

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом директора  
МБОУ ДОД «ДЮСШ «Олимпиец»  
от 30 декабря 2011 г. № 233

**ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ  
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
ПО СИЛОВЫМ ВИДАМ СПОРТА  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ ДОД «ДЮСШ «ОЛИМПИЕЦ»**

**1. Общие требования безопасности.**

- 1.1. К занятиям силовыми видами спорта (гиревой спорт, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика) допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- 1.2. Опасные факторы:
  - травмы мышечной системы;
  - «срыв» захвата штанги, гири;
  - удар снарядом;
  - рикошет снаряда при бросании.

**2. Требования безопасности перед началом занятий.**

- 2.1. Сделать перерыв между приемом пищи и занятием не менее 45-50 минут;
- 2.2. Переодеться в спортивную форму и обувь;
- 2.3. Сделать разминку.

**3. Требования безопасности во время занятий.**

- 3.1. Входить в зал только с разрешения тренера;
- 3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера;
- 3.3. Заниматься с отягощениями в специально отведенной для этого части зала;
- 3.4. Перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу нет посторонних предметов и других занимающихся;
- 3.5. При выполнении упражнений, требующих прочного захвата натереть ладони магнезией или использовать кистевые ремни;
- 3.6. По окончании выполнения упражнения снаряд аккуратно поставить на пол;
- 3.7. По окончании занятий убрать на место, использовавшийся инвентарь.

#### **В СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА ЗАПРЕЩЕНО:**

- Самостоятельно изменять технику выполнения упражнений и параметры тренировочной нагрузки;
- Заниматься со штангой или разборными гантелями без фиксирующих замков и с несимметрично распределенным нагрузочным весом;
- Выполнять сложные, с большим тренировочным весом упражнения без подстраховки;
- Бросать снаряды;
- Мешать другим занимающимся, выполнять упражнения, бегать по залу, толкать других участников учебно-тренировочного процесса.

#### **4. Требования безопасности по окончании занятий.**

- 4.1. Выйдя из зала, сполоснуться в душе, вытереться насухо и сразу же одеться;
- 4.2. В течение 15 минут после окончания занятий покинуть здание спортзала.

#### **5. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.**

- 5.1. При получении травмы сообщить об этом тренеру;
- 5.2. При возникновении пожара четко следовать инструкциям и командам тренера-преподавателя.