

## Правила посещения тренажерного зала

### 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 от 12 до 18 лет, могут посещать тренажерный зал либо в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет, либо с письменного разрешения родителей или законных представителей.
- 1.3. Перед первым занятием посетители тренажерного зала обязаны сообщать инструктору о хронических и острых заболеваниях.
- 1.4. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора.  
В отсутствие инструктора посетители из числа лиц, не достигших 18-летнего возраста, в тренажерный спортзал не допускаются.
- 1.5. 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.
- 1.6. Запрещается надевать на себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т. п.), носить в карманах колющиеся и другие посторонние предметы.
- 1.6. Во избежание причинения вреда здоровью в тренажерном зале запрещается пользоваться жевательной резинкой.
- 1.7. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
- 1.8. Запрещается приносить с собой ценные вещи, за сохранность которых Администрация ответственности не несет.

### 2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Перед началом тренировки на тренажере в целях избежание травм необходимо изучить технику безопасности при работе на данном тренажёре. В случае возникновения вопросов, неясностей в пользовании тренажером, обратиться к инструктору за разъяснениями.
- 2.2. 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 занятий

- 3.1. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
- 3.2. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
- 3.3. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) инструктора, самовольно не предпринимать никаких действий.
- 3.4. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
- 3.5. Необходимо соблюдать чистоту и правила гигиены в помещениях учреждения и в тренажерном зале в частности.
- 3.6. 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.
- 3.7. При выполнении упражнений со штангой рекомендуется использовать замки безопасности.
- 3.8. Соблюдайте чистоту и порядок в тренажерном зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место.
- 3.9. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) рекомендуется производить при страховке со стороны партнера либо инструктора.
- 3.10. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором.
- 3.11. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся в зале иными способами.
- 3.12. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
- 3.13. 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.
- 3.14. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.
- 3.15. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1-2 метров от стекла и зеркал.
- 3.16. Все занятия в тренажерном зале необходимо завершать за 15 минут до окончания работы зала.
- 3.17. Выполняйте требования инструктора.

### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлений, возгораний) немедленно сообщить об этом тренеру (инструктору) и действовать в соответствии с его указаниями.
- 4.2. В случае пожара, по указанию тренера (инструктора), без паники, организованно покиньте спортзал.

- 4.3. В случае травматизма обратитесь за помощью к тренеру (инструктору).
- 4.4. При внезапном заболевании, либо плохом самочувствии, сообщить тренеру (инструктору).
- 4.5. При необходимости помочь оказать содействие тренеру (инструктору) в отправке пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

## 5. Запрещается

- 5.1. 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).
- 5.2. Запрещается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 5.3. Запрещается соприкасаться к движущимся частям блочных устройств тренажера.
- 5.4. Не разрешается 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 занимающимися инвентаря и имущества администрации взимается стоимость ущерба.
- 5.5. Запрещается сходить с тренажера до полной остановки ленты.
- 5.6. 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.
- 5.7. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
- 5.8. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.
- 5.9. Запрещается курение в зале, иных помещениях учреждения и на прилегающей территории.
- 5.10. Не разрешается находиться в тренажерном зале, в иных помещениях учреждения и на прилегающей территории в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотики и неразрешенные медикаменты.

**За несоблюдение правил и мер безопасности, занимающейся может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе.**

## **Правила посещения зала общей физической подготовки, футбольного зала и зала бокса**

### **1. Общие требования**

#### **1.1. Спортсмены обязаны:**

- соблюдать правила пожарной безопасности;
- точно выполнять указания тренера (инструктора);
- быть дисциплинированными и внимательными;
- заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой;
- соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

#### **1.2. Спортсменам запрещается:**

- без разрешения тренера (инструктора) подходить к имеющимся в спортзале снарядам и инвентарю и пользоваться ими;
- входить в спортивный зал в верхней одежде;
- в спортзале принимать пищу, использовать жевательную резинку;
- трогать руками электрические розетки;
- приносить посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей;
- садиться на трубы и радиаторы водяного отопления;
- сидеть на подоконниках

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

#### **2.1. Перед началом занятий:**

- изучить содержание настоящей инструкции.
- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь на светлой подошве.
- спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортивный зал.
- внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

#### **2.2. Запрещается:**

- включать электроосвещение и электроприборы;
- открывать самостоятельно окна;
- входить в спортивный зал без разрешения тренера (инструктора);
- открывать дверь для проветривания без указания тренера (инструктора);

- передвигать спортивное оборудование и снаряды без тренера (инструктора).

