

ИНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРАВИЛАМ И ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

1. ТРЕБОВАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ОБЪЕКТАХ (В ФИТНЕС-КЛУБАХ)

Настоящие требования распространяются на следующие категории:

- директора (управляющие) фитнес-клубов,
- административно-хозяйственный персонал,
- тренерско-преподавательский состав,
- клиенты.

Требования преследуют цель оптимальной организации работы фитнес-клубов и соблюдения требований техники безопасности на спортивно-оздоровительных объектах.

1.1. Общие требования

Работа спортивно-оздоровительных объектов организуется в соответствии с приказами и действиями руководителя данного объекта.

1.1.1. К работе на спортивно-оздоровительных объектах допускаются сотрудники последнего согласно штатному расписанию, а также представители арендующих организаций (далее по тексту — арендаторы), полномочия которых подтверждены документами (письмами), заверенными руководителями арендаторов.

1.1.2. К работе на спортивно-оздоровительных объектах не допускаются лица, находящиеся в нетрезвом состоянии, в состоянии наркотического опьянения, а также лица, представляющие социальную опасность для окружающих.

1.1.3. Нарушители правил внутреннего распорядка лишаются права посещения спортивных сооружений г. Краснодара в соответствии с действующим законодательством РФ и соответствующими пунктами Договора аренды.

1.1.4. При эксплуатации физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений необходимо соблюдать нормы в соответствии с приказом Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму № 44 от 4 февраля 1998 года.

1.2. Требования к директорам (управляющим) фитнес-клубов

Директор фитнес-клуба обязан:

1.2.1. Организовать контроль над состоянием здоровья клиентов и не допускать к занятиям лиц, не прошедших процедуру оценки их здоровья.

1.2.2. Следить за соблюдением режима эксплуатации физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений в соответствии с приказом Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму № 44 от 4 февраля 1998 года.

1.2.3. Обеспечить соблюдение сотрудниками техники безопасности.

1.3. Требования к тренерско-преподавательскому составу

Тренерско-преподавательский состав обязан:

1.3.1. Ознакомить клиентов с правилами техники безопасности.

1.3.2. Присутствовать на своем рабочем месте до ухода клиентов.

1.3.3. Строго соблюдать правила, технологии и нормативы при организации

тренировочных занятий.

1.4. Требования к клиентам

Клиенты обязаны:

- 1.4.1. Пройти необходимые процедуры оценки здоровья для допуска к занятиям и определения возможных ограничений.
- 1.4.2. Соблюдать правила клуба, в том числе и правила техники безопасности.
- 1.4.3. Соблюдать рекомендации тренеров по организации и проведению тренировочных занятий.

2. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Специалист по физической культуре и спорту обязан знать основные причины травматизма на тренировочных занятиях и scrupulously соблюдать приемы их профилактики, отвечать требованиям грамотного проведения занятий, обеспечивать надежную охрану жизни и здоровья клиентов.

В «Правилах безопасности занятий по физической культуре и спорту» отмечается, что эти правила «являются обязательными при организации и проведении учебных, тренировочных, внутрине тренировочных и соревновательных занятий» и что «тренер или лицо, проводящее занятие, несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья клиентов».

Лицо, проводящее занятие по физической культуре и спорту, обязано:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности клиента, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу.

2.1. Основные причины травматизма и несчастных случаев на тренировочных занятиях

Основными причинами травматизма и несчастных случаев являются:

- нарушение правил организации и проведения учебно-тренировочных занятий и отсутствие должной дисциплины на тренировках;
- недостаточная подготовка тренера-преподавателя к проведению занятий;
- недостаточная подготовленность клиентов к выполнению сложных и трудных упражнений;
- неподготовленность мест занятий, использование спортивного инвентаря и оборудования без надлежащей проверки технического состояния;
- неправильная страховка при выполнении упражнений;
- отсутствие должного контроля над тренировками со стороны медицинского персонала.

Основными причинами травматизма на тренировочных занятиях и соревнованиях являются нарушения правил поведения. Не меньшее значение имеет нарушение правил врачебного контроля, безответственное отношение к делу, своим обязанностям, а также несвоевременное принятие профилактических мер.

2.1.1. Нарушение правил проведения тренировочных занятий. Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря и спортивной формы:

- неудовлетворительное состояние, содержание и подготовка мест занятий;
- неудовлетворительное оборудование мест занятий, плохое качество или неисправность снарядов и оборудования.

2.1.2. Нарушение организации учебно-тренировочных занятий:

- несоблюдение нормы загрузки спортивных площадок, залов (меньше 4 кв. м на одного занимающегося), дорожек, ковра, ринга и т. д.;
- освещение и температура, не соответствующие требованиям;
- беспорядок в зале, оставленные на полу снаряды и отягощения;
- неиспользование замков для отягощений.

2.1.3. Нарушение методики проведения тренировочных занятий.

- слабая подготовка тренера к проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к клиентам, особенно к новичкам, сложность упражнений и несоответствие их физической и технической подготовленности клиентов, отсутствие разминки);
- нарушение технологий, нормативов и стандартов при проведении тренировочных занятий;
- неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки.

2.1.4. Нарушение правил врачебно-педагогического контроля.

- допуск к занятиям лиц, не прошедших предварительной оценки их физического состояния;
- несоблюдение принципа распределения клиентов по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям;
- преждевременный допуск к занятиям после перенесения заболеваний;
- редкие медицинские осмотры;
- отсутствие или неправильная врачебная рекомендация;
- неумение тренера определить у клиентов наличие явлений переутомления, перетренировки.

