



**Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа Олимпийского резерва № 1»**

ПРИКАЗ

«09» 01 2017г. № 3 „Ог“

Об утверждении Правил посещения
тренажерного зала МБУ «СШОР № 1»

В соответствии с Уставом МБУ «СШОР № 1»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Правила посещения тренажерного зала МБУ «СШОР № 1» (Приложение № 1).
2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор МБУ «СШОР № 1»

Ю.Е. Вострокнутов

Правила посещения тренажерного зала МБУ «СШОР № 1»

Общая часть

- 1.** Настоящие правила посещения тренажерного зала являются обязательными для выполнения и распространяются на всех без исключения посетителей.
- 2.** Приобретая абонемент, заключая договор, посетитель принимает правила посещения тренажерного зала, обязуется соблюдать технику безопасности пользования тренажерами, а также принимает на себя ответственность за их исполнение.
- 3.** Каждый посетитель самостоятельно определяет для себя возможность посещения тренажерного зала, исходя из физического самочувствия и состояния здоровья.
- 4.** К посещению тренажерного зала допускаются лица, заключившие с МБУ «СШОР № 1» договор на оказание услуг тренажерного зала и предоставившие медицинскую справку из медицинского учреждения о допуске к занятиям в тренажерном зале, а также прошедшие первичный инструктаж по технике безопасности при работе с тренажерами.
- 5.** Во избежание несчастных случаев присутствие детей младше 10 лет в тренажерном зале запрещено. Дети от 12 до 18 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале в рамках занятий в МБУ «СШОР № 1» в присутствии тренера.
- 6.** МБУ «СШОР № 1» вправе отказать посетителю в обслуживании или удалить с территории тренажерного зала в любое время, без возврата денег в случае нарушения им настоящих Правил или создания угрозы жизни и здоровью других посетителей.
- 7.** К занятиям в тренажерном зале допускаются посетители только в спортивной форме одежды, не стесняющей движение и в сменной обуви для занятий в тренажерном зале.
- 8.** Верхняя одежда должна сдаваться в гардероб. Шкафчики в раздевалках используются для размещения одежды (кроме верхней), обуви и других личных вещей (кроме ценных).
- 9.** За одежду, документы, деньги, сотовые телефоны, ювелирные украшения, утерянные и оставленные без присмотра вещи, МБУ «СШОР № 1» ответственности не несет.
- 10.** За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением посетителем настоящих Правил, техники безопасности при работе с тренажерами МБУ «СШОР № 1» ответственности не несет.
- 11.** Инструктор имеет право не допустить посетителей на тренировку в случае его опоздания, при отсутствии свободных мест в зале и других случаях, когда это может быть опасным для здоровья посетителя тренажерного зала.

12. Время начала занятий в будние дни по абонементам и разовым билетам по графику. Продолжительность занятий 1 час 30 минут.

13. До начала тренировок в тренажерном зале необходимо пройти вводный инструктаж у инструктора. Во время вводного инструктажа инструктор ознакомит Вас с основами тренировок в тренажерном зале, правилами техники безопасности, оборудованием тренажерного зала, основными правилами пользования тренажерами, объяснит технику выполнения упражнений, их последовательность, ответит на ваши вопросы, даст полезные советы.

14. При занятиях в тренажерном зале обязательно должны быть:

- Кроссовки или специальная обувь.
- Футболка или толстовка.
- Спортивные брюки, бриджи или шорты.
- Полотенце.

Занятия в тренажерном зале в сланцах и шлепанцах запрещены.

Во время занятий в тренажерном зале, посетитель обязан соблюдать следующие правила

1. В тренажерный зал заходить только с разрешения инструктора или администратора тренажерного зала.

2. Неходить и не стоять перед человеком, который выполняет упражнения на тренажере.

3. Не посещать тренажерный зал в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, в состоянии болезни.

4. Не проносить в тренажерный зал предметы и вещи, ограниченные и (или) запрещенные к обороту на территории Российской Федерации.

5. Не наступать и не переступать через грифы, блины и гантели.

6. Не оставлять емкости с водой и личные вещи на тренажерах и скамейках.

7. При работе со штангой обязательно использовать замки.

8. При работе с большими весами для Вашей безопасности заручитесь страховкой партнера или инструктора.

9. Использовать тренажеры и прочее оборудование только по назначению.

10. В случае обнаружения неисправности в тренажере немедленно прекратить его использование и сообщить о неисправности инструктору или администратору тренажерного зала.

11. Возвращать после себя блины и гантели в специально отведенное для этого место.

12. Не проносить продукты, жевательную резинку.

13. Не заниматься на тренажерах и скамейках без футболки.

