

ЛАЗУРНЫЙ

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС

Индивидуальный предприниматель Стракович Ольга Ивановна,
650000, Кемеровская область – Кузбасс, г. Кемерово, пр. Советский, д. 70
ИНН 422104843323, ОГРНИП 323420500103710, тел. 8 (3842) 36-54-54, 36-62-42

Утвержден
Операционный директор
О.А. Кошечкова

«01» декабря 2024 года



Инструктаж для клиентов Спортивного комплекса «Лазурный» о технике безопасности при занятиях в тренажерном зале, зоне функционального тренинга

Приступая к занятиям, Посетитель подтверждает, что, ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для занятий в тренажерных залах и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояния здоровья своих несовершеннолетних детей. До начала тренировок следует проконсультироваться с лечащим врачом.

Не допускается посещать занятия при наличии противопоказаний, а также:

- при острых инфекционных заболеваниях;
- при обострении любых хронических заболеваний с выраженным болевым синдромом;
- после получения травм;
- при общем недомогании;
- при наличии необработанных механических повреждений кожи (ссадин, царапин, порезов);
- в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения, при наличии остаточного состояния опьянения.

Перед занятием в тренажерном зале и зоне функционального тренинга рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность (часы, висячие серьги, цепи, кольца, браслеты и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

Занятия в тренажерных залах разрешены только в чистой сменной спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается находиться в тренажерных залах и тренироваться босиком или в открытой обуви, а также использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами.

Перед началом тренировки на тренажере в целях избежание травм его необходимо изучить. В случае возникновения вопросов, неясностей в пользовании тренажером, обратиться к дежурному тренеру за разъяснениями.

Перед началом занятий рекомендуется делать разминку, а по окончании тренировки - небольшую заминку (растяжку).

В процессе выполнения упражнения контролируйте положение тела и осанку, следите за правильным дыханием, помните о технике, не спешите.

Если во время занятий Вам стало плохо или Вы почувствовали недомогание, обязательно сообщите об этом инструктору тренажерного зала/тренеру. При плохом самочувствии после окончания занятий Вы обязательно должны обратиться к врачу.

При нахождении в тренировочных залах необходимо соблюдать правила техники безопасности, требования и/или рекомендации инструкторов тренажерных залов/тренеров, запреты, требования и предупреждения, размещенные в тренажерных залах в виде инструкций, табличек, досок, объявлений и т.д.

При включении пожарного оповещения строго выполнять команды сотрудников Спортивного комплекса, действовать согласно плану эвакуации.

В тренажерном зале и зоне функционального тренинга запрещается:

- выполнение упражнений с использованием неисправных тренажеров и оборудования;
- прикасаться к движущимся частям блочных устройств;
- допускать попадания частей тела, волос, одежды, спортивных аксессуаров на все движущиеся элементы тренажерного оборудования;
- ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети (не в подстаканники);
- приносить, принимать и хранить пищу в зонах, предназначенных для тренировок;
- самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции залов, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения;
- тренироваться с оголенным торсом;
- самостоятельно открывать/закрывать окна;
- занесение в тренажерный зал личных велосипедов, самокатов и пр.;
- употребление спиртных напитков, психотропных и наркотических препаратов;
- курить, и/или использовать какие-либо курительные приборы, устройства, приспособления, средства, имитирующие процесс курения (электронные сигареты, кальяны, вапорайзеры и т.п.);
- выносить спортивное оборудование и инвентарь Спорткомплекса из помещений.

Техника безопасности при работе с тренажерами.

При занятиях на тренажерах и со свободным весом Посетители должны устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующие их функциональным возможностям.

При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора тренажерного зала/тренера.

Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) желательно пользоваться атлетическим поясом.

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

В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты. Запрещается пользоваться аварийной остановкой беговой дорожки (красная кнопка STOP на консоли беговой дорожки) без оправданной необходимости. Для штатной остановки полотна на консоли предусмотрена кнопка остановки.

При занятиях на тренажере подъема по ступеням будьте осторожны при входе на тренажер и выходе с него. Всегда пользуйтесь поручнями. Не сходите с тренажера во время движения. Нажмите кнопку СТОП и дождитесь, когда тренажер остановится.

Во время занятий на велотренажере ничто не должно мешать движению педалей.

Во время занятий на гребном тренажере зафиксируйте стопы в «педалях».

Вблизи движущихся частей тренажера не должны находиться одежда, шнурки, полотенца и т.п.

Соблюдайте осторожность при заходе на тренажер и спходе с него.

Во избежание выскальзывания спортивного оборудования запрещается брать гири, штанги, весовые диски (блины), грифы, гантели влажными и потными руками.

Во избежание травм и падений не оборачивайтесь назад во время тренировки на тренажере.

После выполнения упражнений следует убрать используемое спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

Соблюдайте порядок в тренажерных залах. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). В противном случае диски, оставшиеся на одном конце штанги, перевесят гриф и приведут к переворачиванию и падению штанги, что может быть травмоопасным для окружающих и Вас лично. По окончании использования во время тренировки гантелей различных весов, для соблюдения порядка в тренажерных залах, пожалуйста, возвращайте гантели на стойку с учетом калибровки веса.

При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала/тренеру. Самостоятельное устранение поломок запрещается. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

Помните! Любое занятие в тренажерном зале и зоне функционального тренинга травмоопасно и может привести к получению травмы любой степени тяжести. Во избежание получения травм необходимо выполнять требования тренера/инструктора, связанные с соблюдением техники безопасности во время занятий. Спортивный комплекс не несет ответственности за вред, причиненный здоровью Посетителя в результате выполнения физических упражнений при несоблюдении рекомендаций дежурного администратора или персонального инструктора/тренера тренажерного зала, лечащего врача, либо в случае нарушения настоящих требований.

