

Приложение

к приказу № 79/1- ОД от 11.05.2023

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО СШ «Камелот»

С.А. Тополь

«*11*» *до 05* 2023



ПОЛОЖЕНИЕ О ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ МБУ ДО СШ «КАМЕЛОТ»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о тренажерном зале МБУ ДО СШ «Камелот» (далее – СШ «Камелот») определяет порядок создания, цели, задачи и принципы деятельности тренажерного зала (далее – тренажерный зал) СШ «Камелот».

1.2. Основная цель организации тренажерного зала заключается в оказании СШ «Камелот» неограниченному кругу лиц услуг тренажерного зала для удовлетворения потребностей населения в области физической культуры и спорта, организация активного отдыха детей, подростков и взрослого населения в свободное время.

1.3. Сведения о тренажерном зале, о порядке его работы отражаются в настоящем Положении. Настоящее Положение является локальным нормативным актом СШ «Камелот». Настоящее Положение принимается на неопределенный срок. Изменения и дополнения к Положению утверждаются приказом директора СШ «Камелот» в составе новой редакции Положения. После принятия новой редакции Положения, предыдущая редакция утрачивает силу.

1.4. Основные понятия, используемые при организации работы тренажерного зала:

- «Абонемент» - документ, позволяющий Заказчику проходить на территорию учреждения, в т.ч. в тренажерный зал, и использовать расположенные на его территории тренировочные площадки, тренажеры, иной спортивный инвентарь, оборудование, раздевалки, душевые.

- «Занятия в тренажерном зале» - занятия, проводимые без тренера либо с тренером для отдельных физических лиц либо для специально образованных групп.

- «Технические перерывы» - перерывы в работе тренажерного зала, туалетных комнат, или отдельных его помещений для проведения уборки и санитарной обработки. Количество технических перерывов и их

продолжительность определяется в соответствии с санитарными нормами и правилами Российской Федерации;

2. Функции и задачи тренажерного зала

2.1. Функции тренажерного зала:

- организация работы по пропаганде физической культуры и спорта;
- организация и проведение физкультурно-спортивных занятий и других мероприятий оздоровительного характера

- проведение работы в группах общей физической подготовки, здоровья, спортивных секциях;

предоставление платных услуг в тренажерном зале с использованием расположенных в нем тренажеров, снарядов, иных спортивных предметов.

2.2. Исходя из указанных выше функций, основные задачи тренажерного зала состоят в том, чтобы обеспечить:

- надлежащие условия для физической активности занимающихся;
- безопасность занимающихся при проведении физкультурных и спортивных занятий;

- соблюдение санитарно-гигиенических норм и состоянием помещений тренажерного зала;

- полноценное и гармоничное физическое и духовное развитие занимающихся;

- стремление к улучшению состояния здоровья населения.

3. Организация работы тренажерного зала

3.1. Тренажерный зал не является структурным подразделением СШ «Камелот» или юридическим лицом, а представляет собой отдельное направление дополнительных услуг, предоставляемых СШ «Камелот», и действует на основании настоящего Положения.

3.2. Функции ответственного за исправность и безопасность тренажеров и иного спортивного инвентаря и оборудования, используемого в тренажерном зале, накладываются на администратора тренажерного зала и заместителя директора по финансово-хозяйственной деятельности;

3.3. Администратор тренажерного зала не реже одного раза в месяц отчитывается перед директором о работе тренажерного зала;

3.4. Администратор тренажерного зала ежемесячно (не позднее 25 числа) сдает отчет, согласно реестру учета абонементов и посещений тренажерного зала.

3.5. Администратор и инструктор тренажерного зала действуют при строгом соблюдении требований Инструкции по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале, являющейся Приложением 1 к настоящему Положению.

3.6. Правила посещения Тренажерного зала утверждаются директором учреждения (Приложение 2 к настоящему Положению).

Обязательным условием посещения Тренажерного зала является ознакомление под роспись каждого посетителя (потребителя) с правилами охраны труда.

3.7. Режим работы Тренажерного зала утверждается директором Учреждения и его изменение не требует внесения изменений в настоящее Положение.

Режим работы тренажерного зала доводится до посетителей (занимающихся) в наглядной документированной форме. Директор СШ «Камелот» по представлению сотрудников тренажерного зала принимает решение об организации групповых занятий в зале и утверждает их расписание. Расписание групповых занятий доводится до посетителей (занимающихся) вместе с режимом работы тренажерного зала в наглядной документированной форме.

Если потребитель (посетитель тренажерного зала) своим поведением систематически нарушает права и законные интересы других посетителей зала и работников СШ «Камелот», расписание занятий или препятствует нормальному осуществлению деятельности зала, игнорирует законные требования сотрудников учреждения, а также в случае наличия просроченной более чем на один месяц задолженности по оплате услуг СШ «Камелот» вправе отказать такому потребителю (посетителю) в дальнейшем допуске в тренажерный зал.

4. Финансовые основы

4.1. Деятельность тренажерного зала осуществляется за счет средств, полученных от занимающихся в качестве платы за занятие или абонемент.

4.2. Услуги тренажерного зала оказываются по адресу: 357350, Ставропольский край, Предгорный муниципальный округ, ст. Ессентукская, ул. 6-ти Коммунаров, 81.