14. Не пользоваться парфюмерией с резким запахом.

15. Лица, нарушившие настоящие Правила, лишаются правила посещения тренажерного зала.

Рекомендации для посетителей тренажерного зала

- 1.** Не рекомендуются занятия беременным женщинам.
- 2.** При плохом самочувствии перед занятиями посоветуйтесь с врачом.
- 3.** Посещение тренажёрного зала рекомендовано натощак и не ранее чем через 1,5 – 2 часа после приема пищи.
- 4.** После длительного перерыва не перегружайтесь между занятиями.
- 5.** Пользуйтесь рекомендациями инструктором по спорту во время занятия.
- 6.** Во избежание травм, настоятельно рекомендуем посещать занятия, соответствующие вашему уровню подготовки.
- 7.** При появлении плохого самочувствия немедленно прекратите занятия, силовые упражнения.
- 8.** За порчу имущества тренажерного зала виновные несут материальную ответственность и возмещают ущерб в полном объеме.

Утверждено

приказом директора МБУ «СШОР № 1»

от 09.01.2017 № З.08'

Правила техники безопасности при занятиях на тренажерах в МБУ «СШОР № 1»

Перед началом выполнения упражнения на каждом отдельном тренажере, убедитесь в его исправности. В процессе выполнения упражнения контролируйте положение тела и осанку – голова должна лежать на подголовнике, а руки держаться за ручки. Возможно, Вам придется настроить тренажер под свои параметры, не пренебрегайте этим. Конструкции спортивных снарядов обеспечивают безопасность и максимальную вовлеченность мышц в работу.

Перед каждым упражнением проверяйте крепления и фиксацию блинов на гантелей, а так же надевайте замки на гриф штанги. При выполнении упражнения Вам не всегда удастся удержать штангу в строго горизонтальном положении. В этом случае без замков блины слетят в сторону наклона и могут нанести серьезную травму Вам и окружающим.

Приседая со штангой и выполняя жим лежа, всегда просите кого-то подстражовать Вас. В этом нет ничего страшного, гораздо страшнее быть приданным штангой.

Тяжелоатлетический пояс является показателем профессионального подхода к выполнению упражнений, а уж никак не проявлением слабости.

Он убережет Ваш позвоночник от травм и препятствует появлению грыжи, равномерно распределяя напряжение между мышцами разгибателями спины и сдерживая напряжение в брюшной полости.

Выполняя упражнения, помните о технике, не спешите. Медленно и технически правильно выполненное упражнение – залог успеха всей тренировки.

Если Вы выполняете упражнения, используя свободные веса (гантели или штангу), делайте это на безопасном расстоянии от других людей и зеркал. Незакрепленный снаряд является источником большей опасности.

Никогда не опускайте вес до самого конца. Эта распространенная ошибка выключает мышцы из работы и требует от Вас дополнительных рывковых усилий при поднятии груза. Технически такое выполнение упражнений неправильно и к тому же несет огромную опасность для ваших суставов.

Не разгибайте суставы до конца. Необходимо сдерживать амплитуду движений, в противном случае вектор распределения нагрузки пройдет прямо через сустав. Такое выполнение упражнений весьма травмоопасно.

Внимательно следите за самочувствием во время тренировки. Если Вы ощущаете нехватку воздуха, у Вас темнеет в глазах, появляется

головокружение, тошнота, одышка, слабость в коленях и мышечные спазмы – немедленно прекратите упражнение и обратитесь к инструктору.

Внимательно следите за водой, которую Вы взяли с собой в зал. Оставленная на полу или тренажере открытая бутылка может пролиться и спровоцировать его замыкание в случае подключения к сети. Также пролитая на пол вода несет большую опасность. На мокрой поверхности можно очень легко поскользнуться и получить или нанести кому-то серьезную травму.

Заходить или сходить с тренажера можно только после его полной остановки или фиксации. Работающий тренажер может нанести серьезную травму.

При выполнении упражнения необходимо концентрировать внимание на тренажере и правильном выполнении упражнения. Не отвлекайтесь, оглядываясь по сторонам, иначе велик риск потерять контроль над тренажером.

Тренироваться в шлепанцах не только неудобно, но и опасно. Подберите себе удобную закрытую обувь с нескользкой подошвой.

После завершения упражнения всегда убирайте за собой снаряды. Лежащие в хаотичном беспорядке блины, гантели, штанги могут послужить причиной получения травмы другими занимающимися.

В конце каждой тренировки делайте небольшую заминку (растяжку). Такая растяжка мышц после тренировки позволит им быстрее восстановиться, а также продлит кровоснабжение мышц и суставов, что скажется только положительным образом на эффективности тренировки.