Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Плюхин Михаил Юрьевич
Должность: Директор
Дата подписания: 01.07.2026 17:12:21
Уникальный программный ключ:
65a4b0d1f7bc3661fe332817a2746701840f388f

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА и ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ при ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ЗАПАДНЫЙ ФИЛИАЛ

ПРИКАЗ

Калининград

«06» февраля 2024г. № 17-10

Об утверждении Инструкции по технике безопасности и правила посещения тренажерного зала

В соответствии с Правилами по технике безопасности

п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить и ввести в действие Инструкцию по технике безопасности и правила посещения тренажерного зала (приложение).
2. Приказ вступает в силу с даты подписания.
3. Ознакомление и контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заведующего спортивным клубом Мельникова К.В.

Директор М.Ю. Плюхин

Исполнитель: К.В. Мельников

Приложение

к приказу от 06.02.2024

№ 17-09

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности и правила посещения тренажерного зала в Западном филиале РАНХиГС

1. Общие требования безопасности

1.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа.

1.2. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 16-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для занятия силовыми и фитнес-тренировками. Лица в возрасте от 14 до 16 лет могут посещать тренажерный зал либо в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет, либо с письменного разрешения родителей или законных представителей.

1.3. Перед первым занятием посетители тренажерного зала обязаны сообщать инструктору о наличии хронических и острых заболеваний.

1.4. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.

1.5. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора.

1.6. В отсутствие инструктора посетители из числа лиц, не достигших 16-летнего возраста, в тренажерный спортзал не допускаются.

1.7. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой.

Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.

Запрещается входить в уличной обуви в тренажерный зал.

1.8. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т. п.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.

1.9. Во избежание причинения вреда здоровью в тренажерном зале не разрешается пользоваться жевательной резинкой.

1.10. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Перед началом тренировки и в целях избегания травм тренажер необходимо изучить. В случае возникновения вопросов, неясностей в пользовании тренажером, следует обратиться к инструктору за разъяснениями.

2.2. Перед началом занятий на тренажере проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

2.3. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение.

3. Требования безопасности во время занятий:

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) инструктора.

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) инструктора, самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

3.6. Необходимо соблюдать чистоту и правила гигиены в помещениях учреждения и, в тренажерном зале, в частности.

3.7. При выполнении упражнений с разборной штангой, во избежание травматизма, необходимо равномерно снимать и надевать грузы с обоих концов грифа штанги (один диск с одной стороны, затем –один с другой) для исключения случаев ее опрокидывания.

3.8. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

3.9. Соблюдать чистоту и порядок в тренажерном зале. Не разбрасывать диски и гантели. После выполнения упражнения возвращать их на место.

3.10. Не отвлекаться во время выполнения упражнений. Не разговаривать и не задавать вопросы занимающемуся, который в это время выполняет упражнение.

3.11. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

3.12. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора.

3.13. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором.

3.14. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать

внимание занимающихся в зале иными способами.

3.15. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

3.16. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору. В случае ухудшения самочувствия без предварительного уведомления ни инструктор, ни администрация ответственности не несет.

3.17. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.

3.18. Не занимать тренажер, если вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота.

3.19. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1-2 метров от стекла и зеркал.

3.20. Все занятия в тренажерном зале необходимо завершать за 15 минут до окончания работы зала.

3.21. Выполнять требования инструктора.

4. **Запрещается**:

4.1. Работа на неисправных тренажерах.

В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом инструктору.

Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

4.2. Перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

4.3. Соприкасаться к движущимся частям блочных устройств тренажера.

4.4. Ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

4.5. Пользоваться оборудованием тренажерного зала без разрешения инструктора. Запрещается самостоятельно включать тренажеры, заранее, без указаний инструктора, начинать занятия. Категорически запрещается перемещение тренажеров в зале. В случае повреждения занимающимися инвентаря и имущества администрацией взимается стоимость ущерба.

4.6. Сходить с тренажера до полной остановки ленты.

4.7. Приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору или администратору.

4.8. Брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

4.9. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

4.10. Курение в зале и иных помещениях учреждения.

4.11. Находиться в тренажерном зале, в иных помещениях учреждения и на прилегающей территории в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотики и неразрешенные медикаменты.

4.12. Входить на территорию, предназначенную для служебного пользования.