УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ФК и С

«Дворец спорта «Квант»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А. Матвеев

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_года

**Инструкция по технике безопасности при занятиях в тренажерном зале**

1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа.
2. К занятиям не допускаются дети младше 12 лет, с 12 до 16 лет тренировки разрешается только в присутствии персонального тренера или в учебно-тренировочных группах. Самостоятельные занятия детей в тренажерном зале разрешены с 16 лет.
3. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением тренера. В отсутствие тренера 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 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 или потными 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 тренажерного зала либо администрации дворца спорта.
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.
15. Запрещается нахождение детей занимающихся родителей в тренажерном зале.
16. Занятия на кардиотренажерах:
    1. Никогда не оборачивайтесь назад, находясь на включенной беговой дорожке, не разговаривайте с человеком стоящим сзади Вас, не оставляйте мобильный телефон позади себя;
    2. Очень внимательно следить за началом движения на беговой дорожке, особенно с неконтролируемой скоростью.

16.3Седло велотренажера регулировать по высоте таким образом, чтобы нога находящаяся в нижнем положении, была согнута в колене.

Составил: Бодрова Е.Н.