

Tehnica securității în timpul exercițiilor în sala de forță

***Înainte de a începe antrenamentul în sala de forță este necesar de a trece o instruire introductivă cu instructorul de serviciu. În cazul apariției unor probleme de sănătate imediat adresați-vă instructorului.**

- Durata unei sesiuni nu depășește 90 minute.
- Înainte de a începe antrenamentul efectuați un control medical. Țineți minte faptul că exercițiile regulate cu greutate deseori duc la accentuarea bolilor cronice ascunse. O atenție specială privind întocmirea unui program individual de antrenament se acordă persoanelor care suferă de osteochondrosis, nevralgie musculară, boli abdominale. Pe lângă aceasta, datorită examinărilor clinice periodice veți cunoaște mai bine starea sănătății Dvs. pentru a preveni dezvoltarea unor stări prepatologice diverse.
- Înainte de fiecare antrenament efectuați neapărat o încălzire integrală a corpului. Încălzirea generală la începutul antrenamentului care include diverse fluturări, înclinații, exerciții de extensie – încălzește mușchii, sporește elasticitatea ligamentelor și tendoanelor, pregătește organismul pentru lucru. Aici se pot efectua 1-2 seturi cu greutate care constituie aproximativ 50-70% din greutatea de lucru pe care o folosiți în acest exercițiu.
- Se interzice utilizarea barei cu discuri fără încuietoare de fixare, precum și executarea exercițiilor cu greutate mari fără ajutorul instructorului
- Dacă utilizați un aparat de forță pentru mai multe seturi atrageți atenția persoanelor care doresc să utilizeze același aparat – propuneți efectuarea seturilor pe rând.
- Monitorizați cu atenție tehnica de execuție a exercițiului. La însușirea oricărui exercițiu nou începeți neapărat cu o greutate care vă va permite să efectuați un minim de 20 repetări într-un set. Nu vă grăbiți să măriți greutatea de lucru. Apelați neapărat la instructorul din sală pentru a monitoriza tehnica de execuție a exercițiului.
- Respectați corect tehnica individuală a antrenamentului, elaborată de antrenorul Dvs. Urmați principiul de coerență și gradualitate la majorarea efortului. Alegerea incorectă a exercițiilor fără a lua în considerație starea de sănătate, admiterea prematură la reluarea antrenamentelor după o boală sau traumă – cu siguranță va cauza traume sau reapariția simptomelor la un nivel mai grav.
- În timpul executării exercițiilor de bază cu greutate mari solicitați neapărat asistență. Aceasta se referă la astfel de exerciții precum genoflexiuni cu bară, împinsul din culcat a barei sau halterelor, împinsul din picioare cu bară sau de la ceafă cu bară din poziție așezată. Asigurarea se efectuează doar de un partener experimentat, care poate asigura corect sau de instructor.

- Mențineți ordinea în sală. Nu împrăștiți discurile și halterele. După executarea exercițiului puneți echipamentul la loc. În timp ce demontați bara care stă pe suport scoateți discurile pe rând (un disc dintr-o parte, apoi unul din partea cealaltă). În caz contrar greutatea discurilor rămase la o margine va cauza răsturnarea și căderea barei.

Regulile de conduită în Zona de joc

***Se interzice de a aduce în labirint obiecte cu risc ridicat de traume (ochelari, lăncuțele, bijuterii, curele, precum și cuțite, lame, brichete, butelii cu vopsea ș.a.).**

- În labirint se admit copiii care nu au probleme de sănătate. Spre exemplu, boli cronice care ar putea duce la traume sau boli infecțioase care ar putea infecta alți copii în urma unui contact în labirint.
- Simultan în labirint se pot afla nu mai mult de 12 copii în vârstă de 3-12 ani (înălțimea nu mai mare de 140 cm).
- Jocul în labirint se permite fără haine exterioare, în încălțăminte de schimb cu talpă moale sau fără încălțăminte. În labirint copilul trebuie să fie într-o haină ce acoperă mâinile și picioarele.
- Pe același teren (podea, țevile din plastic, țevile din rips) se pot afla nu mai mult de 2 copii. În același moment pe plasa elastică se poate afla doar un copil.
- Pentru a evita ciocnirile utilizarea toboganelor din plastic este posibilă doar cu un interval minim de 3 secunde.
- Coborârea de pe tobogan se efectuează de câte o persoană fără obiecte străine (mingi, role ș.a.). Urcarea pe tobogan este strict interzisă.
- Elementele suspendate servesc pentru a crea obstacole la trecere, cățărarea pe elementele suspendate este strict interzisă.
- Se interzice de a se cățăra pe plasa labirintului.
- Nu se interzice de a arunca bile unul în altul în bazinul uscat.
- În caz de necesitate persoana responsabilă (instructorul piscinei, camerei de copii sau un reprezentant a administrației clubului) are dreptul de a scoate din labirint copilul care provoacă daune și neplăceri altor copii.
- Părinții sau persoanele responsabile de copil poartă răspundere materială pentru deteriorarea echipamentului.

Regulile de conduită în piscină:

***Este necesar de a primi instrucțiuni inițiale de la instructorul de serviciu**

Obligatoriu:

- faceți duș înainte de a merge la piscină, saună și hammam
- nu se permite de a aplica pe piele produse cosmetice
- se permite de a veni doar în costum de baie
- se înoată doar în sens invers acelor de ceasornic (pe partea dreaptă)

Se interzice:

- se interzice de a sări de pe marginea piscinei și de a alerga pe teritoriul piscinei
- de a bloca unul pe altul sub apă, striga, înota în contrasens pistelor.
- de a ruguma gumă de mestecat în bazin, deoarece este periculos pentru sănătatea Dvs.
- de a înota în sensul acelor de ceasornic (pe partea stângă)

Pentru copii:

- Copiilor în vârstă de 6-13 ani se interzice de a vizita piscina de sine stătător
- Se permite de a vizita piscina părinților cu copii în vârstă de până la 5 ani

***Este necesar de a respecta regulile ordinii publice, de a nu deranja alți membri al clubului, de a menține curățenia**

SAUNA NU SE RECOMANDĂ persoanelor cu:

- Hipertensiune arterială.
- Perturbări ale ritmului cardiac.
- Probleme ale sistemului endocrin și alte boli cronice.

SE INTERZICE STRICT:

- Depășirea timpului recomandat în saună.
- Folosirea oricăror substanțe aromatice.
- Vărsarea apei peste pietre pentru a evita șocul electric.

Regulile de conduită la orele de Aerobic în apă:

- La frecventarea orelor este nevoie de luat în considerare nivelul Dvs. de pregătire.
- Dacă ați întârziat la ore mai mult de **10 minute** instructorul are dreptul de a nu vă lăsa la antrenament, deoarece este periculos pentru sănătate.
- Administrația își reține dreptul de a înlocui instructorul programat în orar, precum și de a modifica orarul orelor în grup. Vă rugăm să urmăriți informația la recepția clubului.
- În timpul orelor în grup în zona acvatică înotul liber nu trebuie să încurce celor care se antrenează sau instructorului.
- Utilizarea echipamentului special se admite doar cu permisiunea instructorului.
- **Este necesar** de a avea grijă de echipamentul sportiv și la sfârșitul antrenamentului de a **înapoia** în locul special rezervat.