«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКУК

«Елизаветинский СКБК»

Лидзарь И. М.

Правила техники безопасности в тренажерном зале

Выполнение требований техники безопасности во время занятий в тренажерном зале обязательно для всех Клиентов клуба и является залогом Вашего здоровья.

Общие положения

1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и после прохождения вводного инструктажа у инструктора.
2. Кроме специфических требований правил техники безопасности при нахождении в Клубе, указанных в данном документе, Посетители всегда обязаны соблюдать правилах техники безопасности для общественных мест и мест с большим скоплением народа, пожарной и антитеррористической безопасности, а также общепринятые правила поведения.
3. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста.
4. Во избежание несчастных случаев присутствие детей младше 14 лет в тренажёрном зале без инструктора запрещено.
5. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных: для тренировок, запрещен.
6. Запрещено самостоятельно регулировать громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

Здоровье и личная гигиена

1. Предоставляя услуги тренажёрного зала, Клуб руководствуется тем, что Клиент не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. До начала занятий в Клубе, Посетитель должен пройти медицинский осмотр и получить медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом.
2. 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.
3. Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий тренировку необходимо прекратить и незамедлительно сообщить об этом дежурному инструктору, администратору или любому занимающемуся рядом.
4. 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.
5. Запрещается заниматься с голым торсом.
6. 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.
7. Необходимо следить, чтобы длинные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся детали тренажёров.
8. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим, а для некоторых и стать причиной расстройства здоровья во время интенсивного тренировочного процесса.
9. При наличии микротравм на теле необходимо принять меры по недопущению попадания в рану загрязнения с используемого оборудования и инвентаря, а также крови на инвентарь и оборудование. На территории Клуба имеется аптечка первой помощи.

Занятия в тренажерном зале

1. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей физической нагрузке. Разминке должны быть подвергнуты, по возможности, все группы мышц, связок, суставов, а также органов и систем, которые будут задействованы в ходе Вашего физкультурного занятия, в том числе (но не только) сердечно-сосудистая система.
2. Перед началом упражнения необходимо убедиться, что используемое оборудование/тренажер находится в исходном безопасном и/или выключенном состоянии, отсутствуют посторонние предметы, которые могут повлиять на его безопасное использование, надлежащим образом закреплены крепежи и дополнительное оборудование на тренажере.
3. В случае обнаружения любых неисправностей или поломки необходимо не начинать или прекратить использование данного тренажера (оборудования), снаряжения и инвентаря и сообщить об этом инструктору или администрации Клуба. Каждый, кто первым обнаружил неисправности в оборудовании, должен немедленно принять меры для прекращения допуска к использованию данного неисправного оборудования любым Посетителем. Не пытайтесь самостоятельно чинить, устранять неисправности и поломки тренажеров, оборудования, снаряжения и инвентаря.
4. Если Вы не знаете, как пользоваться тем или иным тренажером, либо как выполнять то или иное упражнение, обязательно спросите об этом инструктора и только после получения инструктажа приступайте к тренировке на данном тренажере или с данными спортивными снарядами.
5. Запрещается использовать оборудование не по назначению (в том числе, но не только, на группы мышц, не указанные в инструкции к тренажеру, изменять направления движения тросов, блоков и других движущихся частей оборудования, перегружать тренажёры сверх нормы добавлением грузов, и т.д.). Во время тренировки нельзя вскрывать части тренажера или наклонять его. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
6. Не допускается сдвигать тренажеры и другое оборудование залов от их первоначальной установки относительно окружающих предметов (стен, зеркал, проходов, других тренажеров и т. д).
7. Не оставляйте предметы (в том числе одежду, личное снаряжение, личные вещи и т.д.) вблизи тренажера (оборудования). Ваши вещи могут случайно попасть в его движущие части, что приведет к опасной ситуации, которая может закончиться травмой для Вас или окружающих и (или) поломке тренажера.
8. Не ставьте жидкости вблизи тренажера, подключенного к электричеству, а также на полу рядом с ним. Всегда плотно закрывайте бутылочку с водой, если оставляете ее в зале, чтобы избежать разливания, т.к. можно поскользнуться.
9. 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 сходить с тренажёра до полной остановки ленты.
10. При занятиях на кардио-тренажерах запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления). Тренируясь на кардио-тренажерах, не оборачивайтесь назад. Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки.
11. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
12. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться, что Вы находитесь в безопасной зоне

выполнения упражнений Вы можете на инструктаже. В процессе постановки правильной техники выполнения упражнений уделите серьезное внимание правильному дыханию. Неправильное дыхание, в том числе, но не только, задержка дыхания на усилии может привести к серьезным нежелательным последствиям для Вашего здоровья.

1. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.
2. Для работы со свободными весами нужно использовать в зале зону, специально предназначенную для этого. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1 метра от стекол и зеркал, а также от других занимающихся.
3. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. 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.
4. Запрещается брать блины, гантели, грифы, штанги влажными и потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощений из рук и его падению. Гантели и штанги нельзя бросать на пол, необходимо опускать вес плавно, без рывков, внимательно контролировать, чтобы никого не задеть рабочим весом.
5. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.п.) рекомендуем пользоваться атлетическим поясом. Выполнение упражнений с большими весами разрешается только при непосредственной страховке опытным партнёром. Попросите инструктора тренажерного зала 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.

1. Не разбрасывайте диски, гантели и другое оборудование и снаряжение, это может быть причиной падения, ушибов и травм для Вас и окружающих. После выполнения упражнения возвращайте инвентарь на место. Соблюдайте чистоту и порядок в зале.
2. Не занимайте тренажер, если Вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами
3. Выполняйте требования инструктора тренажерного зала. Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям инструктора, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий. Это снизит риск получения травмы на тренировке.
4. В случае если Вы занимаетесь в тренажерном зале и не нуждаетесь в советах и помощи инструктора, то Клуб не несет ответственность за Ваше здоровье.

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

1. При нарушении клиентом правил посещения Клуба, техники безопасности и правил пользования тренажерами.
2. Если Клиент Клуба тренируется самостоятельно.
3. Если Клиент Клуба 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 также заболевание в остром периоде.
6. За травмы, полученные вне территории клуба.
7. За травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц.
8. За травмы, полученные по вине самого Клиента на территории Клуба.