

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ

В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

для занимающихся

1. **Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа.**
2. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста или же с 12-летнего возраста с разрешения родителей.
 - 2.1. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.
 - 2.2. Тренируйтесь только в спортивной форме и обуви (кроссовки). Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.
 - 2.3. Запрещается заниматься с голым торсом.
 - 2.4. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений.
3. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
4. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора.
5. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером.
6. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
7. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
8. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
9. Передвигайтесь по залу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
10. **Запрещается работа на неисправных тренажерах!** В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом инструктору зала либо администрации спортивного комплекса.
11. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
12. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
13. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. **Помните, Вы несете личную ответственность за свое здоровье!**
14. Разговаривать по мобильному телефону в тренажерном зале разрешается только в специально отведенных для этого местах.

14.1. Если Вы по каким-либо причинам не можете отключить свой мобильный телефон, Вам следует предварительно перевести его в беззвучный режим работы, чтобы не отвлекать окружающих Вас людей от занятий.

Выполнение требований техники безопасности во время занятий в тренажерном зале обязательно для всех.