### **3. Требования безопасности во время занятия**

- 3.1. Заходить в спортивный зал только в сменной обуви, брать спортивный инвентарь и т.д., только с разрешения тренера (инструктора).
- 3.2. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению (не портить имущество школы: , ворота, маты, покрытие, и др.).
- 3.3. Пользоваться только исправным оборудованием.
- 3.4. Внимательно слушать и выполнять все требования тренера (инструктора)
- 3.5. Знать и соблюдать простейшие правила игры.
- 3.6. Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.
- 3.7. Запрещается висеть на воротах, креплениях для инвентаря, боксёрских мешках, ограничительной сетке.
- 3.8. При получении травмы или ухудшении самочувствия, прекратить занятия и поставить в известность тренера (инструктора)

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлений, возгораний) немедленно сообщить об этом тренеру (инструктору) и действовать в соответствии с его указаниями.
- 4.2. В случае пожара, по указанию тренера (инструктора), без паники, организованно покиньте спортзал.
- 4.3. В случае получения травмы рекомендуется обратиться за помощью к тренеру (инструктору).
- 4.4. При внезапном заболевании, либо плохом самочувствии, сообщить тренеру (инструктору).

### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

- 5.1. Выходите из спортзала спокойно, не торопясь.
- 5.2. Снимите спортивную форму, обувь, используйте ее только для занятий спортом.
- 5.3. Обо всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите тренеру (инструктору).

**За несоблюдение правил и мер безопасности, занимающейся может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе.**

### Правила поведения в раздевалке

1. Вход в раздевалку только в сменной чистой обуви.
2. Запрещено приносить колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы и вещества, бегать, толкать друг друга, кидать различные предметы друг в друга, ломать дверцы, замки шкафов, передвигать мебель, открывать окна.
3. Не рекомендовано оставлять ценные вещи.
4. Запрещено вставать ногами на скамейки.
5. Необходимо аккуратно складывать свои вещи, обувь.
6. Уходя, необходимо проверить наличие своих вещей.
7. При наличии мусора, поместить его в мусорную корзину.
8. Относитесь бережно к имуществу раздевалки и используйте его по назначению.
9. Не отвлекайтесь на посторонние дела после того, как вы переоделись, покиньте раздевалку.
10. После окончания тренировочных занятий на переодевание и личную гигиену не использовать не более 15 минут.
11. О каждом несчастном случае просьба незамедлительно доложить тренеру (инструктору).

## Правила посещения зала тяжёлой атлетики

### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям силовым видом спорта, как пауэрлифтинг, допускаются лица прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы мышечной системы;
- «срыв» хвата штанги, гири;
- удар снарядом.

### 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Сделать перерыв между приёмом пищи и занятием не менее 45-50 минут;

2.2. Переодеться в спортивную форму и обувь. Одежда занимающихся должна соответствовать температуре в зале, быть свободной и не сковывать движений, обувь - подходящего размера, иметь жесткую подошву и хорошую шнуровку.

2.3. Сделать разминку.

2.4. Проверить исправность инвентаря- замки на штанге должны надежно фиксировать диски и не спадать при резких движениях снаряда, тренировочный вес на обоих концах грифа штанги должен быть симметрично распределён, места хвата должны быть очищены от ржавчины и не иметь заусенцев, втулки тяжелоатлетической штанги должны свободно вращаться в обе стороны, стопорный ключ в тренажёрных устройствах должен быть вставлен до конца и надёжно зафиксирован. При проверке спортивных снарядов необходимо обратить особое внимание на состояние тяг и креплений, чистоту мест захвата.

2.5. Во избежание срыва захвата, перед выполнением упражнений требующих прочного захвата, необходимо насухо вытереть ладони или натереть их специальным составом (магnezия) или использовать кистевые ремни;

### 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя (инструктора).

3.2. Категорически запрещено выполнять какие-либо упражнения с жевательной резинкой или конфетой во рту - при выполнении работы они могут попасть в дыхательные пути, что может привести к гибели спортсмена.

3.3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.

