***Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.***

****

Занятия в тренажерных залах стали привычным явлением для многих людей. Избирательно воздействуя на определенные группы мышц, тренажеры помогают существенно уплотнить цикл занятий и сократить срок обретения нужных двигательных навыков и умений в 2-3 раза. Эффективны они и в том случае, когда человеку, ведущему малоподвижный образ жизни, необходимо восстановить силы, дать нужную нагрузку обычно бездействующим мышцам. Занятия на тренажерах - прекрасное средство профилактики гиподинамии и гипокинезии. Тренажеры избирательно воздействуют на определенные группы мышц, помогают существенно уплотнить цикл занятий и сокращают срок обретения нужных двигательных навыков и умений в 2—3 раза. Эффективны они и в том случае, когда человеку, ведущему малоподвижный образ жизни, необходимо восстановить силы, дать необходимую нагрузку обычно бездействующим мышцам. Занятия на тренажерах — прекрасное средство для профилактики гиподинамии. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский контроль и инструктаж по технике безопасности.

* для получения допуска к занятиям надо получить разрешение от врача и пройти инструктаж по использованию тренажеров; занимающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха;
* Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.
* Тренажерный зал должен быть оснащен медаптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Перед началом занятий следует:

— тщательно проветрить помещение, где установлены тренажеры;

— надеть спортивную одежду и обувь с нескользкой подошвой;

— убедиться в исправности и надежности установки и крепления тренажеров, обнаруженные неисправности устранить.

Во время занятий необходимо:

— выполнять упражнения на тренажерах только с разрешения учителя (тренера);

— при обнаружении неисправностей во время выполнения упражнений немедленно прекратить тренировку и доложить об этом учителю (тренеру);

— внимательно слушать и выполнять команды (сигналы) учителя (тренера);

— соблюдать установленный режим тренировки и отдыха.

После занятий тщательно проверяются наиболее нагружаемые детали тренажеров. Затем проверяются люфты, прогибы и возможные дефекты. Выявленные во время осмотра неисправности устраняются.