

Спортивно-оздоровительная услуга тренажерного зала (физкультурно-оздоровительная услуга)

Спортивно-оздоровительная услуга (физкультурно-оздоровительная) тренажерного зала (далее – Услуга) оказывается государственным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа «Центр подготовки по спортивной гимнастике Евгения Подгорного» (далее Учреждение) с целью формирования здорового образа жизни граждан, создавая условия для сохранения и укрепления их физического здоровья, а также физического воспитания.

Услуга оказывается для физических и юридических лиц, в помещении тренажерного зала Учреждения, расположенного по адресу: 630123, г. Новосибирск, ул. Георгия Колонды, зд.5

График оказания услуги:

- понедельник-пятница - 08:00- 22:00;
- суббота - 09:00-20:00;
- воскресенье - выходной.

Услуга оказывается на основании договора, абонеента или кассового чека.

В помещении тренажерного зала находится работник Учреждения (далее – тренер).

При первом посещении тренажерного зала тренер проводит вводный инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале и ознакомливает с правилами посещения Учреждения (утвержденными приказом директора Учреждения), что фиксируется в журнале под подпись.

Спортивная форма для занятий в тренажерном зале

В тренажерном зале обязательно использовать:

- сменную спортивную форму (майка/футболка, шорты/спортивных брюки/лосины, носки), выбор спортивной одежды осуществляется в соответствии с видом физической нагрузки (бег, фитнес, силовой тренинг и т.д.). Запрещается заниматься с голым торсом.
- сменную спортивную обувь с закрытым носком и пяткой, с нескользящей подошвой (кроссовки). Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с шипами, открытую обувь (тапочки/сланцы), либо отсутствие обуви (босиком).

На первом этаже Учреждения находятся раздевалки, оборудованные душевыми кабинками отдельно для женщин, отдельно для мужчин.

Помещение тренажерного зала можно разделить на три основные зоны:

- зона силовых тренажеров;
- зона со свободными весами;
- кардио-зона.

Залог успешной тренировки – хорошая разминка. Общая разминка в начале тренировочного занятия подготовит организм к последующим физическим нагрузкам. Разминке должны быть подвергнуты, по возможности, все группы мышц, связок, суставов, а также органов и систем, которые будут задействованы в ходе тренировочного занятия. Отсутствие или недостаточная разминка перед занятием, равно как и чрезмерно интенсивная разминка могут повысить опасность травм и неблагоприятно сказаться на здоровье. Разминку может выполняться в низкоинтенсивном темпе в кардио-зоне. Продолжительность разминки составляет 5-20 минут. Далее можно переходить на более интенсивные упражнения с утяжелениями, как в зону силовых тренажеров, так и в зону со свободными весами.

Зона силовых тренажеров

В тренажерной зоне представлено несколько видов тренажеров (снарядов) для каждой группы мышц. Данная зона занимает большую часть зала и данную зону можно поделить на:

- тренажеры для ног (лавка для сгибания и разгибания ног, платформа для жима, тренажеры для икр, стойки для приседания и т.д.);
- тренажеры для грудных мышц (кроссовер, тренажер «Бабочка», тренажер Хаммера, скамья для жима лежа, скамья для жима под углом и т.д.);
- тренажеры для рук (скамья Скотта, брусья, блочная рама и т.д.);
- тренажеры для плечевых мышц и спины (дельтовидная «бабочка», блок и т.д.);
- тренажеры для пресса («римский стул», наклонная скамья, шведская стенка и т.д.).

Правила безопасности при занятиях в зоне силовых тренажеров (тренажерной зоне)

До начала занятий на тренажере (оборудовании) необходимо ознакомиться с инструкцией и информацией по безопасности при работе с тренажером или иным используемым оборудованием, как самостоятельно, так и обратившись за помощью к тренеру.

Перед началом упражнения необходимо убедиться, что используемый тренажер (оборудование) находится в исходном безопасном и/или выключенном состоянии, отсутствуют посторонние предметы, которые могут повлиять на его безопасное использование, надлежащим образом закреплены крепежи и дополнительное оборудование на тренажере (оборудовании).

Запрещается заниматься на неисправных, сломанных или поврежденных тренажерах (оборудовании), снаряжении и инвентаре. В случае обнаружения любых неисправностей или поломки необходимо сообщить об этом тренеру. Запрещается самостоятельно чинить, устранять неисправности и поломки тренажеров, оборудования, снаряжения и инвентаря.

Запрещается использовать тренажеры (оборудование) не по назначению (в том числе, но не только, на группы мышц, не указанные в инструкции к тренажеру, изменять направления движения тросов, блоков и других движущихся частей оборудования, перегружать тренажеры сверх нормы добавлением грузов, и т.д.). Во время тренировки нельзя вскрывать части тренажера или наклонять его. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств. Запрещается покидать/оставлять тренажер во время его движения. Все вышеуказанное может привести к травмам, занимающихся, к поломке оборудования.

Не допускается сдвигать тренажеры и другое оборудование зала от их первоначальной установки относительно окружающих предметов (стен, зеркал, проходов, других тренажеров и т.д.). Это может привести к изменению траектории их движущихся частей (и не только) и привести к травмам, занимающихся и (или) к поломке тренажера (оборудования).

