



ИНСТРУКЦИЯ № 8
для посетителей тренажеров на спортивных объектах ГБУДО «СШОР №1»
по соблюдению мер безопасности

1. Общие требования безопасности.

Настоящая инструкция подготовлена в целях профилактики и предупреждения травматизма, направлена на создание условий по охране здоровья, устанавливает меры безопасности при проведении занятий на спортивных тренажерах (в спортивном комплексе, уличные).

- 1.1. Проход для занятий на спортивных тренажерах осуществляется через администратора спортсооружения.
- 1.2. Для прохода в раздевалку необходимо переобуться в сменную спортивную обувь, сдать верхнюю одежду и уличную обувь (в пакете) в гардероб. Сумки, кейсы, чемоданы, портфели на хранение не принимаются. За ценные вещи, оставленные в гардеробе, администрация спортсооружения ответственности не несет.
- 1.3. Посетители к самостоятельным занятиям допускаются в тренажерный зал вовремя, свободное от использования, согласно утвержденному Графику загрузки (использования) тренажеров обучающимися ГБУДО «СШОР №1».
- 1.4. К самостоятельным индивидуальным занятиям (тренировкам) не допускаются дети младше 16 лет. Присутствие на тренировках (занятиях) несовершеннолетних от 14 до 16 лет разрешается только в сопровождении родителей (законных представителей). Администрация спортивного комплекса не несет ответственности в случае нахождения детей до 14 лет одних на тренажерах, а также за возможные негативные последствия, вызванные нахождением детей одних на тренажерах.
- 1.5. Посетители тренажеров несут ответственность за уничтожение, утерю, повреждение тренажеров и иных материальных ценностей, находящихся на спортивных объектах ГБУДО «СШОР №1».
- 1.6. Нарушителям данных правил может быть отказано в дальнейшем посещении тренажеров и спортивных объектов ГБУДО «СШОР №1».
- 1.7. За последствия, возникающие в результате нарушения настоящей Инструкции, Администрации спортивного комплекса ответственности не несет.

2. Требования безопасности, правила посещения и поведения.

- 2.1. Посетители допускаются для занятий на тренажерах только после внесения платы за услугу по их использованию (наличным или безналичным путем).
- 2.2. Оплаченная стоимость пользования тренажерами, но не использованная посетителем по независящим от Администрации спортивного комплекса причинам, возврату не подлежит.
- 2.3. Посетители тренажеров обязаны заниматься в соответствующей спортивной форме и обуви, которая жестко фиксирует пятку стопы и обеспечивает минимальную нагрузку на голеностопный сустав.

- 2.4. Посетители тренажеров обязаны соблюдать правила общей гигиены, воздерживаться от посещения при наличии простудных или инфекционных заболеваний, открытых ран.
- 2.5. Перед использованием спортивного снаряда или тренажера необходимо убедиться в его исправности, целостности и устойчивости, если присутствуют болтовые соединения или тросы - проверить их зачалку (крепление к спортивному снаряду).
- 2.7. Во избежание травм перед выполнением упражнения необходимо убедиться в отсутствии помех (спортивных снарядов или посетителей тренажерного зала).
- 2.8. Перемещаться между тренажерами нужно таким образом, чтобы не мешать выполнению упражнений другим посетителям спортивных занятий.
- 2.9. Во время занятия или тренировки нельзя громко разговаривать, отвлекать других; необходимо быть предельно внимательным и сосредоточенным.
- 2.10. Перед работой на тренажерах необходимо качественно провести разминку.
- 2.11. Перед выполнением сложных упражнений (по координации и с задействованием околопредельных нагрузок) обязательно использовать помощь партнера, персонального тренера (инструктора).
- 2.12. Не оставлять без присмотра гантели, диски, гири и другие используемые снаряды и спортивный инвентарь.
- 2.13. Выполнять упражнения в четко предназначенном для этого месте.
- 2.14. Строго соблюдать технику выполнения упражнений со снарядами на тренажерах и не выполнять упражнения в не предназначенных для работы местах. Тренажер или спортивный снаряд использовать по назначению.
- 2.15. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятие на тренажере и поставить в известность администратора спортсооружения.
- 2.16. При работе со стойками и штангой четко убедиться при съеме спортивного снаряда, что он не цепляется за штыри, а после выполнения упражнения (приседания, наклоны, жим стоя и т.п.) поставить на место, убедиться, что гриф штанги попал на штыри (проверить визуально).
- 2.17. При работе на силовых тренажерах правильно подобрать нагрузку и убедиться в том, что рычаг фиксации отошел от каретки и только после этого можно выполнять упражнение, при окончательном выполнении упражнения зафиксировать каретку в исходном положении с помощью рычага фиксации и только убедившись в этом, покидать тренажер. Если нет навыка работы с вышеупомянутыми тренажерами, занятия проводить только в присутствии персонального тренера (инструктора).
- 2.18. По окончании выполнения упражнения и тренировки все использованные спортивные снаряды и свободные отягощения ставить на место, предназначенное для данного спортивного снаряда или отягощения.
- 2.19. На занятиях строго соблюдать правила личной и общественной гигиены. Обязательно иметь при себе полотенце и использовать его на тренажерах, где имеются мягкие элементы (сидения, лежаки, валики).
- 2.20. Не подходить к спортивному снаряду с влажными руками во избежание срыва спортивного снаряда.
- 2.21. При выполнении упражнений со штангой, гантелями, гирями использовать полный «захват» всеми пятью пальцами.
- 2.22. Страхующему четко соблюдать технику страховки (жимы, приседания и т. д.), не мешать выполнению упражнения, а контролировать траекторию спортивного снаряда и при необходимости выполнить страхующие действия, быть бдительным и предельно осторожным.
- 2.23. Во время занятий на тренажерах не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы.
- 2.24. При получении травмы посетитель обязан немедленно поставить в известность администратора спортсооружения.

3. Запрещается:

- 3.1. Заниматься на тренажерах с жевательными резинками во рту, с продуктами питания. Приносить и оставлять стеклянную тару.
 - 3.2. Носить цепочки, браслеты, серьги, кольца, все, что может зацепиться и привести к травме.
 - 3.3. Заниматься с обнаженным торсом.
 - 3.4. Развешивать и оставлять на спортивных снарядах свою одежду.
 - 3.5. Заниматься на неисправных тренажерах.
 - 3.6. Использовать спортивное и иное оборудование тренажерного зала не в соответствии с его предназначением и инструкцией по применению.
 - 3.7. Проводить занятия (тренировки) на тренажерах в случае отсутствия навыка работы с тренажерами.
 - 3.8. Курить, приносить и распивать, а также находиться в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.
 - 3.9. Проносить на спортивный объект оружие, в том числе колющие, режущие и бьющиеся предметы, огнеопасные, взрывчатые, ядовитые, наркотические и радиоактивные вещества.
 - 3.10. Нахождение на занятиях на тренажерах детей и подростков с 14 до 18 лет без присутствия взрослых.
 - 3.11. Резко открывать двери и виснуть на них, включать и выключать свет в раздевальной и душевых; вставлять в электророзетки посторонние предметы.
 - 3.12. Размещать несанкционированную рекламу, а также осуществлять иную несогласованную деятельность, в том числе проводить занятия (тренировки) на тренажерах, давать устные консультации посетителям.
 - 3.13. Осуществлять фото- и видеосъемку без специального разрешения Администрации спортивного комплекса.
- За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением Правил настоящей инструкции, Администрация спортивного комплекса ответственности не несет.**