

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

ФИТНЕС

**МАУ «Универсальный спортивный зал»
2025 год.**

1. Общие требования безопасности

1.1. К проведению тренировочного занятия по фитнесу допускается инструктор прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений на влажном полу зала;
- наличие посторонних предметов в зале.

1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

Последовательное и прочное освоение техники выполнения спортивных элементов и защитных приемов.

2. Требования безопасности перед началом занятия

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

2.3. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.д.).

2.4. Проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования, аудиоаппаратуры.

2.5. Ознакомить занимающихся с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения тренировочного занятия.

2.6. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: эластичных бинтов, стяжек.

2.7. Проверить состояние здоровья занимающихся перед тренировкой.

3. Требования безопасности во время занятия

3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой.

3.2. Не выполнять упражнения без инструктора, а также без страховки.

3.3. Тренирующиеся должны располагаться по площади спортивного зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.5. Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуироваться из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть.

Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправиться в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

УТВЕРЖДАЮ:



Директор Муниципального
автономного учреждения
«Универсальный спортивный зал»
/Федоров Ю.А./
_____ 2025 г.