

Положение о соревнованиях
INDOOR TRIATHLON RULLEZ

(далее - «Мероприятие»)

1. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ:

Дата: 06 декабря 2025

Место: фитнес клуб «ЭГО»

Адрес: г. Королев, ул. Пионерская, д 13, к2

Начало : 08:00

2. ДИСТАНЦИЯ:

- Triathlon SPRINT станок+WA** 500 м плавание, 20 км велогонка, 5 км бег.

* велоэтап на велосипеде на смарт-станках в WattAttack

- ЭСТАФЕТА суперспринт 200м плавание, 4 км велогонка, 1000м бега. Команда 4 человека, в составе минимум одна женщина.

Плавание в бассейне 25 м, велоэтап на смарт-станке на личном велосипеде(или предоставляется организаторами - выбрать при регистрации) в виртуальной реальности WattAttack, бег на беговой дорожке. Транзитные зоны идут в зачет.

3. РАСПИСАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ:

07:00 Открытие соревнований

08:00 Старт I волны

09:10 Старт II волны

10:20 Старт III волны

11:30 Старт IV волны

12:40 Старт V волны

13:50 Старт VI волны

15:00 Старт VII волны

16:10 Старт VIII волны

17:20 Старт IX волны

18:30 Старт X волны

19:30 Награждение Спринт

20:00 Старт Эстафет

21:40 Награждение Эстафет

22:00 Закрытие соревнований

4. ЭКИПИРОВКА для старта:

-купальный костюм(допускается использование стартового костюма на всех этапах),

-шапочку плавательную (выдается организаторами! Старт только в шапке соревнований!)

- плавательные очки,

- шлепки для бассейна,
 - полотенце;
 - для старта велосипедного этапа на станках +WA: шоссейный или разделочный велосипед с 10-12 скоростями, обязательно чистый велосипед!
 - при отсутствии личного велосипеда можно при регистрации выбрать опцию “Нужен велосипед” и заполнить данные.
 - кроссовки
- ! Выступление с голым торсом запрещено!
Гидрокостюмы и гидрошорты ЗАПРЕЩЕНЫ!

5. УСЛОВИЯ И ПОРЯДОК ДОПУСКА К УЧАСТИЮ В МЕРОПРИЯТИИ на дистанции:

5.1. Требования к участникам :

5.1.1. К участию в Мероприятии допускаются лица, достигшие возраста 16 лет на дистанции Triathlon SPRINT станок+WA и ЭСТАФЕТА, без медицинских противопоказаний, обладающие достаточной физической подготовкой;

5.1.2. Участник должен быть без признаков алкогольного, наркотического опьянения;

5.1.3. Участник должен иметь спортивную одежду и обувь, соответствующую Мероприятию;

5.1.4. Участник должен вести себя корректно, по отношению к организаторам и другим участникам Мероприятия;

5.2. При несоблюдении требований пункта 5.1. Организаторы оставляют за собой право не допустить участника к Мероприятию или снять его с участия в Мероприятии.

5.3. Допуск к соревнованиям и регистрацию в стартовых протоколах осуществляет судейская коллегия.

5.4. Участник, желающий принять участие в Мероприятии должен:

- Подать заявку на сайте <https://grom.place/>
- Ознакомиться с Положением о соревнованиях;
- Предоставить документ, подтверждающий личность/возраст (паспорт), на регистрации в день старта;
- Предоставить медицинскую справку о состоянии здоровья.

Пример справки Приложение 1.

- Ознакомится с инструктажем по техники безопасности.

Приложение 2.

- Участник обязан самостоятельно отслеживать информацию о времени старта и своем месте в стартовом протоколе;
- Соблюдать правила соревнований и правила нахождения в общественных местах;
- Отвечать за собственную безопасность;
- Вести борьбу в духе честного спортивного соперничества;
- Выполнять указания судей;
- Воспрещается использование личных оскорблений в адрес других атлетов, судей, волонтеров и зрителей;
- Внести стартовый взнос*

* Оплаченный регистрационный взнос не возвращается.

5.5. Количество участников на Мероприятие ограничено, не более 140 человек/команд на всех дистанциях.

6. ПОРЯДОК ПОДАЧИ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАЯВКИ

6.1. Регистрация по ссылке - <https://grom.place/>

Лимит участников - 70 заявок на дистанции Спринт и 14 команд в Эстафетах.

В клубе ЭГО необходимо будет получить ключи от шкафчика в раздевалке. Перемещение по фитнесу только в бахилах или сменной обуви для участников и сопровождающих их болельщиков! Каждому участнику будет присвоен стартовый номер. Присвоение стартовых номеров и распределение по стартовым волнам будет 03.12., вся информация размещается в телеграм-канале <https://t.me/RULLEZTEAMtri> . Каждый участник должен самостоятельно отслеживать информацию о времени своего старта!!!!

