ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕТСКИЙ ЦЕНТР «ОКЕАН»

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ФГБОУ ВДЦ
«Океан»
_____ Г. Г. Рыбкин
«16» 06 2019 г.

ИНТРУКЦИЯ №30/ОО
о мерах безопасности во время занятий на уличных тренажерах
(для обучающихся)

Разработал:

Начальник отдела физической культуры, технических и водных видов спорта — Д. В. Шелудько

Согласовано:

Руководитель службы ОТ — М. Т. Жоржолиани

1 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1 К занятиям на уличных тренажерах допускаются обучающиеся не моложе 12 лет, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж о мерах безопасности.

1.2 Во время занятий на уличных тренажерах обучающиеся должны соблюдать правила поведения и технику выполнения упражнений.

1.3 Во время занятий на уличных тренажерах на обучающихся возможно воздействие следующих опасных факторов:

– травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4 При несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить о несчастном случае инструктору по физической культуре (далее – инструктор по ФК) или вожатому. Инструктор по ФК или вожатый должен оказать первую помощь и, при необходимости, направить пострадавшего в медицинский отдел Центра, а также сообщить о несчастном случае администрации Центра.

1.5 При неисправности спортивного оборудования необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по ФК или вожатому.

1.6 В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.7 В случае невыполнения или нарушения требований настоящей инструкции со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

2 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1 Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой, часы и украшения необходимо снять.

2.2 Перед началом занятий необходимо пройти инструктаж о мерах безопасности и расписаться в журнале у инструктора по ФК или вожатого.

2.3 Проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

2.4 Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2.5 Запрещается приступать к занятиям непосредственно во время приема пищи.

2.6 Запрещается приступать к занятиям непосредственно во время использования мобильного телефона.

2.7 Запрещается находиться двум и более человек на одном тренажере, если это не предусмотрено характеристиками тренажерного снаряда.

2.8 Запрещается приступать к занятиям на уличных тренажерах при незаживших травмах и общем недомогании.

2.9 В случае обнаружения какой либо неисправности немедленно сообщить об этом инструктору по ФК или вожатому и не приступать к выполнению упражнения до ее устранения.

3 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1 Во время занятий обучающиеся обязаны:

– соблюдать настоящую инструкцию;

– неукоснительно выполнять все указания инструктора по ФК или вожатого;

– использовать спортивный инвентарь только при правильной технике выполнения упражнений;

– выполнять упражнения на тренажерах в присутствии инструктора по ФК или вожатого;

– 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.

3.2 Обучающимся запрещается:

– использовать неисправные тренажеры;

– стоять близко от других учащихся, выполняющих упражнения;

– выполнять любые действия, не соответствующие технике выполнения упражнений на тренажере, который задействован обучающимся;

– использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;

– производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт тренажеров и приспособлений;

– подставлять конечности под движущиеся части тренажеров;

– ставить ноги на поручни;

– метать на площадке с уличными тренажерами различные предметы;

– баловаться;

– принимать пищу;

– пользоваться мобильным телефоном;

– отвлекаться от выполнения упражнения;

– мешать и отвлекать других обучающихся.

3.3 При ухудшении самочувствия на занятии необходимо сразу прекратить занятие и сообщить об этом инструктору по ФК или вожатому.

3.4 При выполнении упражнений будьте внимательны, старайтесь смотреть по направлению движения, не отвлекайтесь посторонними разговорами.

3.5 Перед выполнением упражнений необходимо сделать разминку.

3.6 Заниматься на тренажерах разрешается только после знакомства с их устройством и особенностями эксплуатации:

3.6.1. <u>При занятии на тренажере «Гиперэкстензия» необходимая техника выполнения:</u>

– Лечь на рабочую зону тренажера (рабочая зона тренажера находится перед вами).

– Задней частью голеностопа упритесь в специальную планку.

– Руки согните за головой или на груди.

– Плавно наклоняйте корпус вниз до угла в 80-90 градусов.

– Медленно возвращайте корпус в исходное положение.

– Не допускайте сильного прогиба поясницы и не делайте рывков.

3.6.2. <u>При занятии на тренажере «Маятник» необходимая техника выполнения:</u>

– Устанавливаем ноги на специальную площадку.

