**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МКУ

«ФОК «Молодёжный»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.А. Шеленок

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г.

**ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ**

**ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
2. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 18–летнего возраста.
3. Дети до 18 лет могут посещать тренажерный зал только в сопровождении родителей или тренера.
4. 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.
5. Необходимо обязательно снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
6. Перед началом занятий на тренажере проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.
7. 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.
8. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором.
9. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
10. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
11. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
12. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
13. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору или администратору.
14. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
15. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
16. Запрещается 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, либо администратору.
17. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
18. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
19. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
20. 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.
21. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.
22. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.
23. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.
24. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору, либо администратору. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).