За 10 минут до старта своей волны необходимо получить чип хронометража!

В исключительных случаях, при условии наличия свободных мест (слотов на участие), за организаторами остается право зарегистрировать участников в день старта.

7. ПОРЯДОК ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ:

7.1. Старт раздельный, по 7-8 человек в каждой волне. Распределение по волнам будет происходить исходя из ваших результатов и указанных технических характеристик велосипеда.

7.2. Порядок предстартовой регистрации:

За 30 минут до старта волны участники зачета **SPRINT 500/20/5 станок+WA** проходят процедуру предстартовой регистрации. На втором этаже фитнеса будет организован накопитель с велосипедами. Свой велосипед участник оставляет в накопителе, перемещаться по всему фитнес-центру, раздевалкам и зонам проведения старта с велосипедом запрещено! Перед стартом участнику необходимо зарегистрироваться, получить номер(наклейка на велосипед), стартовую шапочку для плавания, пройти контрольное взвешивание, проверить актуальность веса в профиле WattaAttack. Установка велосипеда на станок осуществляется организаторами соревнований за 15-20 минут до старта. Так как волны стартуют подряд, возможны сдвиги по времени старта волны, в случае такого судья соревнований объявит это дополнительно. Не суетитесь и не волнуйтесь если вы приехали во время к старту своей волны, вы все успеете. Разложить вещи в транзитной зоне и подготовить велосипед для старта участник сможет как только его велосипед поставят на станок! Получение чипов в бассейне за 5-10 минут до старта.

Если при регистрации вы выбрали опцию "нужен велосипед" порядок вашего старта аналогичный, велосипед с вашим номером будет установлен на станок за 15-20 мин до старта.

7.3. За 5 минут до старта волны общее построение у бассейна.

7.4. Старт волны и отсечка времени начала плавания общее, по времени старта каждой волны.

Если участник опаздывает время опоздания плюсуется к общему времени плавания.

Опоздание более 3х минут-снятие с соревнований или перенос в другую волну при наличии мест.

7.5. Плавательный этап 500 м проходит в бассейне (25м) 20 бассейнов (10 кругов).

Участники стартуют самостоятельно из воды, по 7-8 человек в одном заплыве (2-3 человека на дорожку). Общий старт из воды, спортсмены плывут друг за другом по правой стороне.

Спортсмены могут использовать любой стиль плавания, который они предпочитают, но в

основном все выбирают вольный стиль(кроль). Запрещено препятствовать движению других атлетов; блокировать, топить, бить и хватать их. Распределение спортсменов по дорожкам производится до старта волны, согласно уровню плавания, спортсмены могут самостоятельно договориться или обратиться к судье этапа. Судья на плавание фиксирует количество кругов.

7.6 Как только участник закончил плавательный этап, он направляется в транзитную зону, где переодевается и переобувается для перехода к велоэтапу. Транзитные зоны **SPRINT 500/20/5 станок+WA T1 и T2** располагаются у станка с велосипедом .

Транзитные зоны идут в зачет!!!

7.7 Велоэтап 20 км:

7.7.1 Велоэтап проходит на станках для участников **SPRINT станок+WA**. Участник преодолевает дистанцию в 20 км на личном велосипеде. Допускаются шоссейные велосипеды и велосипеды ТТ. С кассетой на 10-12 скоростей, обязательно велосипед должен **БЫТЬ ЧИСТЫЙ**. У каждого участника выведен на экран устройства, предоставленного организаторами, запущенная программа , аккаунт участника, выбрана утвержденная организаторами трасса, в профиле WattaAttack выбран велосипед раздельного типа. Судья этапа проверяет запущен ли WattaAttack и что на экране 0км перед стартом волны. Стартовать можно в любой удобной привычной обуви.

7.5. **Беговой этап в 5 км** участник преодолевает на беговой дорожке. Беговую дорожку участник занимает согласно указанию судьи, также при необходимости поможет запустить дорожку.

- Запрещается бежать босиком

- Запрещается бегать с голым торсом

- Запрещается висеть на поручнях во время работы беговой дорожки

После завершения бегового этапа , у участника фиксируется время завершения всей дистанции.

После финиша участник передает чип судье.

8. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ТРАНЗИТНОЙ ЗОНЕ

Транзитная зона 1 и 2 располагается у велосипеда на станке **SPRINT**

станок+WA(велотуфли можно закрепить на велосипеде). Если спортсмену необходимо

полностью переодеться после одного из этапов он делает это в раздевалках фитнес-клуба

(женской и мужской соответственно). !!!Раздеваться и обнажать тело вне раздевалок

запрещено!!!Запрещается трогать вещи других спортсменов в транзитной зоне. ВРЕМЯ T1 и

T2 учитываются и идут в общий зачет, рекомендуем выступать в стартовом костюме, для экономия времени в транзитках.

