

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального
автономного учреждения

"Центр социально-культурных,
оздоровительных инициатив

"Атлант"

Е.А. Гуляев

«19» *Июля* 20*25* г.



ИНСТРУКЦИЯ по технике безопасности и правила посещения тренажерного зала

1. Общие требования безопасности

1.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа перед началом занятий или на сайте учреждения <https://atlantberez.nethouse.ru/>

1.2. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста не имеющие медицинских противопоказаний для занятия силовыми и фитнес-тренировками. Лица, в возрасте от 14 до 18 лет, могут посещать тренажерный только с инструктором-методистом.

1.3. Перед первым занятием посетители тренажерного зала обязаны сообщать инструктору о хронических и острых заболеваниях.

1.4. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.

1.5. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора-методиста.

В отсутствие инструктора - методиста посетители из числа лиц, не достигших 18-летнего возраста, в тренажерный спортзал не допускаются.

1.6. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой.

Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.

Запрещается входить в уличной обуви в тренажерный зал.

1.7. 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.

1.8. Во избежание причинения вреда здоровью в тренажерном зале не разрешается пользоваться жевательной резинкой.

1.9. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

1.10. Личные вещи занимающийся обязан сдать на хранение в гардероб.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Перед началом тренировки на тренажере в целях избежание травм его необходимо изучить. В случае возникновения вопросов, неясностей в пользовании тренажером, обратиться к инструктору за разъяснениями.

2.2. Перед началом занятий на тренажере проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

2.3. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) инструктора-методиста.

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) инструктора-методиста, самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

3.6. Необходимо соблюдать чистоту и правила гигиены в помещениях учреждения и в тренажерном зале в частности.

3.7. При выполнении упражнений с разборной штангой во избежание травматизма необходимо равномерно снимать и надевать блины с обоих концов грифа штанги (один диск с одной стороны, затем — один с другой) для исключения случаев ее опрокидывания.

3.8. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

3.9. Соблюдайте чистоту и порядок в тренажерном зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место.

3.10. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.

3.11. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

3.12. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора-методиста.

3.13. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором-методистом.

3.14. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся в зале иными способами.

- 3.15. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
- 3.16. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору-методисту. В случае ухудшения самочувствия без предварительного уведомления ни инструктор-методист, ни администрация ответственности не несет.
- 3.17. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.
- 3.18. Не занимайте тренажер, если вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота.
- 3.19. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1-2 метров от стекла и зеркал.
- 3.20. Все занятия в тренажерном зале необходимо завершать за 15 минут до окончания работы зала.
- 3.21. Выполняйте требования инструктора-методиста.

4. Запрещается

- 4.1. Запрещается работа на неисправных тренажерах.
В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом инструктору-методисту или администратору. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
- 4.2. Запрещается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 4.3. Запрещается соприкасаться к движущимся частям блочных устройств тренажера.
- 4.4. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
- 4.5. Не разрешается пользоваться оборудованием тренажерного зала без разрешения инструктора-методиста. Запрещается самостоятельно включать тренажеры, заранее, без указаний инструктора-методиста, начинать занятия. Категорически запрещается перемещение тренажеров в зале. В случае повреждения занимающимися инвентаря и имущества администрацией взимается стоимость ущерба.
- 4.6. Запрещается сходить с тренажера до полной остановки ленты.
- 4.7. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору или администратору.
- 4.8. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
- 4.9. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

4.10. Запрещается курение в зале, иных помещениях учреждения и на прилегающей территории.

4.11. Не разрешается находиться в тренажерном зале, в иных помещениях учреждения и на прилегающей территории в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотики и неразрешенные медикаменты.

4.12. Запрещается входить на территорию, предназначенную для служебного пользования.

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности

в тренажерном зале

1. Общие положения

1.1. Тренажерный зал предназначен для занятий физическими упражнениями и спортом только после предварительной консультации с врачом. Занятия проводятся в специально оборудованном помещении на территории учреждения.

1.2. В тренажерном зале занятия разрешены лицам, достигшим 18-летнего возраста и не имеющим медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическим тренированием. Лицам в возрасте от 14 до 18 лет, могут заниматься тренажером только с разрешения родителей.

1.3. Перед первым занятием посетители тренажерного зала обязаны ознакомиться с инструкцией по технике безопасности.

1.4. Регулярные занятия с отягощениями могут привести к обострению заболеваний.

1.5. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под руководством инструктора-методиста.

1.6. Отсутствие инструктора - является основанием для отказа лиц, не достигших 18-летнего возраста, в тренажерный спорт и не допускаются.

1.7. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать специальную обувь с резиновой и нескользящей подошвой.

Запрещается надевать обувь на высоких каблуках, с открытой пяткой, с шпилькой, тренировать с босиком или в открытой обуви.

Запрещается входить в зал в уличной обуви в тренажерный зал.

1.8. Рекомендуется иметь с собой предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, кольца, серьги и т.д.); убрать из карманов кошельки и другие посторонние предметы.

1.9. Во избежание причинения вреда здоровью в тренажерном зале не разрешается пользоваться жевательной резинкой.

1.10. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные длинные одежды, шарфы, повязки не попадали на движущиеся части тренажеров.

1.11. Лицые вещи занимающийся обязаны сдать на хранение в гардероб.