

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ПО СИЛОВОМУ ТРОЕБОРЬЮ № О-05-2026

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция устанавливает требования охраны труда для обучающихся во время занятий по силовому троеборью в спортивных залах Университета.

1.2. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, ознакомленные с правилами безопасного поведения, требованиями пожарной безопасности и не имеющие медицинских противопоказаний к соответствующим физическим нагрузкам.

1.3. Заниматься в спортивном зале, использовать оборудование и инвентарь разрешается только в присутствии педагогического работника (далее – Преподаватель).

1.4. Обучающиеся обязаны:

- соблюдать требования настоящей инструкции;
- соблюдать Правила внутреннего распорядка обучающихся;
- соблюдать безопасную дистанцию;
- соблюдать правила личной гигиены;
- внимательно слушать Преподавателя;
- выполнять упражнения только после объяснения техники их выполнения;
- уважительно относиться к другим обучающимся;
- поддерживать порядок на месте проведения занятий;
- бережно обращаться со спортивным оборудованием;
- выполнять только те упражнения, которые предусмотрены программой занятия;
- не создавать опасных ситуаций для себя и окружающих;
- сообщать Преподавателю о неисправности оборудования и инвентаря, мокрого или поврежденного покрытия, ухудшении самочувствия, травме или иной опасной ситуации.

1.5. Обучающиеся должны знать:

- правила безопасного поведения в спортивном зале;
- правила страховки при выполнении упражнений;
- безопасные способы выполнения упражнений;
- порядок пользования спортивным оборудованием и инвентарем;
- сигналы взаимодействия с преподавателем и страхующими;
- расположение основных эвакуационных выходов.

1.6. Во время занятий на обучающихся возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- падение спортивного инвентаря;
- неисправность оборудования;
- потеря равновесия;
- нарушение техники выполнения упражнений;
- чрезмерная физическая нагрузка;
- столкновение с другими обучающимися;
- защемление частей тела;
- скользкое покрытие;
- недостаточная разминка.

1.7. Во время занятий запрещается:

- самостоятельно увеличивать нагрузку;
- оставлять нагруженную штангу на стойках или помосте без присмотра;
- бросать штангу, гантели или гири на помост с высоты (допускается только контролируемое опускание);
- заниматься в часах, цепочках, серьгах большого размера и иных украшениях способных привести к травме;
- самовольно менять массу штанги, высоту стоек, положение страховочных упоров или программу занятия;
- выполнять максимальные и близкие к максимальным попытки без разрешения Преподавателя и организованной страховки;
- использовать неисправное, мокрое, загрязнённое или неустойчиво установленное оборудование;
- снимать замки или диски во время нахождения другого обучающегося под штангой либо в рабочей зоне;
- нагружать только одну сторону грифа на стойках так, что возможно его опрокидывание;
- перешагивать через нагруженную штангу, садиться на неё, становиться на диски или использовать оборудование не по назначению;
- толкать, хватать, пугать или отвлекать других обучающихся;
- находиться за пределами назначенной зоны, включать музыкальное или иное оборудование без разрешения, пользоваться телефоном во время выполнения упражнения или страховки;
- выполнять упражнения босиком, в открытой, скользкой или повреждённой обуви;
- продолжать занятие при боли, травме, ухудшении самочувствия или после указания Преподавателя прекратить упражнение;
- самостоятельно ремонтировать спортивное оборудование, затягивать крепления инструментом или вмешиваться в электрические устройства;
- принимать пищу в рабочей зоне, жевать резинку во время упражнений, оставлять жидкость на полу или оборудовании;
- посещать занятие в состоянии алкогольного, наркотического или иного опьянения, а также под воздействием препаратов, снижающих внимание, скорость реакции или координацию движений.

1.8. Нарушение требований настоящей инструкции вследствие личной небрежности, невнимательности или неосторожности влечет ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации и Правилами внутреннего распорядка обучающихся.

2. Требования перед началом занятий

2.1. Прибыть на занятие своевременно, переодеться в спортивную форму, снять украшения и убрать личные вещи в установленное место.

2.2. Убедиться, что рабочая зона свободна от сумок, бутылок, одежды, дисков, гантелей и иных предметов. Проходы и подходы к оборудованию должны оставаться свободными.

2.3. Проверить визуально состояние пола и помоста.

2.4. Совместно с Преподавателем убедиться в исправности оборудования и инвентаря.

2.5. Не изменять самостоятельно массу спортивного снаряда.

2.6. Выполнить разминку.

2.7. При обнаружении неисправностей к занятиям не приступать.

3. Требования во время занятий

3.1. Выполнять упражнения только по команде Преподавателя, в установленной последовательности и с назначенной массой отягощения.

3.2. Перед каждым подходом убедиться в правильности установки оборудования, равномерности набора дисков и наличии замков.

3.3. Соблюдать безопасную дистанцию. Не проходить перед обучающимся, выполняющим подход, и не находиться в зоне возможного падения штанги.

3.4. Сохранять контролируемый темп движений. Не допускать рывков и отбивания штанги от тела или оборудования.

3.5. Соблюдать технику дыхания, разъяснённую Преподавателем. Не выполнять длительную задержку дыхания без необходимости и контроля.

3.6. После каждого подхода аккуратно вернуть снаряд на стойки или опустить на помост, убедиться в устойчивом положении и только затем отходить.

3.7. В перерывах не сидеть и не лежать на помосте, не занимать проходы, не опираться на нагруженный гриф и не раскачивать оборудование.

