

## ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ И КАРДИОЗАЛЕ

Formatted: Font: 8 pt

### 1. Общие положения

1.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и после прохождения вводного инструктажа у тренера/инструктора. Перед началом занятий проконсультируйтесь со своим врачом. Это обезопасит Вас от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия высокой интенсивности или с использованием веса могут приводить к обострению скрытых заболеваний.

1.2. При занятиях с персональным тренером необходимо оповестить тренера о наличии каких-либо отклонений по здоровью или показать рекомендации от врача.

1.3. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста не имеющие медицинских противопоказаний для занятия силовыми и фитнес-тренировками. Лица, в возрасте от 14 до 18 лет, могут посещать тренажерный зал либо в сопровождении родителей или иных законных представителей, не моложе 18 лет, либо с письменного разрешения родителей или законных представителей.

1.4. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с нескользящей подошвой (кроссовки). Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (тапочки/сланцы), чешках. Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви. Запрещается входить в уличной обуви в тренажерный зал.

1.5. Рекомендуется 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.

1.6. Во избежание причинения вреда здоровью в тренажерном зале не разрешается пользоваться жевательной резинкой.

1.7. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

1.8. Личные вещи Клиент обязан оставлять на хранении в персональном шкафчике в раздевалке фитнес-клуба.

1.9. Клиент самостоятельно определяет необходимость осуществления тренировок в тренажерном зале с привлечением персонального фитнес-тренера (на коммерческой основе в соответствии с тарифами, установленными фитнес-клубом). Привлечение к тренировкам персонального фитнес-тренера способно обезопасить Клиента при выполнении упражнений, подобрать оптимальное наполнение тренировок, нагрузку исходя из физического состояния Клиента, перечень упражнений, а также контролировать технику выполнения упражнения Клиентом.

### 2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Перед началом тренировки на тренажере в целях избежание травм его необходимо изучить, в том числе изучить его функциональную направленность, технику выполнения упражнения и иных характеристики тренажера. В случае возникновения вопросов, неясностей в пользовании тренажером, обратиться к инструктору фитнес-клуба за разъяснениями.

2.2. При использовании тренажеров с утяжелителями, дополнительными весами (грузами) объективно оценивайте уровень своей физической подготовки, выносливости, состояние здоровья при выборе веса во избежание травм.

2.3. Перед началом занятий на тренажере проверьте исправность и надежность установки и крепления тренажера, в том числе в отношении тренажеров с весами.

2.4. В начале тренировки на беговой дорожке и иных подвижных тренажерах с ленточными элементами необходимо становиться на подставку по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение.

### 3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Каждую тренировку начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе. В начале каждой тренировки проводите общую и специальную разминку, подготавливая мышцы к высокой нагрузке. Разминка должна занимать по времени не меньше 20 минут и состоять из двух частей. В первую очередь – кардионагрузка: побегать на дорожке, пошагать на степере, эллипсе, покрутить педали велотренажера. Вторая часть – растяжка мышц, которая и будет предшествовать непосредственно силовой работе.

3.2. Если Вы новичок, то на своих первых занятиях не работайте со свободными весами (со штангой и гантелями). Рекомендуем Вам заниматься на тренажерах.

3.3. Перед началом тренировки на тренажере в целях избежание травм необходимо изучить инструкцию по пользованию тренажером, которая имеется на тренажере. Будьте внимательны, соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров. В случае возникновения вопросов, неясностей в пользовании тренажером, просим Вас немедленно обратиться к инструктору за разъяснениями.

3.4. Начинайте выполнение упражнений только после полной проверки исправности тренажера, проверки надежности креплений (стопперов), если они предусмотрены конструкцией тренажера.

3.5. Не выполняйте упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3.6. Соблюдайте дисциплину, строго выполняйте правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.7. Используйте тренажеры исключительно по их прямому функциональному назначению и исключительно для выполнения упражнений, предусмотренных для указанного типа (вида) тренажера его изготовителем. Использование тренажера с нарушением его функционального назначения, а равно выполнение упражнений, не предусмотренных для данного типа (вида) тренажера может привести к неблагоприятным последствиям в виде возникновения травм у Клиента.

3.8. Соблюдайте общий режим тренировок и отдыха, исходя из состояния здоровья и уровня физической подготовки.

3.9. Необходимо соблюдать чистоту и правила гигиены в помещениях тренажерного зала и на иных площадях фитнес-клуба.

3.10. Отрегулируйте рычаги и сиденья по размеру Вашего тела.

