

**УТВЕРЖДАЮ:**  
**Директор**  
**ГАУ ДО РМ «СШОР по зимним видам спорта»**  
\_\_\_\_\_ **С.В. Девяткин**  
**« » января 2026 г.**

## **ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ И ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ГАУ ДО РМ «СШОР по зимним видам спорта»**

### **1. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ И ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ.**

1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
2. Находиться в раздевалке допускается 15 мин до начала занятия и 30 мин после окончания занятия.
3. В зале допускается одновременное нахождение занимающихся в количестве 30 человек.
4. Перед началом занятий проконсультируйтесь со своим врачом. Это обезопасит от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.
5. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.
6. Дети в возрасте до 12 лет для занятий в тренажерный зал не допускаются.
7. Дети от 12 лет до 14 лет могут посещать тренажерный зал только в сопровождении родителей (лиц, их заменяющих, или персонального тренера, достигших 18-летнего возраста, с письменного разрешения родителей, составленного в Учреждении) при предъявлении администратору документа об отсутствии медицинских противопоказаний для таких занятий. Возраст детей подтверждается свидетельством о рождении или соответствующей страницей паспорта одного из родителей (допускается предъявление фотокопий документов).
8. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста.
9. Для обеспечения собственной безопасности необходимо пройти инструктаж перед использованием специального оборудования.
10. Занятия в тренажерном зале разрешены только в удобной спортивной форме и чистой спортивной обуви. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви. Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.
11. 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.
12. Используйте спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его предназначением и инструкции по применению.
13. Перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора тренажерного зала проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.
14. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора тренажерного зала. В отсутствие инструктора тренажерного зала посетители в зал не допускаются.

15. Контролируйте правильную технику выполнения упражнения. Правильная техника позволяет быстрее улучшить результат и предупредить травмы.

16. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

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

18. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором тренажерного зала.

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

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

21. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

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

23. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала либо администратору. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

24. Не занимайте тренажёр, если вы не работаете на нём или отдыхаете между подходами длительное время.

25. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажёре следы пота.

26. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.

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

28. 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.

29. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

30. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.

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

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

33. При занятии на кардиотренажере, Клиент обязан соблюдать следующие правила:

- Во время занятий ничего не должно мешать выполнению упражнений (волосы, неудобная одежда, посторонние предметы и т.д.).

- Нельзя оставлять одежду, полотенца и прочие предметы вблизи движущихся частей тренажера.

- Нельзя ставить жидкости, особенно в открытой упаковке, вблизи движущихся частей тренажера, а также на полу, рядом с тренажером.

- 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.

- Обувь рекомендуется надевать специальную спортивную (кроссовки) с резиновой или рифленой подошвой. Нельзя использовать сланцы, обувь на каблуках, с кожаной подошвой, шипами. Проверить, нет ли в подошве камушек. Нельзя заниматься босиком.

- При занятиях на кардиотренажёрах пристёгивайтесь ремешком аварийной остановки тренажёра (если кардиотренажёр им оборудован).

- Запрещается резко изменять величину выполняемой физической нагрузки на тренажёре (например, резко и значительно изменять скорость бега или сопротивление).

- Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки.

- Необходимо соблюдать осторожность при заходе на тренажер и спуске с него.

- Нельзя оборачиваться назад во время тренировки.

- Поручни на беговой дорожке предназначены для поддержания равновесия на короткий промежуток времени в одной тренировке и не предназначены для постоянного давления на них.

- Во время работы, нельзя вскрывать части тренажера или наклонять его.

- Нельзя спускаться с тренажера до полной остановки ленты.

- Тренажер в режиме «блокировки» использовать нельзя.

34. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.

35. Запрещается посещение тренажерного зала в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

36. Запрещается жевать конфеты, резинку

37. Запрещается прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок.

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

39. Время занятий в тренажерном зале не должно превышать 1 час 30 мин.

40. Клиент обязан закончить тренировку за 30 мин до закрытия тренажерного зала.

41. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разбрасывайте блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д. После выполнения упражнения занимающийся обязан убрать их на специально отведенные места. Разбирая стоящую на стойке штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем - один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к её падению.

42. В зале допускается одновременное нахождение занимающихся в количестве 30 человек.

43. Выполняйте требования инструктора тренажерного зала.

44. При нарушении правил посещения тренажерного зала администрация учреждения оставляет за собой право отказать в продлении абонемента без компенсации за неиспользованное время.

45. Персонал не несет ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм, если вы тренируетесь самостоятельно без консультации тренера и не следуете разработанной для вас индивидуальной программе.

## **2. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КАТАНИИ НА ЛЫЖАХ.**

1. Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии.

2. Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам.

3. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки.

4. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме.

5. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной.

6. При передвижении на лыжах по дистанции соблюдайте интервал 3-4 м, при спусках - не менее 30 м.

7. При спусках не выставляйте вперед лыжные палки.

8. Если возникает необходимость, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади).

9. При занятиях лыжным спортом могут быть обморожения. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сделать растирание. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.

10. Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции (это приведет к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после ее завершения надеть вновь.

11. Перед входом в помещение счистить снег с лыж.