3.8. При выполнении приседания со штангой:

перед снятием штанги установить стойки на высоте, позволяющей снять её без подъёма на носки и чрезмерного наклона корпуса;

страховочные упоры силовой рамы установить ниже нижней точки движения, но на высоте, исключающей прижимание обучающегося штангой;

расположить гриф на предусмотренной преподавателем части плечевого пояса; не размещать его непосредственно на шейных позвонках;

снимать штангу со стоек только после готовности страхующих и команды преподавателя;

отходить от стоек минимальным количеством коротких устойчивых шагов. Не выполнять повороты и лишние перемещения с нагруженной штангой;

сохранять устойчивое положение стоп, контролировать колени и корпус, не допускать потери равновесия;

при невозможности завершить подъём подать условный сигнал и действовать по команде преподавателя. Не пытаться резко сбросить штангу назад или в сторону;

возвращать штангу на стойки только после команды, одновременно подводя гриф к стойкам. Убедиться, что гриф опирается на обе стойки.

3.9. При выполнении жима штанги лёжа:

выполнять жим только на исправной устойчивой скамье и при наличии страхующего; при значительном весе — с боковыми страхующими по указанию преподавателя;

голова, плечевой пояс и таз должны сохранять устойчивый контакт со скамьёй в пределах техники, установленной преподавателем; стопы располагаются устойчиво;

хват грифа должен быть симметричным. Большие пальцы должны охватывать гриф, если Преподавателем не предусмотрен иной безопасный учебный вариант;

снимать штангу со стоек согласованно со страхующим. Не начинать движение до устойчивого положения грифа над туловищем;

опускать штангу контролируемо. Не отбивать её от груди и не перемещать в направлении шеи или лица;

при остановке штанги или потере траектории немедленно подать сигнал страхующему. Не пытаться самостоятельно перекачивать штангу по телу;

после завершения повторения вернуть штангу на стойки совместно со страхующим и убедиться в надёжной установке грифа.

3.10. При выполнении становой тяги:

штанга должна располагаться на ровном помосте, диски — быть одинакового наружного диаметра либо подобраны Преподавателем для безопасной высоты старта;

перед подъёмом проверить симметричность хвата, устойчивость стоп и отсутствие людей или предметов в непосредственной близости;

поднимать штангу плавно, без резкого рывка, с контролем положения спины и корпуса;

не тянуть штангу при смещении дисков, ослаблении замка, боли или потере равновесия;

после фиксации опускать штангу контролируемо, удерживая гриф руками до соприкосновения дисков с помостом;

запрещается бросать штангу с высоты, если это не допускается конструкцией оборудования и специальным заданием преподавателя.

3.11. При работе со свободными отягощениями и вспомогательным оборудованием:

гантели, гири и диски переносить двумя руками либо способом, указанным Преподавателем. Масса переносимого предмета должна соответствовать возможностям обучающегося;

не переносить диски, удерживая их только кончиками пальцев. Не складывать диски неустойчивыми стопками;

не катить диски по проходам и не оставлять их прислонёнными к стенам, стойкам или скамьям;

при использовании резиновых амортизаторов проверять их целостность и надёжность крепления. Не направлять натянутый амортизатор в лицо или сторону другого человека;

пояса, кистевые бинты и иные разрешённые вспомогательные средства применяются только по согласованию с Преподавателем и не заменяют правильную технику и страховку.

3.12. Требования к страхующим:

страхующий обязан внимательно следить за движением штанги, не отвлекаться и занимать место, определённое Преподавателем;

перед подходом страхующий уточняет условные сигналы и убеждается, что может безопасно оказать помощь;

при жиме лёжа центральный страхующий помогает снять и вернуть штангу, не изменяя траекторию без необходимости;

при приседании центральный страхующий следует за обучающимся, сохраняя готовность поддержать корпус и штангу; боковые страхующие контролируют концы грифа;

помощь оказывается согласованно, без резкого перехватывания грифа одной стороной, способного вызвать перекося;

страхующему запрещается покидать место до полного возвращения штанги на стойки или помост.

4. Требования в аварийных ситуациях

4.1. При появлении запаха гари, дыма, искрения, необычного шума немедленно сообщить Преподавателю.

4.2. При возникновении пожара:

прекратить занятие и немедленно сообщить Преподавателю;

при необходимости вызвать пожарную охрану по телефону 101 или 112;

действовать в соответствии с планом эвакуации и указаниями Преподавателя.

4.3. При травмировании обучающегося прекратить занятие и немедленно сообщить Преподавателю для организации оказания первой помощи.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

5.1. Завершить упражнение по команде Преподавателя.

5.2. Снимать диски организованно, поочерёдно с обеих сторон грифа. Не допускать перекося и опрокидывания грифа.

5.3. Разместить грифы, диски, гантели, гири, замки и иное оборудование в специально отведённых местах. Тяжёлые диски располагать устойчиво на нижних держателях или стеллажах.

5.4. Не оставлять инвентарь на помосте, в проходах, у дверей, возле эвакуационных выходов и в местах, где он может упасть или стать причиной спотыкания.

5.5. После занятия выполнить предусмотренную преподавателем заминку и восстановительные упражнения без резких движений и чрезмерной растяжки.

5.6. Организованно покинуть место проведения занятий, соблюдать порядок при выходе из тренажерного зала, не создавать давку и не мешать другим обучающимся.

5.7. Переодеться, вымыть руки, при наличии условий принять душ, соблюдая правила личной гигиены и безопасного поведения в раздевалке и душевой.

СОГЛАСОВАНО

Председатель ОППО МГПУ

Ю.В. Смирнова

«30» 06 2026 г.

Протокол № 27 от «30» 06 2026 г.