**ФИТНЕС-ЦЕНТР «НОРМА»**

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

 Панов Владислав Владимирович

Адрес: 454084., г. Челябинск, ул. Кирова, 27

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

М.п.

**ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

1. **Перед началом занятий проконсультируйтесь с инструктором тренажерного зала или врачом.** Это обезопасит Вас от травм и повысит эффективность занятий.

Регулярные занятия с отягощением могут привести к обострению скрытых заболеваний.

Поэтому занимающимся спортом рекомендуется периодически проходить медицинский осмотр.

 2. **Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки.** Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.

 3. **При занятиях на кардио - оборудовании** запрещается резко изменять величину выполняемой физической нагрузки на тренажере (например, резко останавливаться после интенсивной нагрузки).

 4.  **Контролируйте правильную технику выполнения упражнения.** Правильная техника позволяет быстрее улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомиться с правильной техникой вы можете на инструктаже, попросив об этом дежурного инструктора тренажерного зала. Перед тем как начать тренировку на незнакомом оборудовании обязательно проконсультируйтесь у инструктора.

 **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. Не отвлекайте окружающих во время выполнения упражнений.

 8. **При выполнении упражнений с тяжелыми весами пользуйтесь помощью страхующего.** Попросите инструктора тренажерного зала подстраховать вас во время выполнения упражнений с большими весами.

 9. **Соблюдайте чистоту и порядок в зале.** 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 одном конце штанги может привести к ее падению.

 10. **Уважайте окружающих. Будьте взаимно вежливы**. 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.

 11. **В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратитесь к инструктору тренажерного зала.**

 12. **Выполняйте требования инструктора тренажерного зала.** Просим вас с пониманием относиться к требованиям и рекомендациям инструктора, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий в тренажерном зале. Это снизит получение травмы на тренировке.

**Выполнение требований техники безопасности во время занятий в тренажерном зале обязательно для всех посетителей.**