МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ЛОТОС" г. ДАЛЬНЕГОРСКА

692441, Приморский край, г. Дальнегорск, ул. Пионерская, д.26; ☏ 8(42373)3-26-51

ПРИНЯТО
решением педагогического Совета
МБУ ДО СШ «Лотос»
протокол от «01» 10 2026 г. № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ «Лотос»
_____А.Е. Рубцов
01 октября 2026 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о тренажерном зале спортивного комплекса «Олимпиец» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Лотос» г. Дальнегорска

Дальнегорск, 2026

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- приказом Минздрава России от 19.05.2026 № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- приказом Минздрава России от 15.04.2026 № 286н «Об утверждении порядка выдачи медицинскими организациями справок и медицинских заключений»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (в действующей редакции);
- уставом и иными локальными актами МБУ ДО СШ «Лотос» (далее — Учреждение).

1.2. Положение определяет порядок создания, цели, задачи и принципы деятельности тренажёрного зала спортивного комплекса «Олимпиец» (далее — Тренажёрный зал), а также порядок допуска к занятиям, правила безопасности и ответственность участников отношений в области физической культуры и спорта.

1.3. Цель деятельности Тренажёрного зала — проведение занятий и тренировок для обучающихся, посетителей и работников Учреждения, удовлетворение потребностей в области физической культуры и спорта, организация активного отдыха в свободное от учёбы (работы) время.

1.4. Основные задачи Тренажёрного зала:

- обеспечение безопасности занимающихся при проведении физкультурных и спортивных занятий;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм в помещении Тренажёрного зала;
- полноценное и гармоничное физическое и духовное развитие занимающихся;
- укрепление и сохранение здоровья занимающихся.

2. Функции Тренажёрного зала

2.1. Тренажёрный зал осуществляет следующие функции:

- организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы;
- подготовка помещения, тренажёров и снарядов к занятиям;
- организация работы секций и групп общей физической подготовки;
- проведение физкультурно-спортивных занятий и мероприятий оздоровительного характера;
- определение содержания занятий с учётом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей занимающихся;
- пропаганда физической культуры и спорта.

3. Организация деятельности Тренажёрного зала

3.1. Тренажёрный зал действует в соответствии с настоящим Положением и правилами посещения.

3.2. Режим работы Тренажёрного зала утверждается директором Учреждения. Изменение режима работы не требует внесения изменений в настоящее Положение.

3.3. Занятия в Тренажёрном зале проводятся только в присутствии ответственного работника — инструктора по физической культуре, тренера-преподавателя или иного лица, назначенного приказом директора Учреждения. Доступ обучающихся, посетителей в зал в отсутствие ответственного работника запрещён.

3.4. Использование Тренажёрного зала допускается при:

- соответствии помещения и оборудования санитарным правилам СП 2.4.3648-20;
- наличии акта разрешения на проведение занятий, утверждённого директором Учреждения;
- исправности тренажёров, снарядов и инвентаря, подтверждённой регулярными осмотрами.

3.5. В Тренажёрном зале обеспечиваются:

- влажная уборка не реже 2 раз в день;
- проветривание после каждого занятия не менее 10 минут;
- протирание спортивного инвентаря и оборудования дезинфицирующими средствами в соответствии с требованиями санитарных правил.

3.6. Если занимающийся систематически нарушает права и законные интересы других посетителей, расписание занятий, правила внутреннего распорядка или препятствует нормальной деятельности Тренажёрного зала, инструктор по физической культуре вправе отказать такому лицу в дальнейшем допуске. Отказ оформляется письменно с указанием оснований.

4. Правила посещения Тренажёрного зала

4.1. Общие условия допуска.

4.1.1. К занятиям в Тренажёрном зале допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и имеющие медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом.

4.1.2. Перед первым посещением занимающийся (а для обучающихся, не достигших 18 лет, — его законный представитель) должен быть ознакомлен с настоящими Правилами под подпись.

4.1.3. Обучающиеся допускаются к занятиям в Тренажёрном зале в сопровождении ответственного работника. Самостоятельные занятия (без непосредственного наблюдения) разрешаются обучающимся не моложе 14 лет при наличии медицинского допуска и отдельного разрешения инструктора по физической культуре.

4.2. Требования к внешнему виду и экипировке.

4.2.1. Занятия разрешаются только в чистой спортивной одежде и закрытой спортивной обуви с нескользящей подошвой. Запрещается обувь на высоком каблуке, с кожаной подошвой, шипами, а также занятия босиком или в открытой обуви.

4.2.2. Рекомендуется снять предметы, представляющие опасность (часы, висячие серьги, кольца), убрать из карманов колющие предметы и мобильный телефон.

4.2.3. Запрещается заниматься с обнажённым торсом.

4.3. Поведение в зале.

4.3.1. Передвигаться по залу следует не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, отвлекать внимание занимающихся иными способами.

4.3.2. Во время занятия нельзя громко разговаривать, отвлекать других; необходимо быть предельно внимательным и сосредоточенным на выполнении упражнения.

4.3.3. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками.

4.3.4. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажёров.

4.4. Выполнение упражнений и работа на тренажёрах.

4.4.1. Все упражнения выполняются в соответствии с техникой безопасности и инструкциями ответственного работника.

4.4.2. Перед работой на тренажёрах необходимо провести разминку (рекомендуемая продолжительность — 15–20 минут).

4.4.3. При использовании беговой дорожки необходимо: встать на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость, начать движение после запуска ленты; сходить с тренажёра — только после полной остановки ленты.