- 3.11. Контролируйте свою осанку и посадку в тренажере.
- 3.12. Упражнение всегда выполняйте медленно и плавно, без рывков. Если Вы не можете делать упражнение медленно, значит, вес отягощения выбран ошибочно и его необходимо снизить.
- 3.13. Не позволяйте весам подпрыгивать во время нижних фаз упражнений или ударять блоки во время верхних фаз.
- 3.14. Увеличивайте вес груза постепенно. Перед тем, как поднимать большой вес, изучите технику правильного выполнения движений, избегайте натуживаться в дыхании.
- 3.15. Выдох производите всегда на преодолевающей фазе каждого движения, вдыхайте, возвращая отягощение назад в исходное положение. Не задерживайте дыхание при подъеме отягощений.
- 3.16. Для упражнений в положении стоя ступни должны быть расставлены примерно на ширине плеч, ноги прямые, но с расслабленными коленными суставами.
- 3.17. Нельзя до конца разгибать суставы, так как это травмоопасно. В начальном периоде силовой тренировки нагрузки на локтевые, плечевые, голеностопные и коленные суставы увеличивайте медленно и постепенно.
- 3.18. Заканчивайте силовые упражнения с прямой спиной (не выгибайте ее назад) с целью предупреждения травм позвоночника.
- 3.19. Упражнения с максимальными весами в тренажерном зале рекомендуется выполнять с помощью тренера или партнера для обеспечения Вашей безопасности.
- 3.20. При работе на блочных тренажерах фиксаторы весов, сидений и валиков необходимо вставлять до упора, проверив надежность фиксации.
- 3.21. Исключайте из тренировки упражнения, при выполнении которых возникает боль.
- 3.22. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомьтесь с правильной техникой выполнения Вы можете у тренера/инструктора.
- 3.23. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Желательно выполнять упражнения в специальных перчатках, иначе это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 3.24. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны третьего лица.
- 3.25. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) рекомендуется пользоваться атлетическим поясом.
- 3.26. При занятиях на кардиотренажерах запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера во время движения полотна ленты. Полотно ленты должно быть полностью остановлено. Во избежание травматизма необходимо использовать на беговых дорожках клипсу безопасности, пристегнув ее к своей одежде, она остановит тренажер, если вы оступились или потеряли равновесие.
- 3.27. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание, занимающихся иными способами.
- 3.28. Остерегайтесь заходить под нагруженные штанги.
- 3.29. Остерегайтесь ходить рядом с людьми, выполняющими подъемы над головой.
- 3.30. Остерегайтесь задеть находящихся за спиной.
- 3.31. 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 падению.
- 3.32. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
- 3.33. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору, администратору или своему персональному тренеру. В случае ухудшения самочувствия без предварительного уведомления, ни персональный тренер, ни инструктор, ни администрация фитнес-клуба ответственности не несет.
- 3.34. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.
- 3.35. Не занимайте тренажер, если вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота. Не рекомендуется использовать перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим.
- 3.36. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1-2 метров от стекла и зеркал.
- 3.37. Все занятия в тренажерном зале необходимо завершать за 15 минут до окончания работы фитнес-клуба.

#### **4. Запрещается**

- 4.1. Запрещается заниматься на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения и иное) сообщите об этом инструктору или администратору. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря), а в случае невозможности устранения неисправности или замены спортивного оборудования на месте – Клиенту необходимо отказаться от занятий на неисправном тренажере. В случае, если Клиентом выявлена неисправности тренажера или спортивного оборудования, и Клиент не сообщил о ней администратору фитнес-клуба или инструктору и приступил к занятиям на неисправном тренажере или оборудовании, фитнес-клуб не несет ответственности

за возможные неблагоприятные последствия, в том числе за вред жизни, здоровью или имуществу Клиента и/или третьих лиц, возникший в этой связи.

4.2. Запрещается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

4.3. Запрещается соприкасаться к движущимся частям блочных устройств тренажера.

4.4. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

4.5. Запрещается самостоятельно включать выключенные тренажеры без разрешения инструктора или персонального тренера и начинать на них занятия. Категорически запрещается перемещение тренажеров в зале. В случае повреждения Клиентом инвентаря и имущества, в том числе тренажеров и иного оборудования, Клиент обязуется оплатить фитнес-клубу стоимость повреждения оборудования, тренажеров и иного фитнес-инвентаря в полном объеме.

4.6. При использовании ленточных тренажеров, в том числе беговых дорожек, запрещается сходить с тренажера до полной остановки ленты.

4.7. При использовании тренажеров с отягощениями, весами, в том числе подвесными, запрещается сходить с тренажера до осуществления безопасной фиксации веса специальным стоппером и проверки надежности его фиксации непосредственно самим Клиентом.

4.8. 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 инструктору тренажерного зала или администратору клуба.

4.9. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

4.10 Запрещается кидать и бросать блины, гантели, грифы штанги и гири. Это может привести к порче напольного и иного покрытия, а так же является травмоопасным для клиента и окружающих.

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

4.12. Запрещается курение в зале, иных помещениях фитнес-клуба и на прилегающей территории.

4.13. Не разрешается находиться в тренажерном зале, в иных помещениях учреждения и на прилегающей территории в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотики и неразрешенные медикаменты.

4.14. Запрещается входить на территорию, предназначенную для служебного пользования.

4.15. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

4.16. В целях предотвращения возможного получения травм, запрещается проведение тренировок, в том числе с использованием тренажеров и иного спортивного инвентаря, Клиентом фитнес-клуба в отношении иного Клиента и/или Клиентов фитнес-клуба. Все тренировки на территории фитнес-клуба должны проводиться Клиентами самостоятельно (под личную ответственность за технику их выполнения, выбранную нагрузку, состояние здоровья Клиента и по иным критериям) или, с учетом пожелания Клиента, с участием персонального фитнес-тренера (на коммерческой основе, согласно тарифов, установленных фитнес-клубом).

#### **КЛУБ НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ВОЗМОЖНЫЙ ТРАВМАТИЗМ В СЛЕДУЮЩИХ СЛУЧАЯХ:**

1. При нарушении клиентом правил Клуба, правил техники безопасности.
2. Если клиент тренируется самостоятельно.
3. Нарушает рекомендации врачебного заключения.
4. За травмы, полученные вне территории клуба.
5. За травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц.
6. За травмы, полученные по вине самого клиента клуба на территории клуба.

Formatted: Font: 10 pt