

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГУО «Вымнянская базовая школа Витебского района имени Героя Советского Союза А.Е.Угловского»

Т.А.Титова

01.09.2022

Правила безопасности в тренажерном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом)

I. Общие требования безопасности

Состояние тренажерного зала (приспособленного помещения для занятий физической культурой и спортом), спортивного оборудования и инвентаря должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям и настоящим Правилам. Занятие (мероприятие) в тренажерном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом) проводится только на исправном спортивном оборудовании и с исправным спортивным инвентарем. Тренажерный зал (приспособленное помещение для занятий физической культурой и спортом) должен быть оснащен средствами пожаротушения (огнетушителем, системой пожарной сигнализации) и медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными материалами, для оказания первой помощи при травмах. При проведении занятия (мероприятия) в тренажерном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом) запрещается использовать спортивное оборудование и инвентарь, не состоящие на балансе учреждения образования. Занятие (мероприятие) проводится только под руководством педагогического работника.

К занятиям допускаются обучающиеся:

прошедшие обучающее занятие по правилам безопасности в тренажерном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом);

при наличии сменной спортивной обуви, спортивной формы (спортивного костюма);

согласно расписанию.

Обучающийся должен:

иметь медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом

иметь сменную спортивную обувь и спортивную форму (спортивный костюм), соответствующие условиям и теме проведения занятия (мероприятия);

выполнять требования безопасного поведения при организации и проведении организованных форм физического воспитания;

вести себя корректно по отношению к педагогическому работнику, проводящему занятие (мероприятие), и к другим обучающимся;

бережно относиться к спортивному оборудованию и инвентарю, использовать его по назначению;

соблюдать чистоту в тренажерном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом);

соблюдать правило личной гигиены;

знать и строго соблюдать данные требования безопасности.

Обучающемуся запрещено:

резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны, вставлять в розетки посторонние предметы в тренажерном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом);

заниматься в школьной (повседневной) одежде и обуви;

заниматься на непросохшем полу тренажерного зала (приспособленного помещения для занятий физической культурой и спортом);

использовать спортивное оборудование и инвентарь не по назначению;

жевать жевательную резинку и (или) употреблять пищу; пить холодную воду до и после занятия (мероприятия).

За несоблюдение правил безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от занятия (мероприятия).

II. Требования безопасности перед началом занятия (мероприятия)

Необходимо проверить исправность и надежность крепления спортивного оборудования (тренажеров), отсутствие посторонних предметов в тренажерном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом).

Обучающийся должен:

сообщить педагогическому работнику, проводящему занятие (мероприятие), о своем самочувствии, недомогании, болезненном состоянии, переодеться в раздевалке в спортивную форму (спортивный костюм) и надеть сменную спортивную обувь;

снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях физическими упражнениями (серьги, часы, браслеты и т.д.);

убрать из карманов спортивной формы (спортивного костюма) колющиеся и другие посторонние предметы, в том числе мобильный телефон;

под руководством педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие), подготовить спортивный инвентарь, необходимый для проведения занятия (мероприятия) и убрать в безопасное место спортивный инвентарь, который не будет использоваться на занятии (мероприятии);

по требованию педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие), встать в строй для построения.

Обучающемуся запрещается:

заходить в тренажерный зал (приспособленное помещение для занятий физической культурой и спортом), брать спортивный инвентарь и заниматься на спортивном оборудовании без разрешения педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие).

III. Требования безопасности во время занятия (мероприятия)

Обучающийся должен:

внимательно слушать и неукоснительно выполнять задания педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие); выполнять физические упражнения на спортивном оборудовании (тренажерах), использовать спортивный инвентарь только с разрешения педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие);

выполнять упражнения только на исправных и надежно закрепленных тренажерах;

прекратить занятие физическими упражнениями при возникновении неисправности в работе спортивного оборудования (тренажера) или его поломке, сообщив об этом педагогическому работнику, проводящему занятие (мероприятие);

выполнять сложные физические упражнения при помощи страховки; соблюдать правила безопасного использования спортивного оборудования (тренажеров), учитывая их конструктивные особенности.

Обучаемому запрещается:

выполнять любые действия без разрешения педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие);

выполнять физические упражнения с использованием неисправного и (или) незакрепленного спортивного оборудования, неисправного спортивного инвентаря;

выполнять сложные физические упражнения без страховки;

покидать тренажерный зал (приспособленное помещение для занятий физической культурой и спортом) без разрешения педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие).

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

при получении травмы и (или) ухудшении самочувствия прекратить занятие физическими упражнениями и поставить в известность педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие);

при возможности помочь педагогическому работнику, проводящему занятие (мероприятие), оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую помощь;

при возникновении чрезвычайной ситуации в тренажерном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом) немедленно прекратить физические упражнения и под руководством педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие), организованно покинуть место согласно плану эвакуации;

по поручению педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие), поставить в известность администрацию учреждения образования о чрезвычайной ситуации.

V. Требования безопасности по окончании занятия (мероприятия)

Обучающийся должен:

под руководством педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие), убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

по требованию педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие), организовано покинуть тренажерный зал (приспособленное помещение для занятий физической культурой и спортом) и проследовать в раздевалку.