



«УТВЕРЖДАЮ»
директор МБУ ДО ДЮСШ
А.А. Печёнкин

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЁРНОГО ЗАЛА

Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими Правилами техники безопасности.

1. МБУ ДО ДЮСШ (далее «Исполнитель») имеет право в случае нарушения Заказчиком (Учащимся) настоящих Правил предупредить и запретить ему посещать тренажерный зал без финансовой компенсации при двухразовом грубом нарушении настоящих Правил.
2. При первом посещении тренажерного зала «Заказчик» обязательно заключает Договор с Исполнителем, в котором наряду с информацией о предмете договора, прав обеих сторон, стоимости услуги, сроках, порядке оплаты, обязанностях и требованиях, предоставляет медицинскую справку на предмет отсутствия противопоказаний при занятии спортом. На основании этой справки «Заказчик» может посещать тренажерный зал согласно расписанию.
3. Администрация МБУ ДО ДЮСШ, а также персонал учреждения ответственность за состояние Вашего здоровья и возможный травматизм не несёт!
4. Дети до 14 лет могут посещать тренажерный зал только в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет. Дети с 14 летнего возраста могут посещать тренажерный зал с письменного разрешения родителей, составленного в Учреждении.
5. Каждое посещение тренажерного зала фиксируется в журнале учёта посещаемости.
6. Запрещается посещение тренажерного зала в состоянии алкогольного или наркотического опьянения!
7. Перед каждым посещением тренажерного зала, необходимо знать правила техники безопасности, а также изучить план эвакуации в случае чрезвычайных ситуаций.

Правила для занимающихся:

1. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной одежде и 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.
2. Перед занятием снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висючие серьги и т. п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

- 3.** Перед началом занятий на тренажере, проверить исправность и надежность установки крепления тренажера.
- 4.** Запрещается работа на неисправных тренажерах.
- 5.** В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом персоналу школы.
- 6.** Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 7.** Используйте спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его назначением по применению.
- 8.** 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 персоналу школы.
- 9.** При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера.
- 10.** Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером.
- 11.** С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
- 12.** Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
- 13.** Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
- 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 прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
- 17.** Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5–2 метров от стекла и зеркал.
- 18.** Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
- 19.** В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.
- 20.** Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.

21. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

22. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом персоналу школы. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

Просим Вас с пониманием отнестись к Правилам касающимся соблюдение безопасности во время занятий в тренажёрном зале. Это снизит риск получения травмы на тренировке.

Помните, Вы несёте личную ответственность за своё здоровье!

Убедительная просьба в зале вести себя в рамках общественных норм поведения, не мешать другим посетителям!

Выполнение требований безопасности во время занятий в тренажёрном зале обязательно для всех занимающихся!



«УТВЕРЖДАЮ»
директор МБУ ДО ДЮСШ
А.А. Печёнкин

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ СПОРТИВНОГО ЗАЛА

Приступать к занятиям в спортивном зале можно только после ознакомления с настоящими Правилами техники безопасности.

1. МБУ ДО ДЮСШ (далее «Исполнитель») имеет право в случае нарушения Заказчиком (Учащимся) настоящих Правил предупредить и запретить ему посещать спортивный зал без финансовой компенсации при двухразовом грубом нарушении настоящих Правил.
2. При первом посещении спортивного зала «Заказчик» обязательно заключает Договор с Исполнителем, в котором наряду с информацией о предмете договора, прав обеих сторон, стоимости услуги, сроках, порядке оплаты, обязанностях и требованиях, предоставляет медицинскую справку на предмет отсутствия противопоказаний при занятии спортом. На основании этой справки «Заказчик» может посещать спортивный зал согласно расписанию.
3. Администрация МБУ ДО ДЮСШ, а также персонал учреждения ответственность за состояние Вашего здоровья и возможный травматизм не несёт!
4. Каждое посещение спортивного зала фиксируется в журнале учёта посещаемости.
6. Запрещается посещение спортивного зала в состоянии алкогольного или наркотического опьянения!
7. Перед каждым посещением спортивного зала, необходимо знать правила техники безопасности, а также изучить план эвакуации в случае чрезвычайных ситуаций.

Правила для занимающихся:

1. Занятия в спортивном зале разрешены только в чистой спортивной одежде и 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.
2. Перед занятием снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в спортивном зале (часы, висючие серьги и т. п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
3. В случае обнаружения неисправности инвентаря необходимо сообщить об этом персоналу школы.
4. Во время использования спортивного зала занимающиеся должны соблюдать правила соответствующего вида спорта, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

5. 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 персоналу школы.
6. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемый им инвентарь на специально отведенные места.
7. В спортивном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.
8. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.
9. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.
10. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом персоналу школы. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

Травмы возникают:

- при падении на скользком покрытии спортивного зала;
- при наличии посторонних предметов на спортивной площадке;
- при занятиях без надлежащей спортивной формы;
- недостаточный интервал и дистанция между занимающимися при выполнении упражнений.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и специальную обувь;
- тщательно проверить отсутствие на полу или спортивной площадке посторонних предметов;
- провести физическую разминку;
- внимательно изучить настоящие Правила посещения спортсооружения и техники безопасности в спортивном зале.

Требования безопасности во время занятий:

- во время занятий на спортивной площадке не должно быть посторонних лиц;
- при выполнении прыжков, при столкновениях и падениях занимающийся должен уметь применять приёмы самостраховки, уметь группироваться и правильно падать;
- необходимо строго выполнять правила соответствующего вида спорта, избегать столкновений с другими занимающимися;
- соблюдать спортивную дисциплину, не применять грубые, опасные и запрещенные приёмы;
- знать правила соответствующего вида спорта;

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря необходимо прекратить занятия, сообщить об этом персоналу школы;
- использование спортивного зала продолжается только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
- снять спортивную форму и спортивную обувь;
- обо всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить персоналу.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом персоналу школы.
- занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения;
- при возникновении пожара в спортивном зале необходимо немедленно эвакуироваться из спортивного зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре персоналу или Администрации ДЮСШ, по возможности приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения;
- о каждом несчастном случае необходимо сообщить персоналу, оказать доврачебную помощь пострадавшему.

Просим Вас с пониманием отнестись к Правилам касающимся соблюдения безопасности во время занятий в спортивном зале. Это снизит риск получения травмы на тренировке.

Помните, Вы несёте личную ответственность за своё здоровье!

Убедительная просьба в зале вести себя в рамках общественных норм поведения, не мешать другим посетителям!

Выполнение требований безопасности во время занятий в спортивном зале обязательно для всех занимающихся!