9. Дополнительная информация о перемещении между этапами и в транзитной зоне организаторы подготовят брифинг и накануне вышлют в телеграм - канал соревнований

<https://t.me/RULLEZTEAMtri>

10. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ ЭТАПА

Победители определяются по лучшему времени прохождения всей дистанции.

Награждение: -Мужчины, занявшие 1-3 места в абсолютном зачете.-Женщины, занявшие 1-3 места в абсолютном зачете.

Судьи оставляют за собой право снять участника с соревнований в любое время, если им покажется, что есть риск для здоровья или безопасности, или если участник нарушит правила.

11. ЭСТАФЕТА суперспринт! Команда из 4х человек, каждый делает дистанцию суперспринт 200м плавание/4 км вело/1000м бега, на команду выдается 1 чип. Состав команды может быть разный, но минимум 1 женщина в команде.

Награждение по абсолюту 1/2/3 места вне зависимости от состава команды.

На команду выдается один ЧИП. ЧИП получает в бассейне 1й участник команды за 10 мин до старта. ЧИП передается от участника к следующему -в зоне передачи в бассейне. 4ой участник финиширую в финишную арку сдает ЧИП.

Приложение 1. Образец медицинской справки.



СПРАВКА

Выдана Иванову Ивану Ивановичу
(фамилия, имя, отчество полностью, год рождения)

В том, что он (а) прошел медицинское обследование
и допущен к соревнованиям по триатлону
на дистанцию 226 км, включающей:
плавание 38 км, велосипед 180 км, бег 42.2 км

Терапевт/диагноз Здоров. Допущен

Выдана « 1 » сентября 2021 года

Справка действительна до « 31 » октября 2021 года



Приложение 2.

ИНСТРУКТАЖ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПОВЕДЕНИЯ В СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЯХ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям в спортивных сооружениях допускаются:

занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой и спортом; прошедшие инструктаж по технике безопасности; ознакомленные с правилами безопасности при использовании всех видов спортивного оборудования; одетые в спортивную одежду и обувь, имеющие спортивное снаряжение, соответствующее виду спортивных упражнений.

При проведении занятий в спортивном сооружении занимающиеся обязаны соблюдать Правила поведения. Расписание занятий в спортивном зале определяется календарным планированием.

Опасными факторами при занятиях являются:

физические (спортивные снаряды, оборудование, приспособления и инвентарь; покрытие спортивных залов; посторонние предметы в зале статические и динамические перегрузки; метательные снаряды; скользкие — полы;).

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить лицу, проводящему занятия.

Занимающимся запрещается без разрешения лица, проводящего занятия, выполнять физические упражнения.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Изучить содержание настоящего инструктажа.

Надеть спортивную одежду и обувь, соответствующие виду занятий. Обувь должна быть на нескользкой подошве.

Убедиться в: отсутствии посторонних предметов в спортивном зале.

Запрещается приступать к занятиям: непосредственно после приема пищи; после больших физических нагрузок; при незаживших травмах и общем недомогании.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВОВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время занятий учащийся обязан: соблюдать инструктаж;

неукоснительно выполнять все указания и команды лица, проводящего занятия; начинать и заканчивать занятия строго по команде лица, проводящего занятия; при групповом старте на короткие дистанции соблюдать дистанцию; во избежание столкновений исключить резкую остановку; перед выполнением упражнений по метанию убедиться в отсутствии людей в зале; использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством лица, проводящего занятия; избегать столкновений с другими занимающимися и спортивным оборудованием; перед выполнением упражнений убедиться в отсутствии людей в опасной зоне; выполнять требования техники безопасности при выполнении конкретных физических упражнений.

Занимающимся запрещается: пользоваться неисправным спортивным

оборудованием и снарядами; выполнять упражнения без необходимой страховки; выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными ладонями; выполнять любые действия без разрешения лица, проводящего занятия; использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению; производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов и оборудования.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на руках или ногах, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом лицу, проводящему занятия, и действовать в соответствии с его указаниями.

При обнаружении признаков обморожения или солнечных ожогов во время занятий сообщить об этом лицу, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивных снарядов и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, и т.п.) немедленно сообщить об этом лицу, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом лицу, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь лицу, проводящему занятия, или медработнику оказать пострадавшему первую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

Сдать полученный инвентарь и (или) приспособления лицу, проводящему занятия.

С разрешения лица, проводящего занятия, пройти в раздевалку.

Переодеться, помыть руки с мылом или принять душ.