3.3.1. Не разрешается самостоятельно изменять технику упражнений и параметры тренировочной нагрузки.

3.3.2. Не разрешается заниматься штангой или разборными гантелями без фиксирующих замков и с несимметрично распределённым нагрузочным весом.

- 3.3.3. Не разрешается выполнять сложные, с большим нагрузочным весом упражнения без подстраховки.
- 3.3.4. Запрещается бросать снаряды.
- 3.4. Выполнять упражнения с отягощениями только в специально отведенной части зала;
- 3.5. Перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу нет посторонних предметов, что рядом с вами нет других занимающихся.
- 3.6. При выполнении упражнения другими занимающимися отойти от них на безопасное расстояние.
- 3.7. По окончании выполнения упражнений снаряд аккуратно поставить на пол.
- 3.8. Во время занятий в зале вести себя корректно и адекватно - не мешать другим занимающимся выполнять упражнения, в случае необходимости оказывать помощь, не бегать по залу, не толкать других занимающихся, не кричать, не бросать инвентарь на пол и т. д.

#### **4.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

- 4.1. При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя. Немедленно эвакуировать обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

#### **5.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.**

- 5.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.
- 5.4. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.



### Перечень медицинских противопоказаний для занятий в тренажёрном зале, зале тяжёлой атлетики и в зале бокса

В случае посещения тренировки (персональной или групповой), Заказчик заявляет и гарантирует, что не имеет медицинских противопоказаний для получения услуг Учреждения, посещения тренировок, занятий на тренировках, в том числе, не имеет заболеваний, указанных ниже:

1. Острые инфекционные болезни.
2. Все болезни в острой (активной) фазе.
3. Хронические заболевания в период обострения (декомпенсации).
4. Психические заболевания.
5. Органические заболевания центральной нервной системы.
6. Злокачественные новообразования.
7. Болезни опорно-двигательного аппарата: деформирующие полиартриты (артриты), спондилоартриты (разной этиологии с прогрессирующим течением и резким нарушением функции суставов, и наличием болевого синдрома).
8. Коллагеновые болезни.
9. Болезни органов дыхания:
  - 9.1. болезни, протекающие с дыхательной или легочно-сердечной недостаточностью свыше I степени;
  - 9.2. бронхиальная астма с частыми, затяжными, трудно купируемыми приступами; в) хронический бронхит с склонностью к частым обострениям и наличие резко выраженного бронхоспастического компонента; бронхоэктатическая болезнь до полного клинического излечения;
  - 9.3. пневмония интерстициальная с рецидивирующим течением.
10. Болезни сердечно-сосудистой системы:
  - 10.1. аневризма аорты сердца;
  - 10.2. аритмии (сложные нарушения ритма и проводимости, монотонная экстрасистолия, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия);
  - 10.3. блокада левой ножки пучка Гиса или ее разветвлений; заболевания, протекающие с недостаточностью кровообращения выше I степени (по Василенко-Стражеско); стенокардия напряжения с частыми приступами;
  - 10.4. постинфарктный кардиосклероз (решается в каждом конкретном случае); наличие на ЭКГ рубцовых изменений миокарда (при отсутствии в анамнезе инфаркта миокарда и жалоб на момент обследования) с отчетливыми ЭКГ-признаками выраженной недостаточности кровообращения сердечной мышцы;
  - 10.5. гипертоническая болезнь с частыми кризами, а также при цифрах систолического артериального давления выше 200 мм рт. ст. или диастолического выше 110 мм рт. ст.;
  - 10.6. гипертоническая болезнь (первичного или вторичного характера) или цифрах систолического артериального давления ниже 90 мм рт. ст.;
  - 10.7. больные, оперированные по поводу врожденных, приобретенных пороков

сердца, коронарной недостаточности, –ранее 3 месяцев после операции (в дальнейшем индивидуальный подход в зависимости от исхода операции, имевшихся осложнений, состояний кардио- и общей гемодинамики, а также предшествовавшей двигательной активности);

10.8. синдром Морганьи-Эдемса-Стокса.

11. Болезни органов пищеварения:

11.1. желудок, оперированный при декомпенсации функции органов пищеварения;

11.2. хронический панкреатит с рецидивирующим течением при наличии ферментативной недостаточности; в) язвенная болезнь желудка (двенадцатиперстной кишки) с склонностью к частым рецидивам или при значительном нарушении функции органов пищеварения и нарушениях питания или выраженном болевом синдроме.

