СОГЛАСОВАНО
Директор АУ «Управление спортивных сооружений Республики Марий Эл»

_____А.В. Сидоркин
«25» 06 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Управляющий
ВД «Йошкар-Ола»

_____ Мирошина О.В.
«25» 06 2023 г.

ПРАВИЛА
техники безопасности при посещении тренажерного зала Водного дворца «Йошкар-Ола»

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Настоящие правила техники безопасности разработаны для обеспечения эффективной работы тренажерного зала Водного дворца «Йошкар-Ола», 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 Водного дворца «Йошкар-Ола» (далее – тренажерный зал).

Приступая к занятиям в тренажерном зале, потребитель обязан знакомится с правилами техники безопасности, поставить роспись, подтверждая факт ознакомления, в журнале по технике безопасности. При этом, посетитель оплатой услуг, оказываемых ВД «Йошкар-Ола», подтверждает свое согласие на соблюдение им настоящих правил и заверяет Учреждение, что он (а при представительстве, представляемые лица) будет соблюдать настоящие правила. Несовершеннолетние дети до 13 лет включительно должны находится на территории Водного дворца «Йошкар-Ола» в сопровождении родителей или доверенных лиц, не моложе 18 лет, которые также являются посетителями Водного дворца «Йошкар-Ола». Родители (доверенные лица) не допускаются в залы групповых программ и в бассейн во время проведения детских групповых занятий. Присутствие родителей (доверенных лиц) разрешается только по согласованию с тренером/инструктором, проводящим занятия.

К занятиям в тренажерном зале допускаются:

- несовершеннолетние лица, достигшие 10 лет для персональных занятий с тренером/инструктором;
- подростки старше 16 лет для самостоятельных занятий.

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 Водного дворца «Йошкар-Ола», 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.

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.

Посещать занятия в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

Перегружать тренажеры сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

Работать на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала или администратору.

Прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

Ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

Заниматься с обнаженным торсом.

Принимать и хранить пищу в зонах, предназначенных для тренировок.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПОСЕТИТЕЛЕЙ:

Посетители несут ответственность перед администрацией Водного дворца за нарушение данных Правил.

В случае однократного нарушения Правил посетитель получает предупреждение и дополнительное разъяснение правил от инструктора или дежурного по залу.

В случае повторного нарушения Правил посетитель может быть не допущен к занятию из-за возможного возникновения травмоопасных ситуаций для него самого и окружающих.

В случае грубого нарушения настоящих Правил, повлекшего за собой причинение физического, психологического или морального ущерба другим посетителям или работникам Водного дворца «Йошкар-Ола» администрация вправе отказать в посещении Водного дворца «Йошкар-Ола».