



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ СК «Арена»

С.В. Гурьянов

«16» мая 2022 г.

### ***Инструкция по технике безопасности при занятиях в спортивных залах МАУ СК «Арена»:***

1. Посещать спорткомплекс и приступать к занятиям на его территории разрешается только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

2. На территории спорткомплекса во избежание несчастных случаев запрещается:

2.1 Находиться в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;

2.3 Распивать спиртные напитки и принимать наркотические средства;

2.4 Приводить с собой животных;

2.5 Приступать к занятиям при незаживших травмах, обострении хронических заболеваний и общем недомогании;

2.6 Использовать оборудование и технику спорткомплекса не по назначению и без разрешения персонала спорткомплекса;

2.7 Заходить в служебные помещения и зоны, ограниченные к использованию;

2.8 Использовать неисправное оборудование;

2.9 Брать влажными руками любое спортивное оборудование (диски, гантели,

грифы штанги и пр.). Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению;

2.10 Отвлекать внимание занимающихся посетителей от выполнения упражнения;

2.11 Приносить с собой и хранить любые виды оружия, легко воспламеняющиеся, ядовитые и взрывчатые вещества.

3. Тренироваться разрешено только в спортивной форме и обуви, регламентированной для используемой тренировочной зоны.

4. Каждую тренировку необходимо начинать с разминки.

5. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

6. В случае обнаружения каких-либо неисправностей необходимо незамедлительно сообщить о них администрации спорткомплекса.