Правила техники безопасности на занятиях

в фитнес-клубе UNI-GYM

В целях создания более безопасных и комфортных условий для тренировок, просим Вас внимательно ознакомиться с данными правилами и придерживаться их.

Правила техники безопасности на занятиях по физической культуре распространяются на всех участников спортивного процесса во время организации и проведения занятий по физической культуре и спорту.

Общие правила техники безопасности.

1.1. Перед началом занятий проконсультируйтесь с тренером тренажерного зала или своим врачом. Это обезопасит Вас от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.
1.2. Приступать к занятиям можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа, проводимого инструктором.
1.3. Проводить занятия без спортивной одежды и спортивной обуви не разрешается.
1.4. Нахождение на территории зон, предназначенных для занятий (тренажерный зал, зал групповых программ) допускается только в присутствии дежурного инструктора строго в установленное время работы залов.
1.5. Во избежание травм, перед началом выполнения упражнений необходимо ознакомиться с правилами пользования нужными Вам тренажерами и оборудованием (у дежурного или персонального тренера, тренера групповых программ) и строго следовать правилам безопасности на занятиях в Фитнес-клубе.
1.6. Необходимо правильно выполнять все упражнения, все делать строго так, как показал и объяснил инструктор.
1.7. В начале занятий необходимо проделать качественную разминку, чтобы разогреть все мышцы тела во избежание травм и растяжений.
1.8. Запрещено использовать неисправное оборудование и принимать самостоятельные меры к его ремонту. В данной ситуации обратитесь к дежурному инструктору тренажерного зала или к тренеру групповых программ для подбора альтернативной замены. О случаях неисправности оборудования необходимо информировать инструкторов.
1.9. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать спортивное оборудование на специально отведенные места.
1.10. При выполнении любых упражнений запрещено опираться на зеркала, окна и стеклянные элементы. Также не рекомендуется выполнение любых упражнений, находясь ближе 1 метра от зеркал и стеклянных элементов.
1.11. При выполнении любых упражнений во время занятий не рекомендуется отвлекаться на звонки по мобильному телефону, оклики, разговоры и т.п. Предварительно необходимо закончить упражнение, установить свободный вес или тренажер в исходное положение и только после этого можно переключать свое внимание.
1.12. Не рекомендуется тренироваться натощак и принимать пищу менее чем за 1,5-2 часа до занятия. При следовании Клиентом индивидуальной гипокалорийной диете или при приеме пищи более чем за 4 часа до тренировки рекомендуется поставить в известность и воспользоваться консультацией инструктора по интенсивности и объему тренировки.
1.13. Запрещается приступать к занятиям в зале при незажившних травмах и общем недомогании. Учитывайте состояние своего здоровья, свои заболевания.
1.14. При тренировках рекомендуется соблюдать питьевой режим. Консультации по индивидуальному питьевому режиму можно получить у специалистов фитнес центра.
1.15. Необходимо передвигаться по фитнес-клубу не торопясь, нельзя заходить в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
1.16. Перед занятием обязательно снимать часы, кольца, серьги, цепочки и любые другие украшения.
1.17. Перед занятием необходимо мыть руки, собирать волосы в пучок.
1.18. Необходимо заниматься в спортивной одежде и обуви, предназначенной специально для выбранного направления занятий.

1. Правила техники безопасности в тренажерном зале (дополнение к общим правилам)

2.1. При занятиях на кардиотренажерах пристегивайтесь шнуром аварийной остановки (если кардиотренажер им оборудован).
2.2. Строго соблюдайте технику выполнения упражнений со снарядами и на тренажерах. Выполняйте упражнения в четко предназначенном для этого месте. Тренажер или спортивный снаряд используйте строго по назначению.
2.3. Перед работой со штангой зафиксируйте блины на грифе специальными замками.
2.4. Не снимайте одновременно два или более блина, снимайте блины попеременно по одному с каждой стороны.

2.5. При работе со стойками и штангой четко убедитесь, что при съеме снаряда он не цепляется за штыри, а после выполнения упражнения убедитесь, что гриф попал на штыри (проверить визуально).

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

2.7. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке партнера.

