

Правила посещения тренажерного зала

- 1. Для обеспечения собственной безопасности необходимо пройти инструктаж перед использованием специального оборудования для физической нагрузке.**
- 2. К занятиям в тренажёрном зале допускаются посетители только в спортивной обуви и спортивной одежде не моложе 14 лет.**
- 3. Соблюдайте правила личной гигиены, во время тренировки используйте личное полотенце, не применяйте резкие парфюмерные запахи.**
- 4. Убедительная просьба в зале вести себя в рамках общественных норм поведения, не мешать другим посетителям.**
- 5. Персонал не несет ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм, если вы тренируетесь самостоятельно без консультации тренера и не следуете разработанной для вас индивидуальной программе.**
- 6. Используйте спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его предназначением по применению.**
- 7. В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования зала просим незамедлительно сообщить об этом тренеру, который обязан в кратчайший срок принять меры по устранению данных неисправностей.**
- 8. Клиент обязан убрать за собой снаряды на место после их использования.**
- 9. Рекомендованное время занятий в тренажерном зале не должно превышать 1 часа.**
- 10. Клиент обязан закончить тренировку за 15 мин до закрытия тренажерного зала.**
- 11. Запрещается посещение тренажерного зала в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.**
- 12. Запрещается жевать конфеты, резинку, принимать во время занятий пищу.**

13. При нарушении правил посещения тренажерного зала администрация спортивного комплекса оставляет за собой право отказать в продлении абонеента без компенсации за неиспользованное время.

14. При эксплуатации кардиотренажеров, Клиент обязан соблюдать следующие правила:

Во время занятий ничего не должно мешать выполнению упражнений (волосы, неудобная одежда, посторонние предметы и т.д.).

Нельзя оставлять одежду, полотенца и прочие предметы вблизи движущихся частей тренажера.

Нельзя ставить жидкости, особенно в открытой упаковке, вблизи движущихся частей тренажера, а так же на полу, рядом с тренажером.

Обувь рекомендуется надевать специальную спортивную (кроссовки) с резиновой или рифленой подошвой. Нельзя использовать сланцы, обувь на каблуках, с кожаной подошвой, шипами. Проверить, нет ли в подошве камушек. Нельзя заниматься босиком.

Необходимо соблюдать осторожность при заходе на тренажер и спходе с него.

Во время работы, нельзя вскрывать части тренажера или наклонять его.

Тренажер в режиме (блокировки) использовать нельзя.

Правила безопасности во время занятий в тренажёрном зале.

1. Перед началом занятий проконсультируйтесь с тренером тренажёрного зала или своим врачом, это обезопасит от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.

2. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.

- 3. При занятиях на тренажёрах пристёгивайтесь ремешком аварийной остановки тренажёра, если тренажёр им оборудован. Запрещается резко изменять величину выполняемой физической нагрузки на тренажёре (например, резко изменять скорость бега или сопротивление). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки.**
- 4. Контролируйте правильную технику выполнения упражнения. Правильная техника позволяет быстрее улучшить результат и предупредить травмы. 5. Тренируйтесь только в спортивной форме и обуви (кроссовки). Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.**
- 5. Запрещается заниматься с голым торсом.**
- 6. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажёре следы пота.**
- 7. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.**
- 8. Передвигайтесь по спортивному залу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся.**
- 9. Не занимайте тренажёр, если вы не работаете на нём или отдыхаете между подходами длительное время.**
- 10. Не допускается перегрузка тренажёрных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.**
- 11. Запрещается работа на неисправных тренажёрах! В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом инструктору зала либо администратору.**
- 12. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.**
- 13. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.**
- 14. Выполнение базовых упражнений (жим лёжа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора.**

15. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

16. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к травматизму при выскользывании снаряда из рук.

17. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место. Разбирая стоящую на стойке штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем - один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к травматизму при её падении.

18. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратитесь к инструктору тренажёрного зала, администратору к медицинской сестре.

19. Выполняйте требования инструктора тренажёрного зала.

Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям инструктора, касающимся соблюдения безопасности во время занятий в тренажёрном зале. Это снизит риск получения травмы на тренировке.

Помните, Вы несёте личную ответственность за своё здоровье!

Выполнение требований безопасности во время занятий в тренажёрном зале обязательно для всех клиентов.