

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ ДЛЯ ЧЛЕНОВ И ГОСТЕЙ КЛУБА.**

ПРИ НЕСОБЛЮДЕНИИ НИЖЕСЛЕДУЮЩИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ, КЛУБ НЕ НЕСЕТ ОТВЕСТВЕННОСТИ ЗА ВАШУ ЛИЧНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ И БЕЗОПАСНОСТЬ ГОСТЕЙ.

### **ПРИ ЗАНЯТИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ, ВЫ ОБЯЗАНЫ:**

1. ПРОЙТИ ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ. СООБЩИТЬ О МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ИНСТРУКТОРУ, ПРОВОДЯЩЕМУ ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ.
2. СООБЩИТЬ ИНСТРУКТОРУ ЕСЛИ У ВАС: **эпилепсия, судороги, проблемы с артериальным давлением и сердцем и другие заболевания, представляющие угрозу жизни, если Вы состоите на учете в медицинской организации по какому-либо виду заболеваний.**
3. ПОМНИТЬ, ЧТО ЧРЕЗМЕРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ОПАСНА ДЛЯ СЕРДЦА. В СЛУЧАЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ РЕГУЛИРУЙТЕ ЕЕ СО ВНИМАНИЕМ К СОБСТВЕННОМУ САМОЧУВСТВИЮ.
4. В СЛУЧАЕ ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ПЛОХО – НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО СООБЩИТЕ ДЕЖУРНОМУ ТРЕНЕРУ НА РЕЦЕПЦИИ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА.
5. ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИХОДИТЬ ЗАНИМАТЬСЯ В СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЕ И ОБУВИ. ЗАПРЕЩАЕТСЯ ЗАНИМАТЬСЯ СЛАНЦАХ И ТАПОЧКАХ.
6. ПРИ РАБОТЕ СО СВОБОДНЫМИ ВЕСАМИ БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ И ПОПРОСИТЕ ПОДСТРАХОВКИ У ДЕЖУРНОГО ИНСТРУКТОРА.
7. ПРИ РАБОТЕ СО ШТАНГОЙ – РАЗГРУЖАТЬ ЕЕ РАВНОМЕРНО - С КАЖДОЙ СТОРОНЫ ПО ОДНОМУ БЛИНУ.
8. НЕЛЬЗЯ РАЗБРАСЫВАТЬ ОБОРУДОВАНИЕ ВО ИЗБЕЖАНИЕ ТРАВМ У ДРУГИХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ.
9. НЕЛЬЗЯ ЖЕВАТЬ ЖЕВАТЕЛЬНУЮ РЕЗИНКУ.
10. ДЕВУШКАМ РЕКОМЕНДОВАНО СОБИРАТЬ ВОЛОСЫ ВО ИЗБЕЖАНИЕ ПОПАДАНИЯ ИХ В ГЛАЗА И МЕХАНИЗМЫ ТРЕНАЖЕРОВ.

**МЫ НАДЕЕМСЯ, ЧТО ПОСЕЩЕНИЕ НАШЕГО ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА ПРИНЕСЕТ ВАМ ЗАРЯД  
ЭНЕРГИИ  
И ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ!**

ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЛЮБЫХ ВОПРОСОВ, НАШИ ИНСТРУКТОРЫ ГОТОВЫ ОКАЗАТЬ ВАМ ПОМОЩЬ.

С УВАЖЕНИЕМ,  
АДМИНИСТРАЦИЯ ФИТНЕС КЛУБА «WORLD CLASS GREEN»

С ДАННОЙ ИНСТРУКЦИЕЙ ОЗНАКОМЛЕН:

ФИО \_\_\_\_\_

2021 ГОД