



Государственное автономное учреждение Костромской области
«Дирекция спортивных сооружений»



**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В
ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами и техникой безопасности.
2. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, достигшие 14-летнего возраста или же с 12-летнего возраста с письменного разрешения родителей.
3. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением дежурного по спортивному залу. В отсутствие дежурного по спортивному залу посетители в спортзал не допускаются.
4. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать *замки безопасности*.
5. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при *страховке* со стороны партнёра либо дежурного по спортивному залу (инструктора).
6. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером.
7. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
8. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
9. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
10. Передвигайтесь по спортзалу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
11. **Запрещается работа на неисправных тренажерах!** В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом инструктору зала.
12. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться *атлетическим поясом*.
13. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
14. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. **Помните, Вы несете личную ответственность за свое здоровье!**

Главный инженер

А.В. Алексеев