

## **ПРАВИЛА**

### **пользования тренажёрным залом**

#### **1. Общие положения**

1.1. Настоящие Правила разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировок.

1.2. Посетители обязаны строго соблюдать и выполнять настоящие Правила.

1.3. Пропуск в тренажерный зал осуществляется при наличии браслета соответствующего цвета.

#### **2. Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале**

2.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

2.2. 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.

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

2.4. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседание со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера, инструктора зала, тренера или преподавателя.

2.5. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

2.6. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и падению.

2.7. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

2.8. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся.

2.9. Запрещается занятие на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала, тренеру, преподавателю или дежурному администратору.

2.10. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и др.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

2.11. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги и др. инвентарь) на специально отведенные места.

2.12. 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 тренажерного зала, тренеру или преподавателю.

2.13. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

2.14. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.

2.15. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

2.16. 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 тренажера до полной остановки ленты.

2.17. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.

2.18. Во время тренировок необходимо использовать полотенца.

2.19. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

2.20. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом дежурному тренажерного зала. Затем продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

2.21. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие **16 лет**. Лица с 14 до 16 лет могут быть допущены в сопровождении родителей и/или законных представителей. Если администратор сомневается в возрасте посетителя, он вправе попросить к предъявлению паспорт или иной документ, подтверждающий возраст посетителя.