



Техника безопасности в тренажерном зале

1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и после прохождения вводного инструктажа у тренера-преподавателя.
2. Предоставляя услуги тренажерного зала, Учреждение руководствуется тем, что посетитель не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Ответственность за своё здоровье Посетитель несёт персонально. Перед началом тренировок рекомендуется проконсультироваться у лечащего врача. Это обезопасит Вас от травм и повысит эффективность занятий.
3. В течение занятия рекомендуется самостоятельно следить за своим самочувствием. Подбирайте нагрузку и свободные веса, соответствующие Вашему уровню физической подготовленности. Персонал не несёт ответственность за состояние Вашего здоровья и возможный травматизм, если Вы занимаетесь без консультации тренера-преподавателя.
4. Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий тренировку необходимо прекратить и незамедлительно сообщить об тренеру-преподавателю или любому занимающемуся рядом.
5. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с нескользящей подошвой (кроссовки). Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (тапочки/сланцы), чешках. Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.
6. Запрещается заниматься с голым торсом.
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.
8. Необходимо следить, чтобы длинные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся детали тренажеров.
9. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим.
10. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота.
11. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.
12. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомьтесь с правильной техникой выполнения упражнений Вы можете на инструктаже.
13. Если Вы не знаете, как пользоваться тем или иным тренажером, либо как выполнять то или иное упражнение, обязательно спросите об этом тренера-преподавателя и только после получения инструктажа приступайте к тренировке на данном тренажере или с данными спортивными снарядами.
14. Используйте спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его прямым назначением. Изобретать и выполнять «свои» и «новые» упражнения на тренажерах запрещено.

15. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
16. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.
17. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться, что Вы находитесь в безопасной зоне и никто из окружающих Вам не мешает.
18. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1 метра от стекол и зеркал, а также от других занимающихся.
19. Перед началом занятий на тренажёре убедитесь в исправности, надёжности установки и крепления тренажёра, грузов, ручек, замков.
20. Запрещается работа на неисправных тренажёрах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения и др.) необходимо сообщить об этом тренеру-преподавателю или администратору.
21. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
22. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начать тренировку после того, как лента пошла в движение. Нельзя сходиться с тренажёра до полной остановки ленты.
23. При занятиях на кардиотренажерах запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки.
24. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
25. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.п.) рекомендуем пользоваться атлетическим поясом.
26. Выполнение базовых упражнений (жим лёжа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра или инструктора.
27. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков, со стабилизацией исходного положения. Инвентарь (гантели, грифы, блины, штанги) бросать на пол запрещено! Используйте специальные коврики.
28. Запрещается брать блины, гантели, грифы, штанги влажными и потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощений из рук и его падению.
29. Не допускается перегрузка тренажёрных устройств сверх нормы дополнительным довешиванием грузов.
30. Выполнение упражнений с большими весами разрешается только при непосредственной страховке опытным партнёром. Попросите тренера-преподавателя подстраховать Вас во время выполнения упражнения.
31. По окончании выполнения упражнения необходимо убедиться, что Вы обеспечили неподвижное положение механических частей оборудования – штанга встала на стойки, блочный тренажер находится в крайней нижней точке траектории движения, сложный тренажер встал на страховочные крючки или стопоры.
32. Запрещено ставить бутылки с водой на тренажёры, подключенные к электросети.
33. Всегда плотно закрывайте бутылочку с водой, если оставляете ее в зале, чтобы избежать разливания, т.к. можно поскользнуться.
34. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен
35. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к падению.

36. Не занимайте тренажер, если Вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время.
37. Передвигать тренажёры запрещено.
38. Запрещено самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
39. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста.
40. Во избежание несчастных случаев самостоятельное присутствие детей младше 12 лет в тренажёрном зале запрещено.
41. Выполняйте требования тренера-преподавателя. Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям тренера-преподавателя, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий. Это снизит риск получения травмы на тренировке.
42. В случае если Вы занимаетесь в тренажерном зале и не нуждаетесь в советах и помощи тренера-преподавателя, то Учреждение не несет ответственность за Ваше здоровье.

**Учреждение не несет ответственности за состояние
здоровья и возможный травматизм в следующих
случаях:**

1. При нарушении посетителем техники безопасности и правил пользования тренажерами.
2. Если Посетитель тренируется самостоятельно.
3. Если Посетитель не использовал вводный инструктаж.
4. Нарушает рекомендации врачебного заключения.
5. Если причиной вреда, связанного с ухудшением состояния здоровья, стало обострение травмы или хронического заболевания, а так же заболевание в остром периоде.
6. За травмы, полученные вне территории Учреждения.
7. За травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц.
8. За травмы, полученные по вине самого Посетителя на территории Учреждения.