

Утверждаю
Директор МБУ «Стадион «Труд» г.Собинки



М.А. Бобела/
2023 г.

Инструкция по технике безопасности при занятиях в Универсальном спортивном комплексе (УСК).

1. Посещать УСК и приступать к занятиям на его территории разрешается только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
2. На территории УСК 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 УСК не по назначению и без разрешения персонала УСК;
 - 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 кроме бассейна;
 - Отвлекать внимание занимающихся посетителей от выполнения упражнения;
 - Приносить с собой и хранить любые виды оружия, легко воспламеняющиеся, ядовитые и взрывчатые вещества.
3. Тренироваться разрешено только в спортивной форме и обуви, регламентированной для используемой тренировочной зоны.
4. Каждую тренировку необходимо начинать с разминки.
5. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
6. На территории УСК (холл, кафе, коридор, раздевалки, душевые, территория Водного комплекса, Тренажерный зал) запрещается бегать, прыгать, кричать и громко разговаривать.
7. В случае обнаружения каких-либо неисправностей необходимо незамедлительно сообщить о них администрации УСК.

Правила техники безопасности при посещении Тренажерного зала, в том числе правила пользования тренажерами.

1. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

2. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра.
3. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером.
4. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
5. Передвигайтесь по спортзалу 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 ТРЕНАЖЁРНОГО ЗАЛА ИЛИ НА РЕЦЕПЦИЮ УСК.
6. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
7. Используйте каждый тренажер только по его прямому назначению, руководствуясь инструкцией по технике выполнения упражнения, обозначенной на самом тренажере.
8. Обязательно воспользуйтесь правом получить бесплатную тренировку – инструктаж в тренажерном зале.
9. 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.
10. Все крупные, длинные украшения, которыми Вы можете зацепиться за тренажеры и получить травму, необходимо снять до входа на территорию Тренажерного зала.
11. 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.
12. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах, обострении хронических заболеваний и общем недомогании. Помните, Вы несете личную ответственность за свое здоровье!

Заместитель директора

 -

М.Ю. Крылова