4.3. Расходы и доходы от деятельности тренажерного зала учитываются учреждением отдельно в бухгалтерской отчетности, отражающей внебюджетную деятельность СШ «Камелот».

4.4. Стоимость услуг тренажерного зала, в том числе с их разбивкой по периодам и продолжительности оказания услуг, категориям посетителей, доводится до занимающихся в наглядной форме в виде Прейскуранта цен на сайте учреждения и на стенде в тренажерном зале.

4.5. Стоимость услуг в соответствии с прейскурантом оплачивается Заказчиком путем внесения денежных средств на расчетный счет СШ «Камелот».

4.6. Стоимость услуг зависит от категории Заказчика и вида физкультурно-оздоровительной услуги согласно прейскуранту цен.

4.7. В случае пропуска занятий в тренажерном зале денежные средства занимающимся не возвращаются.

5. Ответственность СШ «Камелот»

5.1. Ответственность учреждения за деятельность тренажерного зала устанавливается действующим законодательством.

5.2. Учреждение несет ответственность перед посетителем в соответствии с заключенным с ним договором – офертой.

5.3. Учреждение не несет ответственность за сохранность личных вещей посетителей тренажерного зала.

5.4. Учреждение не несет ответственности за достижение или недостижение посетителями спортивных результатов, которых они желали достигнуть в результате посещения и занятий в тренажерном зале.

ИНСТРУКЦИЯ по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются физические лица (далее – посетители тренажерного зала), прошедшие инструктаж по охране труда.

1.2. Посетители тренажерного зала должны соблюдать правила использования тренажеров, иного спортивного оборудования и инвентаря, установленные режимы занятий и отдыха.

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

1) травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;

2) 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 тренажерного зала обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, системой автоматической пожарной сигнализации.

1.7. О каждом несчастном случае с посетителями тренажерного зала пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить администратору, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

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

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового 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 инструктаж посетителям тренажерного зала по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования безопасности во время проведения занятий

- 3.1.Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
- 3.2.Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
- 3.3.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 продолжить только после устранения неисправности тренажера.
- 4.2.При получении посетителем тренажерного зала травмы немедленно сообщать об этом директору учреждения, 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.Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ и правила посещения тренажерного зала

1. Общие требования безопасности

1.1. Перед началом занятий необходимо проконсультироваться со своим врачом и инструктором тренажерного зала. 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 18-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для занятия силовыми тренировками. Лица, в возрасте от 14 до 18 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 тренажерного зала о хронических и острых заболеваниях.

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

1.5. В отсутствие инструктора тренажерного зала, посетители из числа лиц, не достигших 18-летнего возраста, в тренажерный спортзал не допускаются.

1.6. 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.

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

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

1.9. 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 на тренажере в целях избежание травм его необходимо изучить. В случае возникновения вопросов, неясностей в пользовании тренажером, обратиться к инструктору тренажерного зала 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. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

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

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

3.4. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

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

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

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

3.8. Соблюдайте чистоту и порядок в тренажерном зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место.

3.9. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.

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

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

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

3.13. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание посетителей в зале иными способами.

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

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

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

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

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

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

3.20. Выполняйте требования инструктора тренажерного зала.

4. Запрещается

4.1. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом инструктору тренажерного зала или администратору тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

4.2. Запрещается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

4.3. Запрещается соприкасаться к движущимся частям блочных устройств тренажера.

4.4. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

4.5. Категорически запрещается перемещение тренажеров в зале. В случае повреждения занимающимися инвентаря и имущества администрацией взимается стоимость ущерба.

4.6. Запрещается сходить с тренажера до полной остановки ленты.

4.7. Запрещается 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 тренажерного зала или администратору тренажерного зала.

4.8.Запрещается 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.Запрещается курение в зале, иных помещениях учреждения и на прилегающей территории.

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

4.12.Запрещается входить на территорию, предназначенную для служебного пользования.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«КАМЕЛОТ» ПРЕДГОРНОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**

ПРИКАЗ

«11» мая 2023

ст. Ессентукская

№ 79/1- ОД

Об утверждении Положения о тренажерном зале
МБУ ДО СШ «Камелот» Предгорного муниципального
округа Ставропольского края

В целях обеспечения деятельности тренажерного зала МБУ ДО СШ «Камелот» Предгорного муниципального округа Ставропольского края, в соответствии с Постановлением Правительства РФ «Об утверждении Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг» от 30.01.2023 № 129, Распоряжение Правительства РФ «Перечень видов физкультурно-оздоровительных услуг» от 06.09.2021 № 2466- р, Уставом МБУ ДО СШ «Камелот» Предгорного муниципального округа Ставропольского края

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить прилагаемое Положение о тренажерном зале МБУ ДО СШ «Камелот» Предгорного муниципального округа Ставропольского края.
2. Заместителю директора по финансово-хозяйственной деятельности (Д.Н.Апачев) и заместителю директора по методической и спортивной подготовке (Е.Р.Гюлемирян) ознакомить администраторов и инструкторов тренажерного зала с Положением о тренажерном зале МБУ ДО СШ «Камелот» Предгорного муниципального округа Ставропольского края под роспись.
3. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.

Директор



С. А. Тополь