

## **Правила техники безопасности при посещении фитнес-зоны** **ГАУ СО УСЦ «Грация»**

Посещать фитнес-зону и приступать к занятиям на его территории разрешается только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

### **1. На территории фитнес-зоны во избежание несчастных случаев запрещается:**

- Находиться в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
- Распивать спиртные напитки и принимать наркотические средства;
- Приводить с собой животных;
- Приступать к занятиям при незаживших травмах, обострении хронических заболеваний и общем недомогании;
- Использовать оборудование и технику фитнес-зоны не по назначению и без разрешения персонала фитнес-зоны;
- Заходить в служебные помещения и зоны, ограниченные к использованию;
- Использовать неисправное оборудование;
- Брать влажными руками любое спортивное оборудование (диски, гантели, грифы штанги, бодибары и пр.). Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению;
- Тренироваться с голым торсом во всех зонах;
- Отвлекать внимание занимающихся посетителей от выполнения упражнения;
- Приносить с собой и хранить любые виды оружия, легко воспламеняющиеся, ядовитые и взрывчатые вещества.
- Тренироваться разрешено только в спортивной форме и обуви, регламентированной для используемой тренировочной зоны.
- Каждую тренировку необходимо начинать с разминки.
- С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
- На территории фитнес-зоны (холл, коридор, раздевалки, душевые, тренажерный зал, залы групповых программ) запрещается бегать, прыгать, кричать и громко разговаривать.
- Солярий запрещается посещать мокрыми, в мокром купальнике или мокрой обуви.
- В случае обнаружения каких-либо неисправностей необходимо незамедлительно сообщить о них администрации фитнес-зоны.

### **2. При посещении тренажерного зала:**

- При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
- Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра.
- Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером.
- Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

- Передвигайтесь по тренажерному залу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся. Запрещается работа на неисправных тренажерах! В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом ИНСТРУКТОРУ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА ИЛИ НА РЕЦЕПЦИЮ ФИТНЕС-ЗОНЫ.
- При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) рекомендуется пользоваться атлетическим поясом.
- Используйте каждый тренажер только по его прямому назначению, руководствуясь инструкцией по технике выполнения упражнения, обозначенной на самом тренажере.
- Обязательно воспользуйтесь правом получить вводный инструктаж в тренажерном зале.
- Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Не используйте 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. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота.
- Все крупные, длинные украшения, которыми Вы можете зацепиться за тренажеры и получить травму, необходимо снять до входа на территорию тренажерного зала.
- Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место. 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 ее падению.
- Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах, обострении хронических заболеваний и общем недомогании. Помните, Вы несете личную ответственность за свое здоровье!

### **3. При посещении залов групповых программ:**

- Разрешается посещать групповые программы только в спортивной обуви и спортивной форме, предназначенной для посещаемого вида тренировки.
- Запрещается посещать активные групповые программы (степ, силовой тренинг, функциональный тренинг, танцевальные уроки) босиком, в носках, в балетках, в чешках.
- Запрещается посещать групповые программы при общем недомогании, пониженном или повышенном давлении, с повышенной температурой тела, при незаживших травмах, обострении любых хронических заболеваний, на голодный желудок.
- Не разрешается опаздывать на групповые программы. На групповые программы следует приходить вовремя, согласно расписанию.
- Категорически запрещается посещать залы групповых программ в нетрезвом состоянии или наркотическом опьянении.
- Запрещается использовать инвентарь залов аэробики не по назначению.
- Необходимо посещать занятия согласно своему уровню подготовки.
- Если вы опоздали на занятие более чем на 5 минут, инструктор имеет право не допустить Вас к занятию во избежание причинения вреда здоровью.
- Все крупные украшения, заколки с острыми краями, острые пирсинг - украшения, о которые Вы можете пораниться сами и поранить других посетителей, необходимо снять до занятия.
- Запрещается посещать групповые программы высокого уровня подготовленности до 16 лет.
- С учётом повышенной динамики движения и перемещения клиентов в залах групповых программ и в зоне функционального тренинга, строго запрещается клиентам выполнять физические упражнения на расстоянии от окон и зеркал менее, чем 1,5 метра.