

СОГЛАСОВАНО

Представитель трудового коллектива

Левин Труды по химии
И.А. Триполитова

«ст» 0.3

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОБУ «ОСАШ»

Лопатин Н.В. Лопатин

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности при проведении занятий по пауэрлифтингу

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1. К занятиям силовыми видом спорта, как пауэрлифтинг, допускаются спортсмены адаптивной школы прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы мышечной системы;
 - «срыв» хвата штанги, гири, гантелей;
 - удар снарядом.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Сделать перерыв между приёмом пищи и занятием не менее 45-50 минут.

2.2. Переодеться в спортивную форму и обувь:

2.3. Занятия начинаются и заканчиваются по команде тренера. Запрещается подходить к снарядам без разрешения тренера.

2.4. Сделать разминку.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Входить в зал можно только с разрешения тренера.

3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.

3.2.1. Не разрешается самостоятельно изменять технику упражнений и параметры тренировочной нагрузки;

3.2.2. Не разрешается заниматься штангой или разборными гантелями без фиксирующих замков и с несимметрично распределённым нагрузочным весом;

3.2.3. Не разрешается выполнять сложные, с большим нагрузочным весом упражнения без подстраховки:

- 3.2.4. Запрещается бросать снаряды.
- 3.3. Выполнять упражнения с отягощениями только разрешено в специально отведенной части зала;
- 3.4. Перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу нет посторонних предметов;
- 3.5. При выполнении упражнений, требующих прочного захвата натереть ладони магнезией или использовать кистевые ремни;
- 3.6. По окончании выполнения упражнений снаряд аккуратно поставить на пол.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

- 4.1. При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации адаптивной школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера. Немедленно эвакуировать спортсменов – инвалидов из зала через эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации ОСАШ и в пожарную часть.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

- 5.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.
- 5.4. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.