

* использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством работника, проводящего занятия;
* выполнять упражнения на тренажерах в присутствии работника, проводящего занятия,  а при необходимости со страховкой;
* работать только на том тренажере, который указан работником, проводящим занятия в тренажерном зале;
* при выполнении упражнений со штангой использовать *замки безопасности;*
* 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. Учащимся запрещается:

* использовать неисправные тренажеры;
* стоять близко от других учащихся, выполняющих упражнения;
* самостоятельно осуществлять переход на другой тренажер;
* выполнять упражнения с гантелями и штангой с влажными ладонями;
* выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
* использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
* производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт тренажеров и приспособлений;
* подставлять конечности под движущиеся части тренажеров;
* вносить в тренажерный зал любые предметы без разрешения работника, проводящего занятия.

**4. Требования  безопасности  в  аварийных  ситуациях**

4.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия в тренажерном зале.

4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности тренажеров и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом работнику, проводящему занятия в тренажерном зале, и действовать в соответствии с его указаниями.

4.3. При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия. При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

**5. Требования  безопасности  по  окончании  занятий**

5.1. Сдать использованное оборудование и инвентарь работнику, проводящему занятия в тренажерном зале. С разрешения работника, проводящего занятия, выйти из тренажерного зала.

5.2. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом работника, проводящего занятия.

**6. Заключительные положения**

6.1. Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляются не реже одного раза в 5 лет.

6.2. Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

* при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
* при изменении условий в конкретном тренажерном зале;
* при внедрении нового оборудования и (или) технологий;
* по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев;
* по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.

6.3. Если в течение 5 лет со дня утверждения (введения в действие) настоящей инструкции условия в конкретном тренажерном зале не изменяются, то ее действие продлевается на следующие 5 лет.

6.4. Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр настоящей инструкции возлагается на инструктора-методиста по безопасности.