12. Заболевания печени и желчных путей:

12.1. цирроз печени (любой этиологии), рецидивирующий с прогрессирующим течением или признаками печеночной недостаточности;

12.2. хронический гепатит (гепатодистрофия- «гепатозы»), рецидивирующий с выраженными функциональными расстройствами;

12.3. хронические холециститы калькулезной этиологии, сопровождающиеся приступами печеночной колики или рецидивирующей желтухой;

12.4. хронический антихолит с приступами печеночной колики и нарушением желчевыделения;

12.5. вторичный хронический панкреатит, обусловленный нарушением внешне секреторной функции поджелудочной железы.

13. Заболевания почек в мочевыводящих путях:

13.1. хронический диффузный гломерулонефрит рецидивирующего течения или при наличии признаков почечной недостаточности;

13.2. хронический интерстициальный нефрит различного генеза при наличии признаков почечной недостаточности;

13.3. хронический пиелонефрит с рецидивирующим течением, наличие выраженных функциональных нарушений или осложнений (гидропионефроз, гипертоническая церебропатия);

13.4. липидно-амилоидный нефроз.

14. Болезни эндокринных желез:

14.1. гипогликемическая болезнь;

14.2. гипотериоз, микседема (первичная или вторичная форма) тяжелого течения; диабет несахарный;

14.3. диабет сахарный (первичный или вторичный) среднего и тяжелого течения или при наличии осложнений (кетоацидоз, сосудистые поражения, полиневриты и др.);

14.4. зоб диффузный токсический (тиреотоксикоз базедова болезнь) – тяжелая форма; эндемический зоб с выраженной гипер- или гипофункцией железы;

14.5. хронический тиреоидит.

15. Болезни обмена веществ:

15.1. ожирение вторичного генеза (дианцефальное, гипотиреодальное, гипогенитальное, при синдроме Иценко-Купшига);

15.2. подагра с прогрессирующим течением или выраженным болевым синдромом.

16. Патологический климакс.

## Противопоказания к использованию нагрузочных тестов:

17. Абсолютные противопоказания:
  - 17.1. Недостаточность кровообращения выше I-I.
  - 17.2. Инфаркт миокарда (раньше, чем через 3 месяца с начала болезни).
  - 17.3. Быстро прогрессирующая или нестабильная грудная жаба.
  - 17.4. Гипертоническая болезнь II-III степени при систолическом АД выше 200 мм рт. ст., диастолическом выше 120 мм рт. ст.
  - 17.5. Желудочковая тахикардия.
  - 17.6. Выраженный аортальный стеноз.
  - 17.7. Активный или недавно перенесенный тромбоз.
  - 17.8. Острые и хронические болезни в стадии обострения.
18. Относительные противопоказания
  - 18.1. Частые суправентрикулярные экстрасистолы (4:40), мерцательная аритмия.
  - 18.2. Повторяющаяся или частая желудочковая; эктопическая активность.
  - 18.3. Легочная гипертония.
  - 18.4. Аневризма желудочковая сердца.
  - 18.5. Умеренный аортальный стеноз.
  - 18.6. Неконтролируемые метаболические заболевания (сахарный диабет, тиреотоксикоз, микседема).
  - 18.7. Значительные увеличения сердца.
19. Состояния требующие специального внимания и осторожности:
  - 19.1. Нарушение проводимости:
    - 19.1.1. полная атриовентрикулярная блокада;
    - 19.1.2. блокада левой ножки пучка Гиса;
    - 19.1.3. синдром Вольфа-Паркинсона-Уайта.
  - 19.2. Наличие имплантированного водителя ритма сердца с фиксированной частотой.
  - 19.3. Контролируемые дизартрии.
  - 19.4. Нарушение электролитного баланса.
  - 19.5. Применение некоторых лекарств:
    - 19.5.1. препаратов наперстянки;
    - 19.5.2. блокаторов адренергических бета рецепторов и препаратов подобного действия.
  - 19.6. Тяжелая гипертония, ретинопатия III степени.
  - 19.7. Грудная жаба и др. проявления коронарной недостаточности.
  - 19.8. Тяжелая анемия.
  - 19.9. Выраженное ожирение.
  - 19.10. Почечная, печеночная и др. виды метаболической недостаточности.
  - 19.11. Явные психоневротические расстройства.
  - 19.12. Нервно-мышечные, мышечно-скелетные и суставные расстройства, которые будут мешать проведению теста.
20. Дополнительные противопоказания для занятий фитнесом:
  - 20.1. сколиоз, осложненный нижним вялым парапарезом, требующий ношение специального корсета для разгрузки позвоночника
  - 20.2. плоскостопие III степени
  - 20.3. нарушение связочного аппарата суставов;
  - 20.4. некоторые доброкачественные опухоли костной системы;
  - 20.5. некомпенсированное повреждение позвоночника;
  - 20.6. различные виды переломов и посттравматические состояния;
  - 20.7. психические расстройства и пограничные состояния психики;

