



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО РО «СШОР № 9»

А.В. Новиков

Правила по проведению занятий в зале атлетической гимнастики.

1. К занятиям в зале атлетической гимнастики (тренажерном зале) допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж.
2. Занимающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.
3. Занятия в зале атлетической гимнастики необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
4. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде или сигналу инструктора.
5. Запрещено выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
6. Занимающиеся обязаны соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
7. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом инструктору. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.