

Согласовано
Директор
АУ «УСС Республики Марий Эл»
Сидоркин А.В.
«13» августа 2020 г.

Утверждаю
Управляющий
Дворца водных видов спорта
Казакова К.К.
«13» августа 2020 г.

ПРАВИЛА

техники безопасности при посещении тренажерного зала Дворца водных видов спорта

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Настоящие правила техники безопасности разработаны для обеспечения эффективной работы тренажерного зала Дворца водных видов спорта, снижения уровня травматизма и числа несчастных случаев для посетителей.

Все запреты, ограничения и рекомендации, установленные Правилами, продиктованы требованиями действующего законодательства РФ и исключительно необходимостью обеспечения безопасности посетителей тренажерного зала.

Правила техники безопасности (далее – Правила) являются едиными для всех посетителей тренажерного зала Дворца водных видов спорта (далее – тренажерный зал).

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

К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста. Дети до 14 лет могут посещать тренажерный зал только в сопровождении родителей (законных представителей).

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 в открытой обуви.

Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, массивные серьги и т.п.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

Перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора тренажерного зала проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора тренажерного зала или тренера спортивной школы.

При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со

штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора тренажерного зала или тренера спортивной школы.

Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером, тренером спортивной школы или инструктором тренажерного зала.

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

Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.

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

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

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.

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).

ПОСЕТИТЕЛИ ОБЯЗАНЫ:

Ознакомиться с настоящими Правилами и расписаться в абонементе при его приобретении, либо в прилагаемой форме при однократном посещении бассейна.

Строго соблюдать правила внутреннего распорядка Дворца водных видов спорта, поддерживать дисциплину, выполнять распоряжения администраторов, инструкторов, тренеров и медицинского персонала.

Разговаривать тихо, не кричать, не бегать, не толкаться, не драться в раздевалках, душевых бассейна.

В случае ощущения недомогания, плохого самочувствия перед началом занятия, во время занятия и после занятия занимающиеся обязаны известить об этом своего инструктора тренажерного зала, тренера спортивной школы или администратора.

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

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

Бегать, толкаться и драться в коридорах, на лестницах, в раздевалках, душевых, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.