- 20.8. нарушение связочного аппарата коленного сустава (нестабильный сустав).
- 20.9. болезнь Бехтерева.
- 20.10. осложнённый перелом позвоночника с повреждением спинного мозга.
- 20.11. эпилепсия с судорожными припадками, сопровождающаяся потерей сознания.
- 20.12. выраженные и частые головокружения.
- 20.13. психические заболевания различной степени выраженности
- 20.14. тяжелые заболевания внутренних органов, препятствующие назначению физической нагрузки танцевального типа (сахарный диабет, артериальная гипертония, опухоли и т.п.).
- 20.15. наличие онкологических заболеваний.
- 20.16. туберкулез костей и суставов.
- 20.17. ряд доброкачественных опухолей костной системы (например, фиброзная дисплазия), которые способствуют развитию патологических переломов костей.
- 20.18. после перенесенных черепно-мозговых травм и инфаркта только с разрешения лечащего врача.
21. Противопоказания для занятия аэробикой:
  - 21.1. заболевания сердечно-сосудистой системы;
  - 21.2. высокое артериальное давление (при повышении нагрузки происходит значительное повышение цифр АД);
  - 21.3. запущенный остеохондроз (дегенеративные изменения позвоночника, в том числе протрузии и грыжи межпозвонкового диска);
  - 21.4. варикозное расширение вен – этот диагноз означает категорическое «нет» для прыжковой и степовой аэробики.
22. Уроки танца запрещены:
  - 22.1. при обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки;
  - 22.2. при любых заболеваниях печени и поджелудочной железы;
  - 22.3. при некомпенсированных заболеваниях почек;
  - 22.4. при грыже межпозвонкового диска.
23. Противопоказания к силовым занятиям:
  - 23.1. варикозное расширение вен (упражнения в положении сидя-лежа можно выполнять при начальной стадии заболевания);
  - 23.2. нейроциркуляторная (вегетососудистая) дистония, (с таким диагнозом человеку нельзя долго находиться в состоянии наклона – может начаться головокружение);
  - 23.3. тяжелые формы бронхита и астмы; высокая степень близорукости (требуется консультация врача-окулиста).
24. В период беременности: в течение всего периода беременности все упражнения желательно выполнять сидя, с дополнительной опорой спины, или в положении стоя на коленях с упором на руки. Всегда следите за своим дыханием во время выполнения упражнений, не задерживайте его; избегайте выполнения упражнений в положении лежа и стоя, следите за температурой тела и частотой пульса, ограничьте длительность тренировок максимум 30 минутами, во втором и третьем триместре – 15 минутами, не допускайте обезвоживания и пейте во время тренировок. Во втором триместре беременности запрещены упражнения в положении лежа на спине. Рекомендуется выполнять все упражнения в положении стойки на коленях с упором на руки. В третьем триместре беременности нужно учитывать слабость связочного аппарата и очень осторожно выполнять растяжку в связи с выработкой гормона релаксина.
  - 24.1. Полностью исключаются во время беременности:
    - 24.1.1. все травмоопасные элементы – прыжки, бег, махи (в том числе в

- плавании);
- 24.1.2. глубокие и резкие приседания;
  - 24.1.3. наклоны;
  - 24.1.4. активные растяжки и прогибы спины;
  - 24.1.5. различные скручивания и наклоны, которые могут привести матку в состояние гипертонуса.

