

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом МАОДО ЦДТ «Хибины»
от 20.07.2017 № 249

ПРАВИЛА
техники безопасности посещения тренажерного зала
в ЦДТ «Хибины»

При посещении тренажерного зала в первый раз необходимо ознакомиться с настоящими Правилами и пройти вводный инструктаж;

В связи с множественными противопоказаниями при занятиях в тренажерном зале, перед началом занятий обязательно пройдите медицинское обследование и получите консультацию врача. Помните, Вы сами несете ответственность за свое здоровье;

Не начинайте тренировку без тщательной разминки;

Перед началом выполнения упражнения ознакомьтесь с правильной техникой исполнения упражнения;

Во избежание травматизма не разрешается использовать беговую дорожку и другие тренажеры босиком, в сланцах, и иной не приспособленной для занятий обуви;

Ваши физические нагрузки должны соответствовать уровню вашей физической подготовленности;

Тренируйтесь аккуратно, технично, динамично и в хорошем настроении;

Запрещается посещать тренажерный зал при незаживших травмах, ранах и общем недомогании;

Время занятий, чтобы не допустить физической перегрузки, не должно превышать 1 час;
Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров;

Снимайте с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, серьги и др.), убирайте из карманов колющие и другие посторонние предметы;

Внимательно прислушивайтесь к своим ощущениям во время выполнения упражнения. Исключайте из программы упражнения, при выполнении которых, Вы испытываете болевые ощущения;

Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств тренажеров;

Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5 м от стекол, зеркал и др.;

При выполнении базовых упражнений (становая тяга, жим лежа, приседания и т.д.) и упражнений с максимальными для вас отягощениями необходимо пользоваться атлетическим поясом и делать упражнения при страховке со стороны опытного партнера;

Соблюдайте правильную методику тренировок. Соблюдайте принцип последовательности в наращивании нагрузок;

Тщательно контролируйте технику выполнения упражнений, выполняйте упражнения плавно, без рывков;

Запрещается брать блины, гантели, штанги влажными руками;

Не допускается загрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов;

Разбирая штангу, снимайте блины попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой);

Двигайтесь по тренажерному залу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся;

Запрещается работа на неисправных тренажерах! В случаях обнаружения неисправностей, сообщите администрации;

Допуск к тренировкам при заболеваниях сердечно-сосудистой системы может дать только врач;

Начинайте свои занятия с умеренной нагрузки с помощью ЧСС (частота сердечных сокращений) в соответствии с данными Вам рекомендациями врача;

Никогда не оборачивайтесь по сторонам и назад, находясь на включенной беговой дорожке;

Администрация не несет ответственности за вред связанный с ухудшением здоровья обучающегося, если не были соблюдены правила по технике безопасности, или если ухудшение наступало в результате острого заболевания, обострения травмы, хронического заболевания;

При возникновении пожара необходимо немедленно прервать занятия, и покинуть помещение, следуя к эвакуационному выходу;

При нарушении Вами вышеуказанных правил техники безопасности, администрация оставляет за собой право отказать Вам в посещении тренажерного зала.

Надеемся на Ваше понимание!
С уважением, администрация!