

# ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

Тел: +7(812)337-58-38  
[www.fitnessclub24.ru](http://www.fitnessclub24.ru)



---

# ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

---

Цель правил — создание более безопасных и комфортных условий для тренировок. Просим Вас внимательно ознакомиться с правилами и придерживаться их. Надеемся на понимание с вашей стороны.

---

## ПРАВИЛА:

---

1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
2. Тренируйтесь только в спортивной форме и обуви (кроссовки). Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.
3. Запрещается заниматься с голым торсом.
4. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.
5. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
6. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра.
7. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером.
8. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
9. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными руками. Это может привести к выскользыванию отягощения из рук и его падению.
10. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
11. Передвигайтесь по спортзалу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
12. Запрещается работа на неисправных тренажерах! В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом дежурному тренеру.
13. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
14. 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.
15. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте весь используемый инвентарь 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.
16. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. Помните, Вы несете личную ответственность за свое здоровье!