

ИНСТРУКЦИЯ по технике безопасности и правила посещения тренажерного зала

Выполнение требований техники безопасности во время занятий обязательно для всех клиентов спортивного комплекса Life Time.

Общие рекомендации

1. Для занятий подбирайте удобную спортивную одежду и обувь. Она не должна стеснять движений и подходить для того вида тренировок, которым вы планируете заниматься. Во время занятия ничего не должно мешать выполнению упражнений и создавать риск получения травмы (распущенные волосы, посторонние предметы, неудобная спортивная форма, аксессуары). Верхняя часть туловища должна быть закрыта.
2. На тренировках рекомендуется использовать закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Нельзя использовать на занятиях шлепанцы, обувь на каблуках, с кожаной подошвой, с шипами или открытым носком.
3. Важно соблюдать правила личной гигиены и чистоту. Не рекомендуется использовать парфюмерные и косметические средства, имеющие стойкий резкий запах. Прием и хранение пищи в местах, предназначенных для тренировок, строго запрещен.
4. По холлам, коридорам, лестницам и прочим функциональным зонам фитнес-клуба нельзя бегать, прыгать демонстрировать в них физкультурные, акробатические упражнения. Необходимо обращать внимание и следовать указателям и информационным табличкам о возможных ограничениях на перемещениях в этих зонах.
5. При движении по лестнице необходимо быть предельно аккуратным и держаться за поручни. При перемещении совместно с ребенком держать его за руку.
6. Соблюдайте осторожность при прохождении рядом со стендами, окнами, витринами и дверями, оборудованными стеклом, батареями отопления, особенно после влажной уборки.
7. Категорически не рекомендуется тренироваться с жевательной резинкой во рту. Это на вид безобидное занятие при активной физической нагрузке может привести к очень печальным последствиям.

8. Избегайте чрезмерной физической нагрузки. Помните: занятия спортом должны быть регулярными, а физическая нагрузка должна увеличиваться постепенно.
9. Любая тренировка начинается с разминки. Человек психологически и физически готовится к выполнению упражнений, увеличивается частота сердечных сокращений и приток крови к мышцам. Мышцы становятся более гибкие и устойчивые к нагрузкам. Разминка подготавливает организм к физическим нагрузкам, предотвращая нежелательные последствия.
10. Нельзя пренебрегать и восстановительной частью или заминкой. Заминка — это завершающая часть занятия не менее важная, чем основная часть. Иногда некоторые занимающиеся заканчивают тренировку раньше остальных, экономя время и считая заминку ненужной. Мы не рекомендуем вам это, так как вместо положительного эффекта от занятий вы рискуете нанести вред организму.
11. Во время заминки пульс постепенно снижается, организм плавно переходит от интенсивных физических нагрузок к спокойному состоянию. Восстановительная часть после тренировки значительно снижает вероятность получения травмы.
12. На тренировке всегда нужно следить за своим самочувствием. Даже если Вы тренируетесь правильно, самочувствие может вдруг ухудшиться по самым разным причинам: плохо выспались накануне, высокое атмосферное давление, сильно устали за день, немного простудились и пр.
13. На тренировках в спортивном комплексе разумно и удобно пользоваться услугами инструктора, желательно персонального. Он контролирует Вашу работу, следит за техникой безопасности, подсказывает, как правильно выполнять упражнения и исправляет ошибки. Тренировки становятся намного продуктивней и безопаснее.
14. Настоящие инструктаж разработан во исполнение Постановления Правительства РФ от 30 января 2023 г. № 129 «Об утверждении Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг» и являются обязательными для ознакомления, и соблюдения и исполнения всеми Членами Клуба.

Внимание! Откажитесь от посещения тренажерного зала при наличии инфекционных, остро – респираторных, кожных и иных заболеваний (и других заболеваниях способных поставить под угрозу состояние

ООО «Лайф Тайм Тула»
г. Тула, ул. Токарева д.1а
тел. +7(4872) 52-66-83
e-mail: office@LifeTimeTula.ru
ОГРН 1207100012129
ИНН/КПП 7104085467/710401001

Вашего здоровья) – это опасно для Вашего здоровья и для здоровья
окружающих Вас людей.

