**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор**

**ГБУ Спорткомплекс «Арктика»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н.Баринов**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ года**

**ПРАВИЛА**

**посещения тренажерного зала**

**ГБУ Спорткомплекс «Арктика»**

1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами.

2. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста.

3. Дети с 12 до 14 лет могут посещать тренажерный зал только с письменного разрешения родителей, составленного в Спорткомплексе.

4. Занятия в тренажерном зале разрешены только в майке (футболке), в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь (модельную) на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви, применять разогревающие мази с резким запахом.

5. 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.

6. Перед началом занятий на тренажере проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

7. При выполнении упражнений со штангой рекомендуется использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра.

8. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, рекомендуется только при непосредственной страховке опытным партнером.

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

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

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

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

**13. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.**

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

15. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
16. 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. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

**17. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом администратору тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).**