**Пам’ятка**

***для учнів Гадяцького наукового ліцею-інтернату,***

***які відвідують тренажерну залу в оздоровчому комплексі***

**1. Без дозволу інструктора учням забороняється перебувати в тренажерному залі**

**2. Учні заходять до тренажерного залу у зручному спортивному одязі, спортивному взутті. Заходити у брудному взутті - забороняється.**

**3. Без дозволу тренера учням забороняється користуватися спортивним обладнанням та інвентарем.**

**4. Учням забороняється виконувати вправи на спортивних знаряддях без присутності і страхування тренера, а також маючи на собі різного виду прикраси. Не дозволяється приносити речі, які не потрібні на занятті або заважають його проведенню.**

**6. Учні зобов'язані берегти спортивне обладнання та спортінвентар, не псувати його, не смітити, не приносити харчові продукти у тренажерний зал.**

**7. Під час виконання вправ на тренажерах учні зобов’язані бути дисциплінованими, уважними, чітко виконувати вказівки інструктора з фізичної культури .**

**8. Без команди тренера не переходити від однієї вправи до іншої.**

**9. Під час виконання вправ необхідно перебувати на безпечній відстані від місця виконання, не заважати один одному, дотримуватись правил техніки безпеки та санітарно-гігієнічних вимог.**

**10. Забороняється користуватися несправним спортивним інвентарем та обладнанням.**

**11. Учні зобов’язані підтримувати чистоту та порядок у гардеробній, роздягальнях, тренажерній залі.**

**12. Учні зобов' язані попередити тренера:**

**1)Про погане самопочуття;**

**2)Про несправність спортивного обладнання,**

**3)Про травмування під час занять.**

**13. У разі отримання травми попередити тренера , надати медичну допомогу, якщо необхідно — викликати швидку медичну допомогу за телефоном 103. а у випадку пожежі - викликати пожежну службу за телефоном 101.**

**14. Після закінчення тренувань учні прибирають робоче місце, переодягаються і організовано виходять з тренажерного залу**