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

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

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

2.11. При установке веса в любом блочном тренажере убедитесь, что фиксатор надежно закрепил вес, и только после этого приступайте к выполнению упражнения. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

2.12. При выполнении упражнений в тренажерах размещайте руки и ноги максимально эффективно и безопасно так, как предусмотрено данным тренажером (безопасный угол колена 90°, пометки и насечки на поручнях и т.д.).

2.13. При работе на таких тренажерах, как «гакк-машина» или «жим ногами» убедитесь в том, что рычаг фиксации отошел от каретки и только после этого выполняйте упражнение. При окончании выполнения упражнения зафиксируйте каретку в исходном положении с помощью рычага фиксации, и только убедившись в ее верном положении, покидайте тренажер.

2.14. Запрещается бросать гантели, грифы и блины от штанги и др. во избежание разрушения напольного покрытия и возможности получения серьезных травм конечностей. Если техникой выполнения упражнений во избежание травмы необходимо «бросить» гантели на пол будьте внимательны и корректны.

2.15. При выполнении упражнений со штангами, гантелями, гирями, хватами на блоках и т.д. используйте полный «захват» всеми пятью пальцами руки, не подходите к снаряду с влажными руками.

2.16. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

2.17. Перемещайтесь по залу так, чтобы не мешать выполнению упражнений другим занимающимся.

2.18. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений, будьте максимально сосредоточены. Не отвлекайте вопросами, разговорами и шутками человека, выполняющего упражнение.

2.19. Не занимайте тренажер, лавку, мат и т.д., если Вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами, а так же не оставляйте вместо себя полотенце или какие-либо другие личные вещи. Необходимо дать возможность другим занимающимся также воспользоваться им.

2.20. Тренируйтесь в спортивной одежде и спортивной обуви, жестко фиксирующей стопу.

2.21. Соблюдайте правила личной и общественной гигиены, не пользуйтесь перед тренировкой парфюмом с сильным запахом. На лавки, тренажеры и маты стелите полотенца, чтобы не оставлять следы пота.

2.22. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разбрасывайте снаряды, после выполнения упражнений возвращайте их на место.

2.23. В случае плохого самочувствия обратитесь к тренеру тренажерного зала или администратору.

2.24. Страхующему надлежит четко соблюдать технику страховки, не мешая выполнению упражнения, контролировать траекторию снаряда и спортсмена. При необходимости выполнять страхующие действия, не отвлекаться и быть предельно внимательным.

2. Правила техники безопасности занятий с использованием пилона, гамака, каната, ремней TRX (дополнение к общим правилам)

3.1. При выполнении упражнений, обязательно стелите мат на пол.

3.2. Необходимо регулярно протирать пилон спиртом или спиртосодержащим веществом. Протирать пилон во время занятий следует насухо!

3.3. Нельзя наносить лосьоны, кремы, масла на тело менее чем за 24 часа до занятия с пилоном и другим оборудованием.

3.4. Запрещено выполнять сложные упражнения и упражнения, выполняемые первый раз без страховки тренера.

3. Правила техники безопасности на групповых занятиях (дополнение к общим правилам)

3.1. Для исключения скольжения использовать спортивный коврик.

3.2. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы для избегания столкновений.

4. Категорически запрещается:

4.1. Нарушение техники безопасности, травмоопасные упражнения, запредельные нагрузки.
4.2. Посещение территории Клуба в состоянии наркотического и алкогольного опьянения.
4.3. Посещение территории Клуба в плохом состоянии здоровья и нарушение врачебных рекомендаций.
4.4. Присутствие в тренажерном зале детей младше 16 лет. Дети младше 16 лет допускаются к тренировкам только с персональным инструктором и с письменного разрешения родителей. В случае присутствия в тренажерном зале ребенка до 16 лет во время занятий родителя(ей) вся ответственность за здоровье ребенка ложится на родителя(ей).
4.5. Посещение зала в одежде и обуви, не предназначенной для занятий спортом.

При плохом самочувствии, а также при появлении во время занятий болей в руках, покраснений кожи или потертостей на ладонях следует немедленно прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.
При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.