеева Марина Валерьевна		
47.	Тюльпина Ольга Александровна		
48.	Фединцева Мария Александровна		
49.	Федорова Анна Александровна		
50.	Хомченко Юлия Владимировна		
51.	Цыпышева Елена Борисовна		
52.	Чувилина Ольга Владимировна		
53.	Чурикова Жанна Юрьевна		
54.	Шкребцова Дарья Анатольевна		