1. Общие требования безопасности

- 1.1 Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа.
- 1.2 К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста не имеющие медицинских противопоказаний для занятия силовыми и фитнес-тренировками. Лица, в возрасте с 14 до 18 лет, могут посещать тренажерный зал либо в сопровождении родителей, либо с персональным инструктором. Лицам, в возрасте с 18 лет, персональный инструктор рекомендуется, но не обязателен.
- 1.3 В отсутствие инструктора посетители из числа лиц, не достигших 14-летнего возраста, без сопровождения родителей или персонального инструктора в тренажерный спортзал не допускаются.
- 1.4 Перед первым занятием посетители тренажерного зала обязаны сообщать инструктору о хронических и острых заболеваниях.
- 1.5 Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора.
- 1.6 Посетители не имеют права проводить персональные тренировки для других Членов Клуба.
- 1.7 Занятия в тренажерном зале разрешены только в 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. Запрещается входить в уличной обуви в тренажерный зал.
- 1.8 Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висючие серьги и т. п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
- 1.9 Во избежание причинения вреда здоровью в тренажерном зале не разрешается пользоваться жевательной резинкой.
- 1.10 Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнуры, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
- 1.11 Личные вещи занимающийся обязан оставить на хранение в индивидуальном шкафчике.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1 Перед началом тренировки на тренажере в целях избежание травм его необходимо изучить. В случае возникновения вопросов, неясностей в пользовании тренажером, обратиться к дежурному инструктору за разъяснениями.
- 2.2 Перед началом занятий на тренажере проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.
- 2.3 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.

3. Требования безопасности во время занятия

- 3.1 Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) инструктора.
- 3.2 Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
- 3.3 Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
- 3.4 Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) инструктора, самовольно не предпринимать никаких действий.
- 3.5 Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
- 3.6 Необходимо соблюдать чистоту и правила гигиены в помещениях комплекса и в тренажерном зале, в частности.
- 3.7 При выполнении упражнений с разборной штангой во избежание травматизма необходимо равномерно снимать и надевать блины с обоих концов грифа штанги (один диск с одной стороны, затем –один с другой) для исключения случаев ее опрокидывания.
- 3.8 При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
- 3.9 Соблюдайте чистоту и порядок в тренажерном зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место.
- 3.10 Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.
- 3.11 При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

- 3.12 Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора.
- 3.13 Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором.
- 3.14 Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся в зале иными способами.
- 3.15 После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
- 3.16 При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору. В случае ухудшения самочувствия без предварительного уведомления ни инструктор, ни администрация ответственности не несет.
- 3.17 В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.
- 3.18 Не занимайте тренажер, если вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота.
- 3.19 Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1-2 метров от стекла и зеркал.
- 3.20 Все занятия в тренажерном зале необходимо завершать за 15 минут до окончания работы зала.
- 3.21 Строго запрещается выносить из тренажерного зала спортивное оборудование и инвентарь, передвигать спортивные снаряды и тренажеры.

Запрещается:

- Запрещается работа на неисправных тренажерах.

В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом инструктору или администратору.

Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

- Запрещается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

- Запрещается соприкасаться к движущимся частям блочных устройств тренажера.

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

- Запрещается пользоваться оборудованием тренажерного зала без разрешения инструктора. Запрещается самостоятельно включать тренажеры, заранее, без указаний инструктора, начинать занятия. Категорически запрещается перемещение тренажеров в зале. В случае повреждения занимающимся инвентаря и имущества администрацией взимается стоимость ущерба.

- Запрещается сходить с тренажера до полной остановки ленты.

- 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 или администратору.

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

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

- Запрещается курение в зале, иных помещениях учреждения и на прилегающей территории.

- Запрещается находиться в тренажерном зале, в иных помещениях учреждения и на прилегающей территории в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотики и неразрешенные медикаменты.

- Запрещается входить на территорию, предназначенную для служебного пользования.