


Муниципальное образовательное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»

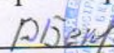
СОГЛАСОВАНО

Председатель ПК:

  
О.В. Говина  
«01» сентября 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУДО ДЮСШ

  
Р.А. Бекбергенов  
«01» сентября 2015 г.



# ИНСТРУКЦИЯ по охране труда при проведении занятий по пауэрлифтингу

ИОТ-18 2015 год

Продлено до  
01.09.2025  
Принято №51  
от 07.09.2020

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ

## 1. Общие требования охраны труда

1.1. К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

1.2. При проведении занятий по атлетической гимнастике возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.3. Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- заниматься на исправных тренажерах;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

## 2. Требования охраны труда перед началом занятий

2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

2.2. Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

2.3. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т.д.);

2.4. Убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

2.5. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

2.6. Под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

2.7. Убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии.

## 3. Требования охраны труда во время занятий

3.1. Быть внимательным при перемещениях по залу;

3.2. Перед работой на тренажерах выполнять разминку, подготовить свой организм;

3.3. Выполняя общеразвивающие упражнения с отягощениями (гантелями, дисками, гириями), соблюдать достаточный интервал и дистанцию;

3.4. После выполнения разминки с отягощением не оставлять инвентарь без присмотра, убирать его в безопасное место.

3.5. Перед выполнением упражнений на тренажерах и со штангой необходимо:

- проверить крепление зажимов у штанги, положение стопорных болтов в блоках тренажера;

- самостоятельно вставить стопорный болт в отверстие блока тренажера;

- установить нагрузку в зависимости от своих возможностей и поставленных задач;

- насухо протереть ладони;

- убедиться, что рядом с рабочей частью тренажера не находятся другие занимающиеся.

3.6. При выполнении упражнений на тренажерах:

- не допускайте сильных ударов блоками тренажера;

- следите, чтобы трос не сходил с направляющих роликов;

- не стойте близко к снаряду, не мешайте и не отвлекайте занимающегося;

- переходите от тренажера к тренажеру способом, указанным учителем.

#### 4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

4.2. С помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать "скорую помощь";

4.3. При возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

4.4. По распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### 5. Требования охраны труда по окончании занятий

5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

5.2. Организованно покинуть место проведения занятия;

5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.