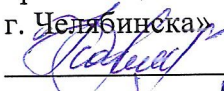


СОГЛАСОВАНО:


Председатель первичной профсоюзной  
организации МБУДО «ДДК «Ровесник»  
г. Челябинска»

  
Ковальчук Т.Н.

29.12.2023  
(дата)

УТВЕРЖДЕНО:

Директор  
МБУДО «ДДК «Ровесник» г. Челябинска»

  
Широченкова Н.В.

29.12.2023 г. пр. № 266

(дата)



**Инструкция для обучающихся  
по правилам безопасности на занятиях в тренажерном зале  
ИОТ № 068-2023**

## 1. Общие требования

- Возможное воздействие на обучающихся опасных факторах при проведении занятий в тренажерном зале:
- использование неисправного спортивного оборудования и инвентаря;
- выполнение упражнений на спортивных снарядах без страховки;
- нарушение правил использования тренажеров;
- использование непрочного установленного и незакрепленного оборудования.
- На занятии по физической культуре необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и плана эвакуации.
- Строго соблюдать в тренажерном зале порядок выполнения упражнений.
- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившемся педагогу.

## 2. Требования по соблюдению мер безопасности перед началом занятий

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Внимательно прослушать инструктаж педагога о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.
- Совместно с педагогом проверить исправность оборудования.

## 3. Требования по соблюдению мер безопасности во время занятий

- Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) педагога.
- Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
- Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
- Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя педагога, самовольно не предпринимать никаких действий.
- Сообщить о плохом самочувствии педагогу.

## 4. Требования по соблюдению мер безопасности в аварийных ситуациях


- При возникновении чрезвычайных ситуаций природного, техногенного или социального характера немедленно прекратить занятия и точно следовать командам педагога по эвакуации.

## 5. Требования по соблюдению мер безопасности по окончании занятий

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Соблюдать дисциплину в раздевалке спортивного зала.
- Переодеться в раздевалке и помыть руки с мылом.

Инструкция разработана:


Методист МБУДО «ДДК «Ровесник»  
г. Челябинска»

 / Дороганова А.Н./  
(личная подпись) Ф.И.О.

«29» декабря 2023г.

Согласовано:

Зам. директора по АХР МБУДО «ДДК  
«Ровесник» г. Челябинска»

 / Попов К.В./  
(личная подпись) Ф.И.О.

«29» декабря 2023г.