

Инструкция по технике безопасности при посещении занятий в тренажерном зале спортивного комплекса (СК) ФГБОУ ВО НГМУ Минздрава России.

При посещении СК НГМУ необходимо соблюдать внутренний распорядок ФГБОУ ВО НГМУ Минздрава России, требования техники безопасности и выполнять требования преподавателей/инструкторов и администрации.

На территории СК НГМУ запрещено:

- без разрешения администратора передвигаться по спортивному комплексу;
- проходить в спортивный комплекс в верхней одежде;
- проходить в тренажерный зал, игровой зал, фитнес-зал, раздевалки, душевые СК без сменной обуви / бахил;
- принимать пищу, распивать напитки, жевать жевательную резинку.

К занятиям в тренажерный зал СК НГМУ допускаются лица, имеющие медицинский допуск, медицинскую справку (срок действия справки: 12 (двенадцать) месяцев), необходимую спортивную форму и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

В тренажерный зал / раздевалки тренажерного зала входить только в сменной обуви / бахилах, без верхней одежды (верхнюю одежду следует сдавать в гардероб) и занимать в раздевалке шкафчик для переодевания. После окончания занятий в течение 15 мин. покинуть раздевалку тренажерного зала.

Администрация СК НГМУ не несет ответственности за ценные вещи и деньги, оставленные в раздевалках СК НГМУ. Ценные вещи и деньги рекомендуется сдавать в локер (специальный ящик с навесным или встроенным замком) преподавателю/лаборанту СК НГМУ..

На занятиях в тренажерном зале необходимо выполнять следующие правила:

1. Запрещается посещение тренажерного зала в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения;
2. Занятия в тренажерном зале СК НГМУ без преподавателя и/или инструктора запрещены;
3. Форма одежды для занятий в тренажерном зале должна быть комфортной и при выполнении упражнений не стеснять движения. Для занятий в тренажерном зале необходима спортивная одежда (футболка/майка/топ, спортивные брюки/шорты/легинсы) и обязательно закрытая спортивная обувь (кроссовки/кеды) с нескользящей подошвой. В тренажерном зале запрещается заниматься в открытой обуви (шлепанцы, сандалии);
4. Во время занятий в тренажерном зале категорически запрещается жевать жевательную резинку (конфеты и т. п.), приносить в зал еду, напитки, пользоваться плеером, мобильным телефоном и использовать спортивное оборудование/инвентарь не по назначению. В тренажерном зале и/или раздевалках тренажерного зала не шуметь, не мусорить, выполнять все указания администратора, преподавателя и/или инструктора/другого сотрудника СК НГМУ;
5. Запрещается приступать к занятиям в тренажерном зале при незаживших травмах и общем недомогании, приходить на занятия в ювелирных украшениях (серьги, цепочки, браслеты, кольца часы и т.п.);

6. Во избежание получения травм перед началом тренировки необходимо выполнить разминку. Разминку следует проводить в два этапа: первый этап – кардионагрузка (умеренный темп, 10-15 мин. – велотренажер или беговая дорожка), второй этап – растяжка мышц, непосредственно перед началом выполнения силовых упражнений;
7. Внимательно слушать и беспрекословно выполнять указания/требования преподавателя и/или инструктора;
8. Запрещается выполнять сложные упражнения без соответствующей подготовки, разминки, страховки и разрешения/контроля преподавателя и/или инструктора;
9. Посетители тренажерного зала СК обязаны ознакомиться с правилами эксплуатации тренажеров. При возникновении неисправности спортивного оборудования/инвентаря незамедлительно прекратить занятия, сообщить об этом преподавателю и/или инструктору и продолжить занятия только после устранения неисправности и/или замены оборудования/инвентаря;
10. Заходить или сходить с тренажера можно только после его полной остановки и/или фиксации;
11. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов;
12. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо преподавателя и/или инструктора;
13. Запрещается брать гантели, блины, грифы штанги влажными руками, это может привести к выскальзыванию вышеуказанного инвентаря из рук и, как следствие, к травмам;
14. Категорически запрещается передвигать тренажеры и самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование тренажерного зала;
15. За порчу и/или утрату имущества (в т. ч. спортивного оборудования/инвентаря) тренажерного зала виновные лица несут материальную ответственность и возмещают ущерб в полном объеме;
16. О плохом самочувствии во время занятий (до/после) незамедлительно сообщить медперсоналу СК, преподавателю и/или инструктору;
17. В случае получения травмы немедленно сообщить о произошедшем преподавателю и/или инструктору и медперсоналу СК;
18. После окончания упражнений, тренировок в тренажерном зале занимающийся обязан убрать спортивное оборудование/инвентарь в специально отведенные места;
19. В случае возникновения в тренажерном зале пожара, организованно, под руководством преподавателя и/или инструктора, покинуть место проведения занятий через запасные входы/выходы, согласно плану эвакуации;
20. Лица, допустившие невыполнение и/или грубое нарушение настоящей инструкции по технике безопасности, могут быть лишены права посещать тренажерный зал СК НГМУ;
21. Администрация СК НГМУ не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения настоящей инструкции по технике безопасности и нарушения правил поведения в тренажерном зале СК НГМУ.