2.2. Обязанности преподавателей физического воспитания, тренеров различных направлений

В целях предупреждения травм и несчастных случаев тренерам необходимо:

- добиваться дисциплины, точного выполнения клиентами техники безопасности, правил клуба и указаний тренера;
- строго контролировать клиентов во время тренировочных занятий, предупреждая о неправильном или травмоопасном выполнении упражнений;
- иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленные с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья клиентов;
- строго соблюдать правила организации и проведения тренировочных занятий;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;
- обеспечивать необходимую чистоту и порядок в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

При организации персональных занятий обеспечение техники безопасности полностью лежит на тренере и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений, грамотной и квалифицированной страховкой. При организации занятий необходимо требовать от новых членов фитнес-клуба ознакомиться с ними.

1. **Перед началом занятий пройдите медицинское обследование.** Учтите, что тренировки с отягощениями могут привести к обострениям скрытых хронических заболеваний. Кроме этого, периодическая диспансеризация поможет Вам знать точное состояние своего здоровья и предупредить развитие любого рода предпатологических состояний.
2. **Перед каждой тренировкой обязательно проводите тщательную разминку.** Общая разминка в начале тренировки разогреет мышцы, увеличит эластичность связок и сухожилий и подготовит организм к работе. Кроме этого, перед каждым упражнением должна проводиться специальная разминка. Это могут быть 1-2 подхода с весом, составляющим примерно половину от Вашего рабочего веса в данном упражнении.
3. **Тщательно контролируйте технику выполнения упражнения.** При освоении любого нового упражнения обязательно начинайте с веса, который позволит Вам легко выполнить не менее 20 повторений в подходе. Не торопитесь увеличивать рабочий вес. Обязательно просите инструктора проконтролировать технику выполнения упражнения. Именно в силу не сложившейся межмышечной координации при освоении новых упражнений могут случиться травмы, прежде всего растяжения и разрывы мышц, связок, сухожилий.
4. **Соблюдайте правильную индивидуальную методику тренировок, разработанную Вашим тренером или инструктором.** Соблюдайте принцип последовательности и постепенности в наращивании нагрузок. Неверный подбор упражнений, без учета состояния здоровья, слишком поспешный допуск к возобновлению занятий после перенесенного заболевания или травмы — верный путь к травме или ее рецидиву на более серьезном уровне.
5. **При выполнении упражнений с тяжелыми весами обязательно пользуйтесь помощью страхующего.** Это относится к таким упражнениям, как приседания со штангой и жим штанги или гантелей лежа. Выполнять страховку должен только опытный, умеющий правильно страховать партнер или инструктор.
6. **Соблюдайте порядок в зале.** Не разбрасывайте диски и гантели. При выполнении упражнения ставьте снаряд на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (вначале один диск с одной стороны, затем — один с другой). В противном случае диски, оставшиеся на одном конце штанги, перевесят гриф и приведут к переворачиванию и падению штанги.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ КАРДИОТРЕНИРОВОК

Общие рекомендации, которые необходимо дать клиентам:

- Допуск к кардиотренировкам при заболеваниях сердечно-сосудистой системы может дать только врач.
- Начинайте занятия с умеренной нагрузки, повышая ее постепенно.

- Контролируйте нагрузку с помощью измерений ЧСС в соответствии с данными Вашим инструктором рекомендациями.

Занятия на кардиотренажерах

- Внимательно следуйте инструкциям по использованию конкретного тренажера.
- Занимаясь на беговой дорожке, не направляйте взгляд вбок или назад, поворачивая голову. Не оставляйте мобильный телефон позади себя.
- Не устанавливайте на беговой дорожке слишком высокую скорость движения полотна. В этом случае Вам будет трудно сохранять равновесие.
- Прислушивайтесь к ощущениям в коленях и стопах и прекращайте занятия при возникновении в них болевых ощущений. Боли и возможные последующие травмы могут быть обусловлены наличием у Вас ортопедических проблем или анатомических особенностей.
- Седло велотренажера регулируется по высоте таким образом, чтобы нога, находящаяся в нижнем положении, была слегка согнута в колене. Во избежание проблем с позвоночником и предстательной железой никогда не наклоняйте седло назад. Руль должен устанавливаться приблизительно на высоте седла.

Бег

- Обязательна специальная высококачественная обувь.
- Обязательна разминка, включающая как разогревающие упражнения, так и упражнения на растяжку.
- Имеется большое количество противопоказаний к бегу, связанных с ортопедическими проблемами, анатомическими особенностями или излишним весом. Убедитесь в их отсутствии.

Ходьба

- Обязательна специальная высококачественная обувь и специально подобранные носки. Высока вероятность образования мозолей.

Плавание

- Существует ряд противопоказаний к конкретному стилю плавания, связанных с ортопедическими проблемами или анатомическими особенностями. Обратитесь за помощью к специалисту по данному виду спорта.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СТРЕТЧИНГОМ

- Комплекс упражнений на растяжку обязательно должен начинаться с тщательной разминки, включающей в себя разогревающие упражнения для всех частей тела.
- Внимательно прислушивайтесь к своим ощущениям во время выполнения упражнения. Исключите из программы упражнения, при выполнении которых Вы испытываете сильные болевые ощущения.
- Не выполняйте движение до появления сильной боли.
- Не делайте маховых и баллистических движений.
- Если имеете какие-либо ортопедические проблемы, проконсультируйтесь со специалистом, все ли упражнения Вам можно выполнять.