

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО ДЮСШ г.Певэк

Е.В. Овчаренко
15 января 2016 г.



Техника безопасности во время занятий в тренажерном зале

1. Перед началом занятий проконсультируйтесь с тренером, можно ли заниматься в тренажерном зале (для учащихся ДЮСШ). Иным лицам, желающим заниматься в тренажерном зале, целесообразно получить консультацию у своего врача. Это обезопасит вас от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.
2. Всем, кто приходит заниматься в тренажерный зал, отмечаться в «Журнале посещений тренажерного зала» (журнал находится в тренерской комнате, обращаться к дежурному по режиму или к сторожам).
3. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.
4. Контролируйте правильную технику выполнения упражнения. Правильная техника позволяет быстрее улучшить результат и предупредить травмы.
5. Тренируйтесь только в спортивной форме и обуви (кроссовки). Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.
6. Запрещается заниматься с голым торсом.
7. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.
8. При выполнении упражнений с тяжелыми весами пользуйтесь помощью страхующего.
9. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разливайте воду – занятие на мокром полу может привести к травме. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем - один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к ее падению.
10. Убедительная просьба к занимающимся не переставлять и не двигать тренажеры, оборудование. В случае обнаружения неполадки следует прекратить занятие на данном тренажере и сообщить о неисправности администрации спортшколы.
11. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим. Не занимайте тренажер, если вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота.
12. В случае плохого самочувствия, незамедлительно прекратите занятие, отдохните. При необходимости обратитесь к администрации зала.
13. Учащимся ДЮСШ приступать к занятиям на тренажерах без тренера категорически запрещается!
14. Просим вас с пониманием отнестись к требованиям, касающимся соблюдения **техники безопасности** во время занятий в тренажерном зале. Это снизит риск получения травмы на тренировке.

Выполнение требований техники безопасности во время занятий в тренажерном зале обязательно для всех занимающихся!

Техника безопасности во время занятий в тренажерном зале

1. Перед началом занятий проконсультируйтесь с тренером, можно ли заниматься в тренажерном зале (для учащихся ДЮСШ). Иным лицам, желающим заниматься в тренажерном зале, целесообразно получить консультацию у своего врача. Это обезопасит вас от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.
2. Всем, кто приходит заниматься в тренажерный зал, отмечаться в «Журнале посещений тренажерного зала» (журнал находится в тренерской комнате, обращаться к дежурному по режиму или к сторожам).
3. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.
4. Контролируйте правильную технику выполнения упражнения. Правильная техника позволяет быстрее улучшить результат и предупредить травмы.
5. Тренируйтесь только в спортивной форме и обуви (кроссовки). Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.
6. Запрещается заниматься с голым торсом.
7. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.
8. При выполнении упражнений с тяжелыми весами пользуйтесь помощью страхующего.
9. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разливайте воду – занятие на мокром полу может привести к травме. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем - один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к ее падению.
10. Убедительная просьба к занимающимся не переставлять и не двигать тренажеры, оборудование. В случае обнаружения неполадки следует прекратить занятие на данном тренажере и сообщить о неисправности администрации спортшколы.
11. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим. Не занимайте тренажер, если вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота.
12. В случае плохого самочувствия, незамедлительно прекратите занятие, отдохните. При необходимости обратитесь к администрации зала.
13. Учащимся ДЮСШ приступать к занятиям на тренажерах без тренера категорически запрещается!
14. Просим вас с пониманием отнестись к требованиям, касающимся соблюдения *техники безопасности* во время занятий в тренажерном зале. Это снизит риск получения травмы на тренировке.

Выполнение требований техники безопасности во время занятий в тренажерном зале обязательно для всех занимающихся!