

Приложение № 1
к приказу МАУДО СШ им.Л.Егоровой
от 18.04.2025 № 148
«Об утверждении правил посещения и
техники безопасности»

Правила посещения и техники безопасности в тренажерном зале МСК «Олимпия»

Каждый посетитель обязан соблюдать правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале МСК «Олимпия» МАУДО СШ им.Л.Егоровой (далее – спортивная школа):

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ И ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и после прохождения устного инструктажа у инструктора.
 - 1.1. Соблюдение техники безопасности является обязательным при посещении тренажерного зала.
 - 1.2. В случае возникновения непредвиденных чрезвычайных или экстренных ситуаций посетители должны незамедлительно покинуть территорию тренажерного зала, сохраняя при этом спокойствие и не создавая паники
 - 1.3. Посетители обязаны проявлять уважение к инструкторам, обслуживающему персоналу, другим посетителям.
2. Возрастные ограничения и требования к посетителям тренажерного зала:
 - 2.1. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14 -летнего возраста не имеющие медицинских противопоказаний для занятия силовыми и фитнес-тренировками.
 - 2.2. Занимающийся обязательно должен проконсультироваться с инструктором тренажерного зала по выполнению упражнений и особенностям тренажеров.
 - 2.3. Лица, в возрасте от 10 до 13 лет включительно, не имеющие медицинских противопоказаний для занятия силовыми и фитнес-тренировками, могут посещать тренажерный зал только в сопровождении родителей (законных представителей).
 - 2.4. В тренажерном зале с одним родителем (законным представителем) могут заниматься не более двух детей в возрасте от 10 лет и старше. Ответственность за безопасность, поведение и здоровье детей, которые посещают тренажерный зал, несет родитель (законный представитель).
 - 2.5. Оплата производится перед началом занятий:

- посетитель оплачивает свое занятие в тренажерном зале;
- родитель (законный представитель) оплачивает занятие за себя и за своих детей, который будет находиться в тренажерном зале.

2.6. Лица, не достигшие возраста 10 лет, в тренажерный зал не допускаются, независимо от присутствия родителей (законных представителей) в тренажерном зале.

2.7. Занятия обучающихся МАУДО СШ им.Л.Егоровой осуществляются только в присутствии тренера-преподавателя и по согласованию с администрацией.

2.8. Количество посетителей тренажерного зала, которые приходят заниматься на основании договора безвозмездного пользования муниципальным недвижимым имуществом не должно превышать 10 человек, включая детей в возрасте от 10 до 18 лет.

Ответственность за численный состав несет организация, с которой заключен вышеуказанный договор.

При посещении спортивного комплекса администраторам необходимо предъявлять документы, подтверждающие получение льготы.

2.9. При несоблюдении правил и требований посещения тренажерного зала администрация СШ вправе отказать в дальнейшем посещении.

2.10. В случае сомнения в возрасте ребенка инструктор тренажерного зала или администратор вправе запросить документ, подтверждающий возраст ребенка.

2.11. Инструктор несет ответственность за соблюдение посетителем тренажерного зала правил и требований по технике безопасности, содержащихся в настоящей Инструкции, правил и требований.

3. Перед первым занятием посетители тренажерного зала обязаны сообщать инструктору о хронических и острых заболеваниях.

4. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с нескользящей подошвой (кроссовки). Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, тренироваться босиком или в открытой обуви (тапочки/сланцы), чешках. Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.

5. Запрещается заниматься с голым торсом.

6. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся, режущиеся и другие посторонние предметы.

7. Перед началом занятий проконсультируйтесь со своим врачом или с инструктором. Это обезопасит Вас от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.

8. Выполняйте требования инструктора тренажерного зала. Просим, Вас с пониманием отнестись к требованиям инструктора, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий в тренажерном зале. Это снизит риск получения травмы на тренировке. В случае если Вы занимаетесь в тренажерном зале самостоятельно и не нуждаетесь в советах и помощи инструктора, то спортивная школа не несет ответственности за Ваше здоровье.
9. Каждую тренировку рекомендуется начинать с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.
10. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны третьего лица.
11. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
12. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Желательно выполнять упражнения в специальных перчатках, иначе это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
13. При занятиях на кардиотренажерах запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки. 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.
14. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомиться с правильной техникой выполнения Вы можете у инструктора.
15. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание, занимающихся иными способами.
16. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
17. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) рекомендуется пользоваться атлетическим поясом.
18. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. После выполнения упражнений посетитель обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной

стороны, затем один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к падению.

19. 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 или администратору.
20. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
21. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
22. Запрещается приносить и использовать инвентарь, не предназначенный для тренажерного зала.
23. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
24. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Во время тренировок рекомендуется использовать полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота. Не рекомендуется использовать перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим. Не занимайте тренажер, если Вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время
25. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который выполняет упражнение. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений
26. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
27. При занятиях с персональным тренером необходимо оповестить инструктора о наличии каких-либо отклонений по здоровью, или показать рекомендации от врача.
28. Во время нахождения в тренажерном зале и проведения занятий посетителю запрещается:
 - приносить и распивать в тренажерном зале напитки (за исключением воды и спортивных добавок) с последующим их употреблением;
 - приносить и впоследствии употреблять продукты питания;
 - входить на территорию, предназначенную для служебного пользования, за исключением случаев, когда на это имеется специальное разрешение Администрации Учреждения;
 - пользоваться стеклянной тарой и другими стеклянными принадлежностями;
 - курить в помещениях, в том числе административных, тренажерного зала;
 - громко кричать, подавать ложные сигналы о помощи;
 - использовать ненормативную лексику;

- использовать дезодоранты в виде спрея/аэрозоля;
- передвигать тренажеры, оборудование с закрепленного места;
- использовать тальк, мел и другие средства для улучшения хвата;
- монтировать (демонтировать) спортивное оборудование без разрешения Администрации тренажерного зала;
- использовать оборудование, инвентарь, снаряжение, тренажеры не по назначению;
- выполнять упражнения с жевательной резинкой во рту;
- во время тренировок/занятий пользоваться сотовыми телефонами;
- посещать тренажерный зал во время заболевания, в период обострения хронических заболеваний, проявления болезни в острой (активной, заразной) фазе.

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ВОЗМОЖНЫЙ ТРАВМАТИЗМ В СЛЕДУЮЩИХ СЛУЧАЯХ:

1. При нарушении посетителем правил тренажерного зала, правил техники безопасности.
2. Если посетитель тренируется самостоятельно.
3. Нарушает рекомендации врачебного заключения.
4. Приступает к занятиям после болезни без контроля инструктора, не уведомив его об этом.
5. За травмы, полученные вне территории спортивной школы.
6. За травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц.
7. За травмы, полученные по вине самого посетителя тренажерного зала на территории спортивного объекта.