– Расположите руки на рукояти.

– Нижней частью корпуса выполняйте раскачивающиеся движения, напоминающие траекторию маятника.

3.6.3. <u>При занятии на тренажере «Скороход» необходимая техника выполнения:</u>

– Становитесь на специальные площадки.

– Двумя руками держитесь за поручень.

– Ногами выполняйте движения вперед-назад.

3.6.4. <u>При занятии на тренажере «Жим от груди» необходимая техника выполнения:</u>

– Сядьте в тренажер, расположив ягодицы на скамье.

– Рукоятки располагаются на уровне плеч.

– На выдохе поднимаем рукоятки, выжимая от себя и выпрямляем руки.

– На вдохе возвращаемся в исходное положение.

3.6.5. <u>При занятии на тренажере «Пресс» необходимая техника выполнения:</u>

– Лечь на рабочую зону тренажера (рабочая зона тренажера располагается позади вас).

– Передней частью голеностопа упритесь в специальную планку.

– Руки согните за головой или на груди.

– Плавно поднимайте корпус вверх, выполняя скручивания, стараясь сократить расстояние между грудной клеткой и тазобедренным суставом.

– Медленно возвращайте корпус в исходное положение.

– Не допускайте резких рывков.

3.6.6. При занятии на тренажере «Тяга верхняя» необходимая техника выполнения:

– Сядьте в тренажер.
– На вдохе потяните рукояти к верхней части груди.
– На выдохе медленно возвращайте тренажер в исходное положение.

3.6.7. При занятии на тренажере «Гребля» необходимая техника выполнения:

– Сядьте на сидение.
– Возьмитесь руками за рукояти.
– На вдохе тяните их к себе.
– На выдохе возвращайтесь в исходное положение.

3.6.8. При занятии на тренажере «Двойные лыжи» необходимая техника выполнения:

– Становитесь на специальные площадки.
– Руками держитесь за рукояти.
– Начинайте движение, которое схоже с ходьбой на лыжах, помогая себе руками.

3.6.9. При занятии на тренажере «Эллиптический» необходимая техника выполнения:

– Становитесь на тренажер.
– Фиксируйте руки на поручнях.
– Начинайте движение, которое схоже с ходьбой на лыжах, помогая себе руками.

3.6.10. При занятии на тренажере «Жим ногами» необходимая техника выполнения:

– Садимся на тренажер.
– Упираемся ногами в специальные поручни.
– На вдохе выжимаем платформу ногами.
– На выдохе медленно возвращаем ее обратно.

3.6.11. При занятии на тренажере «Твистер» необходимая техника выполнения:

– Становитесь на специальную площадку.
– Руками держитесь за рукояти.
– Начинайте вращательные движения из стороны в сторону, но верхнюю часть тела оставляйте неподвижной.

3.6.12. При занятии на тренажере «Степ» необходимая техника выполнения:

– Становитесь на тренажер, разместив ноги на педалях.
– Фиксируйте руки на специальных поручнях.
– Начинайте выполнять движения, схожие с подъемом по ступенькам.

3.6.13. При занятии на тренажере «Хипс» необходимая техника выполнения:

– Становитесь на специальные подножки.
– Двумя руками держитесь за рукояти.
– Двумя ногами выполняем одновременно движения, разводя их в стороны.

3.6.14. При занятии на тренажере «Вело» необходимая техника выполнения:

– Руки фиксируем на специальные рукояти.
– Ягодицы – на сиденье.
– Ноги – на педали.
– После комфортного размещения, начинаете вращать педали.

3.7 В случае обнаружения какой либо неисправности немедленно сообщить об этом инструктору по ФК или вожатому и не приступать к выполнению упражнения до ее устранения.

4 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1 При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертости на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по ФК или вожатому.

4.2 При получении травмы немедленно сообщить об этом инструктору по ФК или вожатому, который окажет первую помощь, и, при необходимости, направит пострадавшего в медицинский отдел Центра, а также сообщит администрации Центра.

5 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1 Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.2 Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.3 Обо всех травмах, происшествиях и нарушениях, произошедших во время занятия, необходимо сообщить инструктору по ФК или вожатому, который проводил занятие.