

Утверждаю:  
директор МАУ «ФОК «Факел»  
\_\_\_\_\_ В. Л. Воробьев  
приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

### Техника безопасности в тренажерном зале МАУ «ФОК «Факел»

1. Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале.
  - 1.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
  - 1.2. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица **достигшие 14-летнего возраста** с письменного разрешения родителей.
  - 1.3. Дети до 14 лет могут посещать тренажерный зал только в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет.
  - 1.4. 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 или открытую обувь (сланцы, шлепки, сандалии и т.п.)
  - 1.5. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висючие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
  - 1.6. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором тренажерного зала.
  - 1.7. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
  - 1.8. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению. Груз должен быть взят двумя руками и плавно сниматься с тренажера, штанги или стойки для хранения блинов. На штангах все блины должны быть плотно прижаты до упора и закреплены замком.
  - 1.9. При любом разборе отягощения необходимо удостовериться, что тренажер (штанга) никем не занят, уточнив об этом у окружающих людей.
  - 1.10. Если на тренажере лежит полотенце, футболка, значит данный тренажер в настоящее время занят. Следует либо подождать человека, либо выполнять упражнение совместно с ним.
  - 1.11. Не допускается перегрузка стационарных тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

1.12. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

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

1.14. 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.

1.15. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

1.16. Упражнения со свободными весами запрещается выполнять непосредственно возле зеркал.

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

1.18. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

1.19. 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.

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

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

1.22. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

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

1.24. Приобретая абонемент любого типа, в том числе и разовое посещение вы соглашаетесь с правилами. За несоблюдение правил и техники безопасности МАУ «ФОК «Факел» ответственности не несет.