

Согласовано:

Председатель профкома

 Г.С. Балобанова
« 15 » 08, 20 25 Г



Утверждаю:
Директор МАУДО «СШ «Витязь»
им. М.И. Бибешева

« 15 » 08 20 25 Г
А. В. Фролов

Правила поведения обучающихся в тренажерном зале

В тренажерном зале необходимо соблюдать общие правила поведения и техники безопасности.

- В раздевалке ведите себя спокойно, не спешите, не балуйте, не шумите. Снимите с себя предметы, представляющие опасность, как для себя, так и для других обучающихся (часы, цепочки и т.п.)

Аккуратно сложите свою одежду и отправляйтесь на **тренировку**.

- Заниматься в спортивной форме и обуви, слушать указания тренера - преподавателя, бережно относиться к оборудованию и инвентарю, не мешали другим, а также следили за своим здоровьем и самочувствием.

- Выполнять все упражнения и брать спортивный инвентарь, только с разрешения тренера - преподавателя и использовать строго по назначению.

- Продукты питания и жевательная резинка запрещены.

- Не использовать гаджеты.

- Не отвлекать тренера – преподавателя.

- Не мешать другим.

- После физической нагрузки нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.