

## **ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ПИЛОННЫМ ЗАЛОМ ДЛЯ АРЕНДАТОРОВ.**

Правила нахождения в пилонном зале.

1. Перед началом занятия:

- снимите часы, цепочки, кольца, браслеты, сережки;
- не используйте жесткие молнии, застёжки, пряжки, декоративные накладки на обуви, во избежание порчи пилона и риска травмирования;
- подготовьте свое место: протрите пилон спиртом или спиртосодержащим средством для сцепления с пилоном;
- проверьте надежность закрепления пилона. В случае обнаружения неисправностей (расшатаны болты, механические повреждения) сообщите об этом администратору и не приступайте к тренировке до устранения неисправности.

2. Используйте специальные средства, обеспечивающие более надежное сцепление с пилоном: магнезию. Это поможет крепче держаться за пилон и избежать появления мозолей.

Запрещается использовать воск, т.к. это приводит к порче пилона. Во время тренировки протирайте пилон сухой тряпочкой и спиртом.

3. Не допускайте перегрузки пилонов. На пилоне могут находиться одновременно не более двух человек.

4. Не опирайтесь на зеркала. При использовании спортивного инвентаря, соблюдайте дистанцию; убедитесь в том, что Вы не заденете зеркало или партнера.

5. Запрещено сидеть на батареях.

6. По окончании тренировки вы обязаны привести в порядок свое место:

- уберите спортивное оборудование (скакалки, гантели, коврики) и аккуратно сложите на специально отведенные места;
- тщательно протрите пилон спиртом на высоте всей вашей рабочей зоны до полного удаления следов от специальных средств;
- закрутите пилон
- уберите салфетки и полотенца для протирки;
- унесите с собой пластиковые бутылки с водой (или пустые).
- протрите пол, если ваша обувь оставляет следы на полу.

Выполнение этих не сложных правил позволит Вам избежать травм, сделает Ваши занятия приятными и способствует получению хороших результатов!!!