



## Правила посещения тренажёрного зала.

1. Перед началом занятий ознакомьтесь с правилами техники безопасности при работе на тренажёрах и со свободными весами.
2. Посещение тренажёрного зала без предварительного инструктажа по технике безопасности инструктором тренажёрного зала запрещено.
3. Если во время тренировок возник вопрос, как пользоваться тем или иным тренажёром, или любой другой вопрос, обращайтесь к дежурному инструктору тренажёрного зала.
4. Во избежание получения травм упражнения с максимальными весами в тренажёрном зале рекомендуется выполнять с инструктором или партнером.
5. Соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажёров.
6. Передвигайтесь по залу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся.
7. В тренажёрном зале не разрешается:
  - заниматься с обнаженным торсом;
  - заниматься в обуви, не предназначенной для занятий спортом;
  - передвигать тренажёры;
  - поднимать штангу без использования замков;
  - бросать штангу на пол;
  - бросать гантели и ударять их одна о другую.
8. В тренажёрном зале строго запрещается самостоятельное нахождение детей, не достигших 14 лет. (Самостоятельные занятия в тренажёрном зале разрешены с 14 лет).
9. Дети до 14 лет допускаются к занятиям в тренажёрном зале в рамках секции, в сопровождении персонального тренера или совершеннолетнего родственника.