



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ СК Арена»
С.В. Гурьянов
«16» мая 2022 г.

Правила техники безопасности МАУ СК «Арена» при посещении тренажерного зала, в том числе правила пользования тренажерами:

1. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
2. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра.
3. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером.
4. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
5. Передвигайтесь по спортзалу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся. Запрещается работа на неисправных тренажерах! В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом дежурному по тренажерному залу или администраторам спорткомплекса.
6. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
7. Используйте каждый тренажер только по его прямому назначению, руководствуясь инструкцией по технике выполнения упражнения, обозначенной на самом тренажере.
8. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим. Не занимайте тренажер, если вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота.
9. Все крупные, длинные украшения, которыми Вы можете зацепиться за тренажеры и получить травму, необходимо снять до входа на территорию тренажерного зала.
10. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место. 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 ее падению.
11. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах, обострении хронических заболеваний и общем недомогании. Помните, Вы несете личную ответственность за свое здоровье!