

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Начальник УКСО

Директор ФСК

\_\_\_\_\_ А.А.Ерошенко

\_\_\_\_\_ В.А.Мамочкин

## **Правила посещения тренажерного зала Физкультурно-спортивного комплекса ПАО «СТЗ»**

1. Для обеспечения собственной безопасности необходимо пройти инструктаж у тренера (инструктора) о правилах поведения в тренажерном зале и технике выполнения упражнений на тренажерах, спортивных снарядах и приспособлениях перед использованием специального оборудования.
2. К занятиям в тренажерном зале допускаются посетители только в спортивной обуви и спортивной одежде.
3. Клиент обязан соблюдать правила личной гигиены, во время тренировки использовать личное полотенце, не применять резких парфюмерных запахов.
4. Вести себя в рамках общественных норм поведения, не мешать другим посетителям.
5. Тренер (инструктор) не несет ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм, если вы тренируетесь самостоятельно без консультации тренера (инструктора) и не следуете разработанной для вас индивидуальной программе.
6. Клиент обязан использовать спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его назначением и инструкции по применению.
7. В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования зала клиент обязан незамедлительно сообщить об этом тренеру (инструктору), который должен в кратчайший срок принять меры по устранению данных неисправностей.
8. Клиент обязан убрать за собой снаряды на место после их использования.
9. Время занятий в тренажерном зале не должно превышать более 2 часов.
10. Клиент обязан закончить тренировку за 15 мин до закрытия тренажерного зала.
11. К занятиям не допускаются дети младше 14 лет, с 14 лет тренировки разрешается только в присутствии персонального тренера (инструктора) или вместе с родителями.

12. Клиент обязан следить за своими вещами и не оставлять их без присмотра. За утерянные или оставленные без присмотра вещи персонал ответственности не несет.
13. Запрещается посещение тренажерного зала в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
14. Во избежание травм рекомендуется: посещение тренировок соответствующих вашему уровню подготовленности; обратиться к врачу для определения функционального состояния вашего организма; осуществлять последний приём пищи не позднее, чем за 2 часа до тренировки.
15. Клиент обязан свести разговоры на занятиях до минимума.
16. Запрещается входить в зал и заниматься с жевательной резинкой.
17. Рекомендуем брать с собой на занятия воду (негазированную) или фитнес-напитки.
18. Если абонемент забыт, клиент обязан оплатить разовое посещение.
19. При нарушении правил посещения тренажерного зала, администрация спортивного комплекса оставляет за собой право отказать в продлении абонемента без компенсации за неиспользованное время.

**Телефон администрации ФСК ПАО «СТЗ» 3-58-80 (директор), 3-21-59 (секретарь)**

## **Инструкция по технике безопасности при занятиях в тренажерном зале**

1. Начинайте занятия постепенно и следите за реакцией организма. Перед началом занятий консультируйтесь с тренером (инструктором), а в случае наличия заболевания с лечащим врачом.
2. Занимающийся обязан заниматься в соответствующей для данного зала спортивной форме и обуви.
3. Перед началом занятий проводите суставную гимнастику, а перед выполнением каждого нового упражнения «разминайтесь с пустым грифом»
4. Перед использованием спортивного снаряда или тренажера убедитесь в его исправности (если присутствуют болтовые соединения или тросы проверить их крепеж и целостность), и устойчивости.
5. Во избежание травм перед выполнением упражнения необходимо убедиться в отсутствии помех (спортивных снарядов или занимающегося).
6. Перемещаться по залу нужно таким образом, чтобы не мешать выполнению упражнений другим занимающимся.
7. Перед выполнением сложных упражнений (по координации и с задействованием околопредельных нагрузок) обязательно использовать помощь партнера, тренера (инструктора).
8. Не приступать к занятию в отсутствии тренера (инструктора).
9. Не оставлять без присмотра гантели, диски, гири и др. используемые снаряды.
10. Выполнять упражнения в четко предназначенном для этого месте.
11. Строго соблюдать технику выполнения упражнений со снарядами на тренажерах и не выполнять упражнения в не предназначенных для работы местах. Тренажер или спортивный снаряд использовать по назначению.
12. При работе со стойками и штангой четко убедиться при съеме снаряда, что он не цепляется за штыри, а после выполнения упражнения (приседания, наклоны, жим стоя и т.п.) поставить на место убедиться, что гриф штанги попал на штыри (проверить визуально).

- 13.** При работе на таких тренажерах как: «такк - машина» и «жим ногами» правильно подобрать нагрузку и убедиться в том, что рычаг фиксации отошел от каретки и только после этого можно выполнять упражнение, при окончательном выполнении упражнения зафиксировать каретку в исходном положении с помощью рычага фиксации и только убедившись в этом, покидать тренажер. Если нет навыка работы с вышеупомянутыми тренажерами, использовать помощь и контроль тренера (инструктора).
- 14.** По окончании выполнения упражнения и тренировки все использованные снаряды и свободные отягощения ставить на место, предназначенное для данного спортивного снаряда или отягощения.
- 15.** На занятиях строго соблюдать правила личной и общественной гигиены. Обязательно иметь при себе полотенце и использовать его на тренажерах, где имеются мягкие элементы (сидения, лежаки, валики).
- 16.** Не подходить к снаряду с влажными руками во избежание срыва снаряда.
- 17.** При выполнении упражнений со штангой, гантелями, гирями использовать полный «захват» всеми пятью пальцами.
- 18.** Страхователю четко соблюдать технику страховки (жимы, приседания и т. д.) не мешать выполнению упражнения, а контролировать траекторию снаряда или спортсмена и при необходимости выполнить страховочные действия, быть бдительным и осторожным.
- 19.** Обязательно пейте воду.