

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«НОВОСИБИРСКИЙ ЦЕНТР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ
№ 2**

ИМ. ГЕРОЯ РОССИИ Ю.М. НАУМОВА»

ИНН 5409104865, КПП 540901001, ОКПО 02517322

полное наименование учреждения

ПРИКАЗ

22.112024

№ 340

г. Новосибирск


О работе тренажерного зала

В целях удовлетворения потребностей, обучающихся и сотрудников в области физической культуры и спорта, организации активного отдыха, формирования в коллективе установки на активный образ жизни, а также проведения мероприятий оздоровительного характера в свободное от учебных занятий и работы время

приказываю

1. Утвердить Положение о работе тренажерного зала в Государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении Новосибирской области «Новосибирский центр профессионального обучения № 2 им. Героя России Ю.М. Наумова».
2. Дружинина И.А. руководителя физического воспитания, назначить ответственным за работу тренажерного зала, соблюдением мер техники безопасности и ведением отчетной документации.
3. Разместить положение на сайте образовательного учреждения
4. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой

Директор

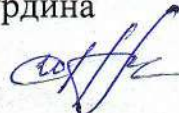


Т.Ю.Бурдина

с приказом ознакомлен

Дружинина И.А.

Бурдина Т.Ю.



Принято на заседании
Общего собрания центра
Протокол № 5 от « 15 » ноября 2024г.

УТВЕРЖДЕНО Приказ № 340 от 22.11.2024г
Директор ГБПОУ НСО «Новосибирский
центр профессионального обучения № 2
им. Героя России Ю.М.Наумова»
Т.Ю.Бурдина



ПОЛОЖЕНИЕ
о тренажерном зале
«НОВОСИБИРСКИЙ ЦЕНТР
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ № 2
ИМ. ГЕРОЯ РОССИИ Ю.М. НАУМОВА»

Согласовано
совет обучающихся
№ 2 от 20.11.2024

2024

1. Общие положения о тренажерном зале

Положение о тренажерном зале ГБПОУ НСО «Новосибирский центр профессионального обучения № 2 им Героя России Ю.М.Наумова» (далее - Положение) разработано в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012г. (с изменениями и дополнениями),

1.1. Основная цель организации тренажерного зала заключается в создании условий для удовлетворения потребностей обучающихся, работников (далее - посетители) в области физической культуры и спорта и мероприятий оздоровительного характера в свободное от учебных занятий и работы время.

1.2. Услуги тренажерного зала не относятся к основным видам услуг, оказываемым центром, их предоставление не связано с работой основных фондов центра, используемых для оказания образовательных услуг.

1.3. Сведения о тренажерном зале, о порядке его работы отражаются в настоящем положении.

2. Функции и задачи тренажерного зала

2.1. Функции тренажерного зала:

- Организация и проведение физкультурно-спортивных занятий и других мероприятий оздоровительного характера для обучающихся, работников центра;
- Организация и направления работы секций, команд по видам спорта;
- Организация проведения групповых и индивидуальных консультаций для занимающихся физической культурой и спортом, предоставление рекомендаций по составлению и выполнению индивидуальных физкультурных комплексов упражнений;
- Определение содержания занятий с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей занимающихся в группах;
- Изучение, обобщение и использование в своей деятельности передового опыта физкультурно-оздоровительной работы;
- Организация работы по пропаганде физической культуры и спорта;

2.2. Задачи тренажерного зала:

- Обеспечение безопасности занимающихся при проведении физкультурных и спортивных занятий;
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм в помещении тренажерного зала;
- Полноценное и гармоничное физическое и духовное развитие занимающихся;
- Стремление к улучшению состояния здоровья занимающихся.

3. Организация работы тренажерного зала

3.1. Тренажерный зал не является структурным подразделением центра или юридическим лицом. Деятельность тренажерного зала представляет собой отдельное направление дополнительных услуг, предоставляемых центром, и действует на основании настоящего положения.

3.2. Порядок работы тренажерного зала и правила его посещения регламентируются настоящим положением и иными локальными нормативными актами центра.

