

Утверждаю

Директор МБУ ДО «ДЮСШ»

Иорданская Е.В.

1. Правила посещения тренажерного зала

- 1.1. Посетитель обязан строго соблюдать длительность посещения - продолжительность одного посещения тренажерного зала составляет до 2 часов.
- 1.2. Посетитель обязан освободить раздевальное помещение в течении 20 минут после завершения занятия в тренажерном зале.
- 1.3. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста (либо дети под наблюдением сопровождающего, инструктора или тренера). Лицам старше 55 лет иметь справку о допуске к занятиям от терапевта.
- 1.4. Посещать тренажерный зал необходимо в специальной спортивной одежде (верхняя часть тела должна быть закрыта) и обуви, предназначенной для тренировки в спортивном зале.
- 1.5. Посетитель обязан соблюдать правила личной гигиены во время тренировки: необходимо использовать полотенце при использовании тренажеров.
- 1.6. При возникновении вопросов об использовании того или иного тренажера необходимо обращаться к дежурному инструктору.
- 1.7. Во избежание получения травм необходимо соблюдать основные принципы построения тренировки, изучить правила использования тренажеров.
- 1.8. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
- 1.9. При использовании на занятиях свободных весов (гантелей, штанг, гирь) необходимо подбирать их вес, исходя из своего уровня подготовленности.
- 1.10. Перед началом занятий на тренажерах необходимо ознакомиться и строго соблюдать положения инструкции, которой оснащен тренажер, а также предупреждающие надписи.
- 1.11. При использовании оборудования тренажерного зала более одного подхода необходимо быть внимательным к тем посетителям, которые хотели бы воспользоваться тем же оборудованием.
- 1.12. 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 помещений, повышенному шуму, а также к риску причинения вреда здоровью.
- 1.13. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрывов троса, механические повреждения) сообщите об этом администрации МБУ ДО «ДЮСШ».
- 1.14. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

- 1.15. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера.
- 1.16. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке партнером.
- 1.17. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
- 1.18. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению;
- 1.19. При выполнении базовых упражнений (стеновая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом;
- 1.20. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места;
- 1.21. При пользовании душем, во избежание ожогов, следует сначала открыть холодную воду, а затем горячую, закрывать следует сначала горячую, а потом холодную. После приема душа обязательно закрывать все краны;
- 1.22. Посетителям тренажерного зала рекомендуется не оставлять свои вещи без присмотра. За утерянные или оставленные без присмотра вещи администрация МБУ ДО «ДЮСШ» ответственности не несет;
- 1.23. При нанесении материального ущерба имуществу МБУ ДО «ДЮСШ» администрация вправе требовать возмещения полной стоимости поврежденного имущества;
- 1.24. Пользование тренажерным залом может быть ограничено при проведении профилактических, ремонтных и иных работ.