### **Правила техники безопасности на тренажере «Гиперэкстензия»**

Следует соблюдать ряд правил, чтобы не получить травму во время тренировок:

1. Не переусердствуйте. Излишние наклон корпуса вперед и прогиб в спине во время подъема могут серьезно навредить. При наклоне угол корпуса в 90 градусов подходит только для здоровых спортсменов с крепкой спиной, угол меньше прямого не допускается.
2. Нельзя сгибать ноги: они должны быть прямыми и натянутыми, напряженными.
3. Следите за положением рук. Можно согнуть их в локтях и прижать к груди или завести за голову. При этом угол между локтями должен быть 180 градусов, а пальцы не слишком напряжены.
4. Если работаете с весом, выбирайте утяжелители, которые сможете осилить. Новичкам вообще не рекомендуется выполнять упражнения с дополнительной нагрузкой: даже без гантелей и блинов мышцы прорабатываются хорошо, и увеличивать нагрузку добавлением веса нужно постепенно.

### Правила техники безопасности на тренажёре «Кроссовер»

1. Данное тренажёрное устройство предназначено для использования в специализированных спортивных организациях, образовательных учреждениях, отелях, фитнес-клубах и студиях, где доступ и контроль использования регулируется специальным ответственным лицом.
2. Тренажер может использоваться только под наблюдением ответственного лица.
3. Не допускается использование тренажёра детьми или лицами с ограниченными физическими возможностями без соответствующего надзора.
4. Неправильные или чрезмерные занятия на тренажере могут нанести вред здоровью. Пожалуйста, проконсультируйтесь с квалифицированным тренером по поводу правильного использования тренажера и выбора допустимого уровня нагрузки.
5. Перед использованием тренажера установите нагрузку и отрегулируйте положение элементов тренажера (сидение, рукоятки и тд).
6. В случае если весовые стеки или иные элементы тренажёра заблокированы, не пытайтесь в одиночку разблокировать, их попросите помощи у других людей, так как падением стека может привести к получению травм.
7. Не допускайте падения весового стека. Это может привести к повреждению весовых стеков.
8. Во избежание травм избегайте попадания рук или иных частей тела между движущимися частями тренажера.
9. Не допускается использованием тренажера детьми возрастом до 12 лет и людьми с сердечными заболеваниями.
10. Оборудование сконструировано в соответствии с Европейским стандартом EN 957-2, класс S.
11. Максимальная нагрузка - 150 кг. Максимальный вес пользователя - 150 кг.
12. Если во время использования тренажера вы почувствовали недомогание, немедленно прекратите использование и обратитесь к врачу.
13. Для занятий на тренажере используйте соответствующую одежду и обувь.
14. Перед тренировкой проведите разминку.
15. Не пытайтесь выполнить на тренажере упражнения, не предназначенные для выполнения на данном типе тренажера.
16. Занятия на тренажере должны проходить под руководством Квалифицированного специалиста (тренера).

### **Правила техники безопасности на тренажере «Скамья для жима»**

Тренажер может быть использован только в предусмотренных для него целях

1. Использование тренажера в каких-либо других целях недопустимо и опасно. Производитель не несет ответственность за ущерб и повреждения, возникшие в результате применения тренажера в непредусмотренных для него целях.
2. Поврежденные детали могут причинить вред Вашему здоровью и сократить срок эксплуатации тренажера. Поэтому при износе или повреждении деталей тренажер нужно вывести из эксплуатации и сразу же заменить детали новыми.
3. Для замены используйте только оригинальные детали. За разъяснением возникающих вопросов обращайтесь к специализированному дилеру. Устанавливайте тренажер только на ровной поверхности. Покрывайте пол под силовой скамьей для его защиты.
4. Каждый раз при использовании тренажера проверяйте и затягивайте все части. Изношенные части следует немедленно заменить. Запрещается касаться руками или ногами движущихся частей.
5. При использовании штанги, всегда надевайте одинаковые отягощения с обеих сторон. Силовая скамья может выдержать вес 240 кг, включая пользователя и штангу. Максимальный вес пользователя - 100 кг, штанги - 150 кг.
6. При выполнении приседаний со штангой необходимо помещать груза на рычаг для ног, чтобы скамья не перевернулась.
7. При использовании спинки удостоверьтесь в том, что она зафиксирована.
8. Следует всегда устанавливать обе опоры для штанги на одинаковую высоту.