3.3. Занятия в тренажерном зале проводятся при наличии медицинской справки об отсутствии медицинских противопоказаний для занятия в тренажерном зале. Посетитель несет персональную ответственность за свое здоровье и медицинское обеспечение.

3.4. Ответственным за тренажерный зал является руководитель физического воспитания.

3.5. Обязательным условием посещения тренажерного зала является ознакомление под роспись каждого посетителя с правилами техники безопасности (приложение №1), инструкцией по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале (приложение №2).

3.6. Занятия в тренажерном зале проводятся исключительно под руководством ответственного за тренажерный зал.

3.7. Если посетитель своим поведением систематически нарушает права и законные интересы других посетителей тренажерного зала или препятствует нормальному осуществлению деятельности тренажерного зала, игнорирует законные требования ответственного за тренажерный зал, центр вправе отказать такому посетителю в дальнейшем допуске в тренажерном зале.

3.8. Лица, занимающиеся в тренажерном зале, знакомятся под роспись с правилами эксплуатации тренажеров, снарядов, иного спортивного оборудования и инвентаря, установленного в тренажерном зале.

4. Ответственность

4.1. Ответственность центра за деятельность тренажерного зала устанавливается действующим законодательством.

4.2. Центр не несет ответственность перед лицами, занимающимися в тренажерном зале за вред, причиненный их жизни и здоровью в результате занятий в тренажерном зале, при условии несоблюдения последними правил техники безопасности, охраны труда и иных требований, установленных в том числе локальными нормативными актами центра.

4.3. Центр не несет ответственность за достижение или не достижение посетителями спортивных результатов, которых они желали достигнуть в результате посещения и занятий в тренажерном зале.

4.4. Центр не несет ответственность за вещи, оставленные посетителями в раздевалках, гардеробе.

5. Заключительные положения

5.1. Настоящее положение утверждается директором центра

5.2. В положение могут вноситься изменения и дополнения, которые утверждаются директором центра.

Приложение №1 Правила техники безопасности в тренажерном зале

1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
2. Перед началом занятия проконсультируйтесь с преподавателем или своим врачом. Это обезопасит вас от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.
3. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.
4. При занятиях на кардио-тренажерах пристегивайтесь ремешком аварийной остановки тренажера (если кардио-тренажер им оборудован). Запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (например, резко или значительно изменять скорость бега или сопротивления). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки.
5. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомьтесь с правильной техникой выполнения упражнений можно на инструктаже.
6. Перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора тренажерного зала проверьте исправность и надежность установки крепления тренажера.
7. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора тренажерного зала. В отсутствие инструктора тренажерного зала занимающиеся в зал не допускаются.
8. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора тренажерного зала.
9. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного посетителя, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором.
10. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

11. 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.
12. 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.
13. Запрещается заниматься с голым торсом.
14. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений с большими весами.
15. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место. Разбирая стоящую на стойках штангу снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем диск с другой стороны). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к падению.
16. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
17. Запрещается прикасаться к движущим частям блочных устройств.
18. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.
19. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
20. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.
21. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим. Не занимайте тренажер, если вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота. В случае плохого самочувствия незамедлительно обратитесь к инструктору тренажерного зала.
22. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.
23. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала. Занятия

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

24. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

25. С пониманием относитесь к требованиям инструктора, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий в тренажерном зале.

Приложение №2 Инструкция по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале

1. Общие требования

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинской групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

1.2. Посетители должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на посетителей следующих опасных факторов:

- Травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и незакрепленных тренажерах;
- Травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Инструктор и посетители обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и проточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае с посетителями пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и

принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий в тренажерном зале посетители должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

2.4. Провести целевой инструктаж посетителей по безопасным приемам проведения мероприятий на тренажерах.

3. Требования безопасности во время занятий

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

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных 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.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом инструктору. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом директору колледжа, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать посетителей из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.

5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. Проветрить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.