Следует снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров. Длинные волосы должны быть собраны наверх (в пучок и перетянуты резинкой). Запрещается оставлять предметы (в том числе одежду, личное снаряжение, личные вещи и т.д.) вблизи тренажера (оборудования). Вещи могут случайно попасть в его движущиеся части, что приведет к опасной ситуации, может закончиться травмой для занимающихся и (или) поломке тренажера (оборудования).

Запрещается ставить стаканы и другие емкости с напитками на тренажеры, оборудование или не предназначенные для этого предметы мебели. Запрещается ставить жидкости вблизи тренажера, подключенного к электричеству, а также на полу рядом с ним. Попадание на него воды может вызвать замыкание, привести к его поломке и создать травмоопасную ситуацию, для Заказчика и окружающих.

Запрещается отвлекаться во время выполнения упражнений, разговаривать и задавать вопросы занимающимся, которые в это время выполняют упражнения. Во время занятия необходимо самостоятельно контролировать свое самочувствие, не допускать переутомления, не отвлекаться, концентрироваться на выполнении упражнения. Физические перегрузки - один из основных факторов неблагоприятного воздействия на здоровье, в том числе, получения травм.

Необходимо контролировать правильную технику выполнения упражнений, что позволит улучшить результат и предупредить травмы. Технически неправильное исполнение приемов и упражнений, является фактором, повышающим травмоопасность при занятиях. В процессе постановки правильной техники выполнения упражнений уделяется серьезное внимание правильному дыханию. Неправильное дыхание, в том числе, задержка дыхания на усилии может привести к серьезным нежелательным последствиям для здоровья. Также необходимо особое внимание уделить питьевому режиму во время тренировочного процесса, не допускать обезвоживания организма.

Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

По окончании самостоятельных занятий с использованием тренажера необходимо привести его в безопасное нерабочее положение.

Зона в тренажерном зале со свободными весами

Работа со свободным весом – это выполнение упражнений с незакрепленным снарядом: штангой, гантелью, гирей, рукояткой и т.д. С гантелями и штангой можно не только проработать все мышцы тела, но и сделать тренировку на выносливость и повышение эффективности работы сердечно-сосудистой системы.

Правила безопасности при работе в зоне со свободными весами

Для работы со свободными весами нужно использовать в зале зону, специально предназначенную для этого. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лёжа, приседания со штангой) с большим весом необходимо производить при страховке со стороны тренера. Запрещается пользоваться для подстраховки услугами случайных лиц. Упражнения со свободными весами надо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекол, зеркал, рядом стоящих людей. Гантели и штанги нельзя бросать на пол, необходимо опускать вес плавно, без рывков на специальные коврики, внимательно контролировать, чтобы никого не задеть рабочим весом.

Запрещается брать блины, гантели, грифы, штанги влажными и потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощений из рук и его падению. Во избежание срыва захвата, перед выполнением упражнений, требующих прочного захвата, необходимо насухо вытереть ладони или натереть их специальным составом (мел или магнезия) или использовать кистевые ремни.

После выполнения упражнения необходимо вернуть инвентарь на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимать диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на 30 кг и более на одном конце штанги может привести к падению снаряда. Запрещается разбрасывать диски, гантели и другое оборудование и снаряжение, это может быть причиной падения, ушибов и травм для занимающихся.

Запрещается отдыхать сидя на тренажёрах или скамье в зоне свободных весов.

При выполнении упражнения другими занимающимися, следует отойти от них на безопасное расстояние.

Кардио-зона тренажерного зала

Кардио-зона представляет собой место в тренажерном зале, предназначенное для проведения разминки или кардиотренировки на таких тренажерах как: беговая дорожка, эллиптический тренажер, велотренажер и т.д.

Правила безопасности при работе в кардиозоне

В начале тренировки на беговой дорожке необходимо встать на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начать тренировку после того, как лента пришла в движение. Заходить на движущиеся части кардиотренажера и сходить с них, можно только после полной их остановки, соблюдая осторожность. Во время занятия необходимо самостоятельно

контролировать свое самочувствия, не допускать переутомления, не отвлекаться, концентрироваться на данном упражнении.

При занятиях на кардиотренажерах запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки. При занятиях на стэппере, эллипсе и велотренажере следует прислушиваться к ощущениям в коленях и стопах и прекращать занятия при возникновении в них болевых ощущений. Боли и возможные последующие травмы могут быть обусловлены наличием ортопедических проблем или анатомических особенностей. Проконсультируйтесь у тренера или своего лечащего врача.

При занятиях на велотренажере, седло велотренажера следует регулировать по высоте таким образом, чтобы нога, находящаяся в нижнем положении, была слегка согнута в колене. Во избежание проблем с позвоночником и предстательной железой никогда не наклоняйте седло назад. При затруднении в настройке велотренажера, необходимо обратиться за помощью к тренеру.

Имеется большое количество противопоказаний к бегу, связанных с ортопедическими проблемами, анатомическими особенностями или излишним весом. Заказчик самостоятельно контролирует нагрузку и несет полную ответственность за последствия.

По окончанию выполнения упражнения необходимо убедиться, что обеспечено неподвижное положение механических частей тренажера (оборудования).

Лицам с 14 до 15 лет включительно разрешается посещать тренажерный зал только в сопровождении родителей. Самостоятельные занятия в тренажерном зале допускаются с 16 лет.