

## **ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

- Приступая к занятиям, Клиент тем самым подтверждает, что не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Ответственность за своё здоровье Клиент несёт самостоятельно. До начала занятий рекомендуется проконсультироваться у лечащего врача, что может обезопасить занимающихся от травм и повысить эффективность тренировок.
- Во время занятий необходимо самостоятельно следить за своим самочувствием, подбирать нагрузку и свободные веса, соответствующие уровню физической подготовленности и состоянию здоровья занимающегося. Персонал МАУ ФОК «Олимп» не несёт ответственность за состояние здоровья Клиента и возможный травматизм.
- Необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в залах (браслеты, часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов острые и другие посторонние предметы.
- Перед каждым занятием необходимо проводить разминку, которая плавно подготовит организм к последующей работе.
- Запрещается приступать к занятиям на тренажёре или со спортивными снарядами, если вы не знаете, как пользоваться таким тренажёром или снарядами.
- Необходимо использовать тренажеры и иное оборудование залов в соответствии с их прямым назначением. Запрещено выполнять на тренажерах упражнения, не соответствующие функциональному назначению таких тренажеров.
- Посетитель обязан соблюдать правила личной гигиены во время тренировки: необходимо использовать полотенце при использовании тренажеров.
- Во избежание получения травм необходимо соблюдать основные принципы построения тренировки.
- При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
- При использовании на занятиях свободных весов (гантелей, штанг, гирь) необходимо подбирать их вес, исходя из своего уровня подготовленности.
- Перед началом занятий на тренажерах необходимо ознакомиться и строго соблюдать положения инструкции, которой оснащен тренажер, а также предупреждающие надписи.
- При использовании оборудования тренажерного зала более одного подхода необходимо быть внимательным к тем посетителям физкультурно-оздоровительного комплекса, которые хотели бы воспользоваться тем же оборудованием.
- Во время занятий запрещается бросать на пол или иным образом неаккуратно использовать оборудование (гантели, штанги, блины и пр.), так как это приводит к повреждению оборудования, мебели, отделки помещения, повышенному шуму, а также к риску причинения вреда здоровью.

- Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрывов троса, механические повреждения) сообщите об этом администрации физкультурно-оздоровительного комплекса.
- Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера.
- Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке партнера.
- С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
- Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными руками - это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
- До начала выполнения упражнения необходимо убедиться в отсутствии других занимающихся вблизи Вас, которые могут Вам помешать или которым помешать можете Вы сами.
- При выполнении базовых упражнений (стендовая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
- Посетителям физкультурно-оздоровительного комплекса рекомендуется не оставлять свои вещи без присмотра. За утерянные или оставленные без присмотра вещи администрация учреждения ответственности не несёт.
- В тренажерном зале допускаются самостоятельные занятия лиц, достигших 16-летнего возраста.
- Запрещено проносить в тренировочную зону стаканы для питья, а также оставлять емкости с водой зале возле тренажеров и спортивных снарядов, оставлять стаканы на рецепции и на музыкальной аппаратуре. Необходимо использовать емкости с закрывающимися плотно крышками.
- Тренироваться разрешено только в спортивной форме и обуви, регламентированной для используемой тренировочной зоны.