

Приложение № 5 к Приказу № 36 от «25» октября 2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор АНО ФКиС  
«Дом спорта «Юность»  
Д.В. Минин  
«25» октября 2023 год

## ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

1. При первом посещении необходимо пройти первичный инструктаж по технике безопасности и правилам пользования специальным оборудованием у инструктора тренажерного зала.
2. Дети младше 10 лет к занятиям не допускаются.
3. Детям в возрасте от 10 до 16 лет тренировки разрешаются только в присутствии инструктора или родителей (совершеннолетних близких родственников).
4. К самостоятельным занятиям допускаются лица, достигшие 16 - летнего возраста.
5. Сеансы на посещение тренажерного зала без инструктора отсутствуют.
6. Посещения тренажерного зала без услуг инструктора не ограничены по времени, однако продолжительность самостоятельных занятий не должна превышать 2-х часов.
7. Продолжительность занятия с инструктором составляет 45 минут.
8. Рекомендуется взять с собой на занятие негазированную воду или фитнес-напитки.
9. К занятиям в тренажерном зале допускаются посетители только в спортивной обуви и спортивной одежде. Запрещается использовать обувь на каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.
10. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях, убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.
11. Используйте спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его назначением и инструкцией по применению.
12. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений необходимо производить при страховке со стороны партнера или инструктора тренажерного зала.
13. Соблюдайте правила личной гигиены, во время тренировки используйте личное полотенце, не применяйте резкий парфюм.
14. Держите себя в рамках общественных норм поведения, не мешайте другим посетителям.
15. Если вы видите пустующее тренировочное место с неразобранной штангой или оставленными вещами - не спешите его занимать, возможно, занимающийся человек отлучился во время отдыха между подходами. Правила поведения в тренажерном зале не запрещают вам громким голосом поинтересоваться у окружающих, занимается ли здесь кто-нибудь. В случае отрицательного ответа вы можете приступить к тренировке.
16. Предложите заниматься поочередно, если видите, что человек претендует на занятое вами место.
17. Никогда не давайте советов окружающим, если они сами их у вас не спрашивают! Если чья-то техника вам кажется опасной, вы можете обратить на этого человека внимание дежурного инструктора.
18. Никогда не заговаривайте с человеком во время выполнения им упражнения. Даже если он вам не ответит, то машинально отвлечется, испортив свой подход и отношение к вам.
19. Не помогайте человеку выжимать штангу без веских к тому оснований. Если человек до выполнения подхода никого не попросил себя подстраховать, значит, он уверен в собственных силах. Только когда вы ясно видите, что человек не может встать из приседа или выжать штангу с груди, то нужно вмешаться.
20. Персонал не несет ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм, если вы тренируетесь самостоятельно, без консультации инструктора и не следуете разработанной для вас индивидуальной программе.



21. В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования зала незамедлительно сообщите об этом инструктору тренажерного зала, а в случае его отсутствия – дежурному администратору-кассиру, которые примут необходимые меры по устранению данных неисправностей.

22. Клиент обязан убрать за собой спортивные снаряды на исходное место после их использования.

23. Клиент обязан закончить занятие (тренировку) и сдать на ресепшен ключ от шкафчика не менее чем за 10 минут до закрытия спорткомплекса. В случае нарушения клиентом данного условия дежурный администратор-кассир имеет право убрать его вещи из ячейки для ценных вещей в сейф на хранение, которые клиент может получить не ранее следующего рабочего дня в часы работы спорткомплекса.

24. Не оставляйте свои вещи без присмотра. За утерянные или оставленные без присмотра вещи спорткомплекс ответственности не несет.

25. Запрещается посещение тренажерного зала в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.

26. Клиенты, нарушающие указанные правила, лишаются права пользования услугами спорткомплекса без возмещения стоимости оплаченных занятий.

#### **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ:**

- Тяжёлая форма сколиоза.
- Доброкачественные и злокачественные опухоли.
- Нарушение связок суставов.
- Повреждение позвоночника.
- Состояние после серьезных травм и переломов.
- Острые и хронические заболевания пищеварительного тракта.
- Геморроидальное воспаление прямой кишки. В случае хирургической операции заниматься на тренажерах можно спустя 1,5-2 года после таковой.
- Заболевания сердца.
- Заболевания почек.
- Высокое артериальное давление.
- Воспаление легких.
- Эпилепсия, психопатии, психозы.
- Шизофрения.
- Беременность и 40 дней после неосложненных родов.
- Менструация (сопровождающаяся болями и сильным кровотечением)

#### **ОГРАНИЧЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ:**

- Женщинам, перенесшим кесарево сечение, рекомендуется заменить тренажеры с отягощением на более упрощенные занятия.
- При сердечно-сосудистых заболеваниях рекомендуется ослабить отягощения как можно больше.
- Запрещается заниматься на тренажерах с отягощением людям, страдающим заболеваниями опорно-двигательного аппарата.
- При варикозном расширении вен лучше использовать только упражнения для рук и плечевых мышц.
- Проконсультируйтесь со своим врачом, если у вас ослаблено или нарушено зрение.
- После перенесенного недавно какого-либо инфекционного заболевания необходимо выдержать восстановительный период, приступать к занятиям следует после разрешения лечащего врача.

#### **ПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ:**

- Силовая тренировка способствует расщеплению жировой ткани и ее уничтожению.
- Силовой тренинг защищает иммунную систему и активизирует ее работу.
- Повышает плотность кости.
- Улучшает жировой обмен, улучшает обмен углеводов.
- Стимулирует пищеварение, снижает артериальное давление в покое.
- Увеличивает размер, силу и прочность сухожилий и связок, укрепляет осанку, защищает от остеопороза.
- Улучшает состояние нервной системы и психики.