Всегда тренируйтесь с партнером. При выполнении жима лежа, приседаний или подъемов на носках ваш партнер должен стоять сзади вас, чтобы схватить штангу, если вы не сможете завершить повторение



### **Техника безопасности на тренажере «Скамья для пресса»**


1. До начала занятий на тренажёре в обязательном порядке проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, в особенности, если Вы принимаете медицинские препараты, воздействующие на сердечный ритм, артериальное давление и уровень холестерина в крови.
2. Во время упражнений следите за своим самочувствием. Помните: чрезмерные нагрузки могут повредить Вашему здоровью. Сразу же прекратите занятия, если почувствуете появление хотя бы одного из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, неровный пульс, учащённое дыхание, головокружение и тошноту. Прежде чем продолжать занятия на тренажёре обязательно проконсультируйтесь с врачом.
3. Не допускайте к тренажёру детей.
4. Тренажёр необходимо установить на ровной твёрдой поверхности (желательно с покрытием). Вокруг тренажёра необходимо иметь как минимум 0,5 метра свободного пространства.
5. Перед использованием проверьте все основные крепёжные узлы изделия.
6. Надлежащий уровень безопасности, может быть достигнут только за счёт регулярной проверки узлов и замены изношенных или поломанных деталей.
7. Используйте тренажёр только по назначению. Если во время сборки или проверки работы тренажёра Вы обнаружили, какие либо дефекты, или если во время занятий Вы услышали нехарактерный шум или треск, немедленно прекратите использование до полного устранения причины.
8. Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движений. Избегайте одежды, части которой могут попасть в движущиеся узлы тренажёра.
9. Максимальный вес человека, занимающегося на тренажёре, не должен превышать 100 кг.
10. Данный тренажер не обладает лечебными свойствами.
11. Опасайтесь травм спины во время установки тренажера. Воспользуйтесь помощью других людей для установки тренажера, дабы обезопасить себя от травм

### Техника безопасности на тренажере «Скамья Скотта»

1. Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить отсутствие противопоказаний к использованию тренажеров. В случае приема препаратов, влияющих на работу сердца, давление крови и уровень холестерина. Также это необходимо в случае лиц в возрасте старше 35 лет и людей, имеющих проблемы со здоровьем.
2. Перед началом тренировки всегда выполняйте разминку.
3. Обращайте внимание на тревожные сигналы. Неправильное или чрезмерное упражнения опасны для здоровья. Если во время тренировок появятся боли или головокружение, боль в груди, нерегулярный ритм сердца или другие тревожные симптомы, следует немедленно прекратить упражнения и проконсультироваться с врачом.
4. Из непосредственного соседства устройства, необходимо снять все острые предметы. Необходимо защищать устройство от влаги, возможные неровности основания следует выровнять. Рекомендуется использование специального нескользящего покрытия, чтобы предотвратить перемещение устройства во время выполнения упражнений.
5. Перед первым использованием, а потом в регулярные промежутки времени следует проверять крепления всех винтов, болтов и других соединений.
6. Перед началом упражнений проверьте крепление деталей и соединяющих их болтов. Тренировки можно начинать только в том случае, если устройство полностью исправно.
7. Устройство должно регулярно проверяться на износ и повреждения, с целью соответствия условиям безопасности. Особое внимание следует обратить на ручки и обивку, которые подвергаются быстрым повреждениям из-за частого использования.
8. Не вставляйте в отверстия каких-либо предметы.
9. Обращайте внимание на выступающие устройства, регулировочные и другие элементы конструкции, которые могут мешать во время упражнений.
10. Оборудование используйте только по назначению. Если какая-либо из частей выходит из строя или изнашивается, или вы услышите тревожные звуки во время работы оборудования, немедленно прекратите упражнения. Не используйте оборудование снова, пока проблема не будет устранена.
11. Тренируйтесь в удобной одежде и спортивной обуви. Избегайте тесной одежды, которыми можно зацепить о выступающие части оборудования или которые могли бы ограничивать свободу движений.
12. Продукт предназначен только для взрослых. Дети могут использовать только под наблюдением взрослых.

Приложение № 11  
УТВЕРЖДЕН  
приказом директора  
от 01.06.2023 № 52-ОД

**Пропуск для посещения МБУ ДО «СШОР «Спутник»**

	ПРОПУСК № _____
Фамилия _____	
Имя _____	
Тренер _____	
Дата выдачи « ____ » _____ 20 ____ г.	