

Rīgas Zolitūdes ģimnāzijas trenāžieru zāles izmantošanas noteikumi

1. Apmeklētājam (ar abonementu) līdz 18 gadiem nepieciešama vecāku atļauja.
2. Apmeklējuma ilgums – 60 minūtes.
3. Apmeklētājs virsdrēbes un ielas apavus atstāj garderobē.
4. Trenāžieru zālē jāievēro higiēnas noteikumi, nodarbībā drīkst piedalīties tīros maiņas sporta apavos.
5. Trenāžiera zāles ģērbtuvē aizliegts skūties, krāsot matus, griezt matus un nagus un veikt citas nepiemērotas darbības, krāsot matus, griezt matus vai nagus, veikt pēdu apkopi.
6. Trenāžieru zālē drošības apsvērumu dēļ aizliegts nodarboties vienam.
7. Uzsākot nodarbības trenāžieru zālē, ir jānoklausās trenera, pasniedzēja vai instruktora instruktāža un jāiepazīstas ar drošības tehniku.
8. Pirms vingrinājumu izpildes trenāžieros tie rūpīgi jāpārbauda, vai troses un trīši nav bojāti, kādā stāvoklī ir trošu piestiprināšanas vietas, vai metinājumu un savienojumu vietās nav plaisu.
9. Jāpārlicinās vai darbības zona ir brīva no cilvēkiem, nedrīkst traucēt citiem klientiem, pauzē starp piegājieniem ir jāatbrīvo trenāžieris.
10. Partneru drošināšana notiek visur, kur tiek celti maksimāli vai tuvu maksimumam smagumi. Jābūt gataviem palīdzēt partnerim.
11. Ceļot svaru stieni uz krūtīm vai izpildot raušanas vingrinājumus, ja tas izslīd no rokām vai nevar to noturēt un tas krīt, tad tas jāgāž no sevis un pašam jāatkāpjas atpakaļ, t.i. uz pretējo pusi.
12. Partneru aizsardzība obligāta pietupienos, kad partnerim jāstāv aizmugurē un vajadzības gadījumā jāpalīdz piecelties, pieturot atlētu no aizmugures pie padusēm. Vai arī aizsardzībā stāv divi partneri – katrs savā stieņa galā.
13. Spiešanās guļus aizsardzība notiek partnerim, stāvot aizmugurē un vajadzības gadījumā jāpalīdz izpildīt vingrinājums vai arī jāpalīdz atbrīvoties no svaru stieņa. Var būt aizsardzībā divi partneri, katrs savā stieņa galā.
14. Apmeklētājs saudzīgi izturas pret inventāru, kategoriski aizliegts mest uz grīdas svaru stieni, svaru ripas un hanteles.
15. Noņemot svaru ripas no stieņa, kurš atrodas uz statīviem, jādarbojas diviem atlētiem – katram savā galā.
16. Apmeklētājs personīgi atbild par Drošības noteikumu trenāžieru zālē ievērošanu. Par gūtajām traumām Darbinieki atbildību nenes.
17. Slikta pašsajūta gadījumā vai pēc nelaimes gadījuma apmeklētājs var vērsties pie skolotāja, trenera, grupas atbildīgās personas vai dežurējošā personāla, pēc nepieciešamības tiek sniegta pirmā medicīniskā palīdzība vai izsaukta neatliekamā medicīniskā palīdzība.