4.4.4. Запрещается самостоятельно изменять настройки тренажёров, если это не предусмотрено заданием ответственного работника.

4.5. Состояние здоровья.

4.5.1. Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах, общем недомогании, признаках заболевания.

4.5.2. При плохом самочувствии во время занятия необходимо немедленно прекратить тренировку и сообщить ответственному работнику.

5. Медицинский допуск к занятиям

5.1. К занятиям в Тренажёрном зале допускаются только лица, имеющие действующее медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом, выданное медицинской организацией в порядке, установленном приказом Минздрава России от 15.04.2026 № 286н, с учётом требований приказа Минздрава России от 19.05.2026 № 484н.

5.2. Медицинское заключение (справка) о допуске действительно в течение срока, указанного в нём, но не более одного года. По истечении срока или при наличии медицинских ограничений занимающийся к занятиям не допускается до представления нового заключения.

5.3. Медицинская сестра ведёт журнал учёта медицинских допусков, в котором фиксируются: фамилия, имя, отчество занимающегося, дата и номер медицинского заключения, срок его действия, медицинская группа (для обучающихся). Сведения о медицинском допуске относятся к информации ограниченного доступа и обрабатываются в соответствии с законодательством о персональных данных.

5.4. После перенесённого заболевания, травмы или операции обучающийся, посетитель допускается к занятиям только при наличии медицинского заключения о допуске (либо специального разрешения медицинского работника). Период временного недопуска фиксируется инструктором по физической культуре.

5.5. Для обучающихся при организации занятий учитывается принадлежность к медицинской группе (основная, подготовительная, специальная). Занимающиеся специальной медицинской группы допускаются к занятиям в Тренажёрном зале только по индивидуальной программе, согласованной с медицинским работником Учреждения.

5.6. Обучающиеся и их законные представители, посетители обязаны своевременно представлять актуальные медицинские заключения. При отсутствии действующего медицинского допуска занимающийся к занятиям в Тренажёрном зале не допускается.

6. Инструктажи по технике безопасности

6.1. Все занимающиеся проходят вводный инструктаж при первом посещении Тренажёрного зала, а также повторные инструктажи не реже двух раз в год (перед началом учебно-тренировочного полугодия).

6.2. Инструктаж проводит инструктор по физической культуре. Содержание инструктажа включает: правила посещения, технику безопасности при работе с

тренажёрами и отягощениями, порядок действий при неисправности оборудования и при несчастном случае.

6.3. Результаты инструктажа фиксируются в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности с подписями инструктируемого и инструктирующего. Журнал хранится у инструктора по физической культуре.

7. Действия при несчастном случае

7.1. При несчастном случае в Тренажёрном зале ответственный работник обязан немедленно:

- организовать оказание первой помощи пострадавшему; при необходимости — вызвать скорую медицинскую помощь и организовать доставку пострадавшего в медицинскую организацию;
- принять неотложные меры по предотвращению воздействия травмирующих факторов на других лиц;
- сохранить обстановку на месте происшествия до начала расследования, если это не угрожает жизни и здоровью других лиц;
- немедленно сообщить директору Учреждения (или заместителю директора образовательной организации) и родителям (законным представителям) пострадавшего обучающегося.

7.2. Директор Учреждения обеспечивает в установленном порядке расследование несчастного случая и оформление соответствующих материалов. При групповом, тяжёлом или смертельном несчастном случае директор в течение суток направляет сообщение учредителю в порядке, установленном законодательством.

8. Обязанности инструктора по физической культуре

8.1. Для организации работы Тренажёрного зала приказом директора Учреждения назначается ответственный — инструктор по физической культуре.

8.2. На должность инструктора по физической культуре назначается лицо, имеющее среднее профессиональное или высшее образование в области физической культуры и спорта (либо профессиональную переподготовку по соответствующему направлению) и не имеющее ограничений на занятие педагогической деятельностью, предусмотренных статьёй 331 Трудового кодекса Российской Федерации.

8.3. Инструктор по физической культуре является материально ответственным лицом и несёт ответственность за правильную эксплуатацию тренажёров и оборудования.

8.4. Инструктор по физической культуре:

- обучает занимающихся правильной и безопасной технике выполнения упражнений, проводит инструктажи по технике безопасности;
- знакомит занимающихся со спортивным оборудованием и инвентарём, учит им пользоваться;

- демонстрирует упражнения для разминки, основные элементы и последовательность их выполнения;
- контролирует выполнение упражнений, анализирует ошибки;
- наблюдает за физическим состоянием занимающихся и воздействием нагрузок;
- проводит индивидуальные консультации при затруднениях;
- соблюдает требования охраны труда, техники безопасности, гигиены, санитарии и противопожарной безопасности;
- оперативно принимает меры по устранению нарушений техники безопасности, противопожарных и санитарных правил, информирует руководство Учреждения;
- ведёт журнал регистрации инструктажей;
- немедленно уведомляет директора Учреждения и родителей (законных представителей) о несчастном случае и о случаях выявления медицинских противопоказаний у занимающихся.

9. Документация Тренажёрного зала

9.1. Книга наличия и движения, номерного учёта тренажёров.
9.2. Книга учёта посещаемости Тренажёрного зала.
9.3. Журнал учёта медицинских допусков.
9.4. Журнал регистрации инструктажа по технике безопасности.
9.5. Инструкция об охране труда при проведении занятий в тренажёрном зале.

10. Срок действия Положения

Положение имеет неограниченный срок действия и действует до внесения изменений и дополнений.