

Приложение № 1 к Приказу № 8 от «11» марта 2024 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор АНО ФКиС
«Дом спорта «Юность»
Д.В. Минин
«11» марта 2024 год

ИНСТРУКЦИЯ по технике безопасности при посещении тренажерного зала

1. При первом посещении тренажерного зала необходимо ознакомиться с настоящими правилами техники безопасности и правилами 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. Перед первым занятием посетители тренажерного зала обязаны сообщать инструктору о хронических и острых заболеваниях. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.
6. Все посетители тренажерного зала обязаны выполнять требования инструктора.
7. Продолжительность самостоятельных занятий не должна превышать 2-х часов.
8. Продолжительность занятия с инструктором составляет 45 минут.
9. Рекомендуется взять с собой на занятие негазированную воду или фитнес-напитки.
10. 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.
11. Запрещается заниматься в тренажерном зале с обнаженным торсом.
12. Соблюдайте правила личной гигиены, во время тренировки используйте личное полотенце, не применяйте резкий парфюм.
13. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, висячие украшения и т.п.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.
14. Во время тренировки необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнуры, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
15. Используйте тренажеры и спортивное оборудование в соответствии с их назначением, учитывая их конструктивные особенности.
16. Перед началом занятий на тренажере необходимо проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.
17. Не выполняйте упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
18. Не пытайтесь самостоятельно ремонтировать тренажеры и оборудование. В случае обнаружения их неисправности незамедлительно сообщите об этом инструктору, а в случае его отсутствия – дежурному администратору-кассиру, которые примут необходимые меры по устранению данных неисправностей.
19. Перед началом тренировки проведите разминку.
20. Технически сложные упражнения выполняйте только при имеющемся уровне подготовки.
21. 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.

22. 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.

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

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

25. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра или инструктора.

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

27. Не работайте с чрезмерными весами.

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

29. Соблюдайте безопасное расстояние между занимающимися на тренажерах и со штангой.

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

31. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте, не отвлекайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение. Держите себя в рамках общественных норм поведения.

32. Соблюдайте очередность при пользовании тренажерами или оборудованием.

33. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору или администратору-кассиру.

34. 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.

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

36. Все занятия в тренажерном зале необходимо завершить за 10 минут до закрытия спорткомплекса.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- работа на неисправных тренажерах.
- перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
- соприкасаться к движущимся частям блочных устройств тренажера.
- сходить с тренажера до полной остановки ленты.
- ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
- перемещение тренажеров в зале.
- приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.
- прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок.
- курение в зале, иных помещениях спорткомплекса и на его территории.
- посещение тренажерного зала в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.
- вход в служебные помещения спорткомплекса.