**Общие правила техники безопасности.**

1.1 Во избежание травм, рекомендуем пройти инструктаж по использованию тренажёров у инструктора тренажёрного зала,  а также проконсультироваться  у лечащего врача. Предоставляя услуги тренажёрного зала, Клуб руководствуется тем, что Клиент не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Ответственность за своё здоровье Клиент несёт персонально.

 1.2. В течение занятия рекомендуется самостоятельно следить за своим самочувствием. Подбирайте нагрузку и свободные веса, соответствующие Вашему уровню физической подготовленности. Персонал не несёт ответственность за состояние Вашего здоровья и возможный травматизм, если Вы занимаетесь без консультации тренера.

 **2. Тренажерный зал**

2.1. Перед началом занятий на тренажёре убедитесь в исправности,  надёжности установки и      крепления тренажёра.

2.2. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки  безопасности.     Выполнение базовых упражнений (жим  лёжа, приседания со  штангой) необходимо  производить при страховке со стороны партнёра  или инструктора.

2.3. Выполнение упражнений с отягощениями или весами, близкими к  максимальным  для   данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным  партнёром.

 2.4. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков,  со стабилизацией исходного положения. Инвентарь (гантели, грифы, блины, штанги) бросать на пол запрещено!

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

2.6.Не допускается перегрузка тренажёрных устройств сверх нормы дополнительным довешиванием грузов.

 2.7.Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать,  либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

2.8. Запрещается работа на неисправных тренажёрах. В случае обнаружения неисправностей необходимо сообщить об этом инструктору тренажёрного зала или администратору.

2.9 .При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.п.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

 2.10.Запрещается прикасаться к движущимся частям  блочных устройств.

 2.11.Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2  метра от стекла и зеркал, а также от других занимающихся.

 2.12. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажёры, подключенные к электросети.

2.13. Необходимо следить, чтобы длинные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на  движущиеся детали тренажёров.

 2.14.Передвигать тренажёры запрещено.

 2.15.В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям   движущейся ленты, установить минимальную скорость и начать тренировку после того,  как лента пошла в движение. Нельзя сходить с тренажёра до полной остановки ленты.

2.16.После выполнения упражнения занимающийся обязан убрать использованное оборудование  на специально отведённые места.

 2.17.Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании. При  наступлении плохого самочувствия во время занятий тренировку необходимо прекратить.

 2.18.Клиент обязан закончить тренировку за 15 минут до закрытия тренажёрного зала.

                                                                                 **3.Фитнес-зал.**

3.1. Внимательно выбирайте место для занятия. Смотрите, чтобы вокруг вас было достаточно места для выполнения упражнений.

3.2. Используя мини-штанги, обязательно пользуйтесь замками. Не берите вес, который для вас тяжелый и с которым вы неуверенно себя чувствуете. Если вы работаете с большим весом, чем рекомендовал тренер, и выполняете базовые упражнения (тяга, присяд), воспользуйтесь атлетическим поясом.

 3.3. Внимательно смотрите в зеркало и контролируйте технику выполнения упражнений. При выполнении шагов на степе-платформе внимательно следите за тем, чтобы ВСЯ стопа стояла на степ - платформе. При выполнении упражнений на нестабильных поверхностях убедитесь, что вы хорошо держите баланс и вам комфортно. Если не получается – позовите тренера, попросите поменять упражнение на более стабильное. Если при выполнении упражнения чувствуете боль – остановитесь, позовите тренера.

3.4. Гантели и штанги нельзя бросать на пол,  опускаем вес плавно, без рывков, внимательно смотрите по сторонам, чтобы никого не задеть рабочим весом.

3.5.  Всегда плотно закрывайте  бутылочку с водой, если оставляете ее в зале, чтобы избежать разливания, т.к. можно поскользнуться.

3.6.  При плохом самочувствии прекратите выполнение упражнений независимо от того, выполняет упражнения группа или нет, позовите тренера.

 3.7. Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании.

 3.8. После занятия клиент обязан положить оборудование на специально отведенное место.

3.9. При опоздании нельзя проходить в середину зала и отвлекать группу, если тренировка уже началась. Встаньте  на любое свободное место.

**Утверждено: Администрация фитнес-клуба Papa Gym.**