

## **Правила поведения и соблюдение техники безопасности при занятиях в тренажерном зале.**

1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
2. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста.
3. Во избежание причинения вреда здоровью в тренажерный зал не допускаются дети младше 12 лет, дети с 12-14 лет допускаются исключительно вместе с родителями. Не допускается нахождение в тренажерном зале детей, без цели выполнения физических упражнений. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются дети, достигшие 14 лет, при наличии письменного заявления от родителей.
4. До начала посещения тренажерного зала/фитнес зала Клиенту рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом или медицинским работником на предмет готовности в двигательной активности и физическим нагрузкам.
5. При оформлении пропуска на посещение тренажерного зала посетитель полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья, лично гарантирует, что находится в физическом состоянии, которое позволяет ему заниматься физической культурой, и что физические нагрузки не нанесут вред его здоровью.
6. Ответственность за жизнь и здоровье посетителей в возрасте от 12 до 18 лет при посещении тренажерного зала возлагается на сопровождающих их лиц.
7. Клиент обязан самостоятельно контролировать свое собственное здоровье. При наличии острых и/или кожных заболеваний, а также обострении хронических заболеваний, следует воздержаться от посещения тренажерного зала/фитнес зала.
8. Посетители, находящиеся в состоянии алкогольного, наркотического или иного опьянения, в тренажерный зал не пропускаются.
9. Администрация учреждения вправе отказать посетителю в предоставлении услуги тренажерного зала/фитнес зала и удалить с занятия в любое время, без возврата денег в случае нарушения им общественного порядка или создания угрозы жизни и здоровью других посетителей.
10. За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением настоящих Правил, администрация учреждения ответственности не несет.
11. Персонал не несет ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм, если вы тренируетесь самостоятельно без консультации тренера и не следуете разработанной для вас индивидуальной программе.
12. Во время проведения занятия посетителям необходимо строго соблюдать дисциплину и технику безопасности.
13. Для посещения занятий в тренажерном зале необходимо иметь спортивную форму (спортивные брюки или шорты, футболку), чистую сменную спортивную обувь (кроссовки или кеды), личное полотенце.
14. 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.
15. Посетитель лично несет ответственность за неправильное пользование спортивным оборудованием и инвентарем, что может повлечь за собой получение травм и увечий, а также причинения вреда имуществу Учреждения.
16. Учреждение не несет ответственность в случаях:
  - ухудшения здоровья посетителей, в результате острых и обострившихся хронических заболеваний, травм, имеющих у посетителя до начала занятий;
  - нарушения правил пользования спортивным оборудованием;
  - противоправных действий 3-х лиц.
17. Инструктор тренажерного зала при отсутствии свободных мест в зале имеет право не допустить посетителей на тренировку. Инструктор обязан контролировать соблюдение посетителями настоящих Правил. Во время проведения массовых спортивных мероприятий, профилактических работ и тренировок платные услуги могут не оказываться или быть ограничены.
18. За одежду, документы, деньги, сотовые телефоны, ювелирные украшения и иные ценные вещи, утерянные или оставленные без присмотра, администрация учреждения ответственности не несет.

19. Посетитель обязан соблюдать технику безопасности в зале и при самостоятельных занятиях несет ответственность за использование специального оборудования и инвентаря. В целях безопасности, упражнения с максимальными весами рекомендуется выполнять только с инструктором или страхующим партнёром.
20. Спортивное и иное оборудование зала должно использоваться в соответствии с его предназначением и инструкции по применению.
21. В случае использования оборудования более одного подхода посетителю рекомендуется предоставить другим занимающимся воспользоваться этим оборудованием между своими подходами.
22. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
23. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться личным атлетическим поясом.
24. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
25. 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. Нельзя сходить с тренажёра до полной остановки ленты.
26. Посетитель обязан соблюдать правила личной гигиены, во время тренировки использовать личное полотенце, не применять резкие парфюмерные запахи.
27. Разговоры во время занятий сведите до минимума.
28. Любой тренажёр в зале может быть временно ограничен для использования по техническим причинам (ремонт, профилактические работы).
29. Тренер вправе прервать тренировку, проводимую родителем с нарушением норм безопасности и наносящую вред ребенку.
30. Клиент обязан закончить тренировку за 15 мин до закрытия тренажерного зала.
31. После выполнения упражнений посетитель должен убирать за собой спортивное оборудование и предметы личного пользования (полотенца, стаканчики, бутылки и т.п.).
32. Посетители несут материальную ответственность за осуществленное по их вине повреждение и утрату инвентаря и иного имущества тренажерного зала/фитнес зала.

#### Запрещается:

1. Передавать пропуск на посещение тренажерного зала другому лицу.
2. Приносить легко воспламеняющие, взрывчатые и химические вещества, которые могут причинить вред занимающимся или ущерб зданию учреждения.
3. Находиться в тренажерном зале в верхней одежде и уличной обуви.
4. Использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.
5. Запрещается в тренажерном зале заниматься с обнаженным торсом.
6. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
7. Оставлять грифы, гантели и другие свободные веса с упором на стены, зеркала, и прочие конструкции. Запрещается передвигать тренажеры и бросать инвентарь на пол.
8. Брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
9. Заниматься на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом тренеру-преподавателю тренажерного зала.
10. Бегать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
11. Приступать к занятиям в тренажерном зале при незаживших травмах и общем недомогании.

12. Прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
13. Ставить бутылки и стаканы с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
14. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок.
15. Поднимать штангу без использования замков ЗАПРЕЩЕНО – это опасно для Вашего здоровья.
16. Занятия в тренажерном зале в состоянии алкогольного, наркотического опьянения или при наличии остаточного состояния алкогольного опьянения СТРОГО ЗАПРЕЩЕНЫ.
17. Запрещено приносить с собой сумки, ценные вещи, за сохранность которых Учреждение ответственности не несет.
18. Запрещается жевать на тренировке жевательную резинку -это опасно для жизни.
19. Запрещается оставлять после занятий в тренировочном зале предметыличного пользования и тару из-под напитков.
20. Людям с гипертонией, стенокардией и сердечной недостаточностью нельзя заниматься на силовых тренажерах, поднимать штангу и выполнять изометрические (статические) упражнения. Если долго удерживать мышцу в напряжении, может повыситься артериальное давление, возникнуть приступ стенокардии и сбиться сердечный ритм. А вот на кардиотренажерах (беговых дорожках, велосипедах) заниматься можно – они как раз и предназначены для тренировки сердечно-сосудистой системы.

- сколиоз, требующий ношение корсета;
- плоскостопие III степени;
- частые головокружения;
- нарушение связочного аппарата суставов;
- некоторые доброкачественные опухоли костной системы;
- некомпенсированное повреждение позвоночника;
- онкологические заболевания;
- различные виды переломов и посттравматические состояния;
- психические расстройства и пограничные состояния психики;
- ОРВИ и грипп.