При обнаружении неисправности спортивного оборудования; наличии в зале посторонних предметов проинформировать об этом лицо, проводящее занятия

Инструкция по правилам безопасности при проведении занятий и соревнований по плаванию

№ 1

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1. К учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям допускаются спортсмены-учащиеся, имеющие соответствующую спортивную подготовку (способные проплыть самостоятельно дистанцию более 50 м вдоль бортика бассейна в сопровождении тренера-преподавателя (инструктора-методиста)), имеющие допуск врача и прошедшие инструктаж по вопросам безопасности занятий по плаванию, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях.

2. Инструктаж по вопросам безопасности занятий по плаванию, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях проводятся не реже двух раз в учебном году.

3. Каждый спортсмен-учащийся обязан ознакомиться с правилами посещения и требованиями безопасности в залах. Спортсмены, не достигшие 14 лет должны ознакомиться самостоятельно или с помощью родителей (законных опекунов). Факт ознакомления подтверждается подписанием спортсменом-

учащимся инструктажа вместе с тренером-преподавателем.

Спортсмены-учащиеся в возрасте от 14 до 18 лет могут подписать инструктаж самостоятельно.

4. Во время учебно-тренировочных занятий на спортсменов-учащихся могут воздействовать следующие вредные и (или) опасные факторы:

воздействие воды, которое может привести к утоплению;

острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях спортивного оборудования и инвентаря;

повышенное значение напряжения электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;

повышенный уровень шума;

повышенная (пониженная) температура воздуха;

повышенная влажность и подвижность воздуха;

скользкие полы и покрытие бассейна;

неисправное оборудование и инвентарь;

высокие физические нагрузки;

эмоциональные перегрузки;

методические ошибки при выполнении заданий;

несоответствие спортивной экипировки;

скрытые болезненные состояния;

непредвиденные ситуации при восстановительных, оздоровительных и профилактических мероприятиях.

5. Посещение занятий в бассейне разрешается только при наличии

купального костюма, специальной сменной обуви из влагостойких материалов,

которая имеет нескользящую подошву и соответствует размеру, шапочки для плавания (резиновой или силиконовой) и средств личной гигиены: мыло (гель для душа), мочалка, полотенце, расческа.

6. Спортсменам-учащимся запрещается посещать занятия в болезненном состоянии (плохом самочувствии), в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном употреблением наркотических средств, психотропных или токсических средств.

7. Не допускается применять витаминные и фармакологические средства без непосредственного предписания врача.

8. При не исправностях оборудования, инвентаря и в случае выявления недостатков влияющих на безопасность занятий известить об этом тренера-преподавателя (инструктора-методиста) либо администрацию.

9. Спортсмены-учащиеся обязаны строго соблюдать настоящую инструкцию, поддерживать дисциплину в бассейне, выполнять распоряжения администрации, тренера-преподавателя (инструктора-методиста) и медицинского персонала.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

10. Перед началом занятий спортсмены-учащиеся обязаны:

переобуться в специальную обувь для бассейна, повседневную обувь упаковать в целлофановый пакет;

верхнюю одежду и обувь сдавать в гардероб, повседневную одежду снимать в помещении раздевалки;

проходить на занятие только в присутствии и с разрешения тренера-преподавателя (инструктора-методиста);

перед выходом в зал бассейна вымыться в душевой без плавательного

костюма с мылом и мочалкой;

уходя из душевой кабины закрыть воду в душе;

после посещения душа выходить в помещение бассейна только в присутствии своего тренера-преподавателя (инструктора-методиста).

11. Не допускается наносить на кожу кремы и мази, плавать, не смыв декоративную косметику.

12. Если мыло или мочалка упали на пол, их нужно сразу поднять, чтобы не поскользнуться.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

13. Во время занятий в зале плавательного бассейна спортсмены-учащиеся обязаны:

после выхода из душевой ждать команды тренера-преподавателя

(инструктора-методиста), стоя вдоль стены или сидя на скамейке;

организованно заходить в воду только после разрешения своего тренера-преподавателя (инструктора-методиста);

внимательно слушать и выполнять все указания тренера-преподавателя (инструктора-методиста), проводящего занятие;

начинать выполнение задания только по команде тренера-преподавателя (инструктора-методиста), проводящего занятие;

плавать только по дорожке, определенной для них на данном занятии тренером-преподавателем (инструктором-методистом);

плавать строго по правой стороне дорожки (направление движения - против часовой стрелки) и строго соблюдать дистанцию – не менее 1 м до впереди плывущего;

при возникновении какой-либо проблемы (плохое самочувствие, недомогание, травма и т.п.) необходимо сообщить об этом своему тренеру-преподавателю (инструктору-методисту), используя при этом все возможные способы (громко позвать тренера-преподавателя, поднять высоко руку вверх и т.п.);

при плавании на спине, спортсмены-учащиеся при виде флажков над головой, должны незамедлительно выполнить соответствующий поворот либо вытянуть одну руку вперед и коснуться бортика вытянутой рукой вперед; завершив задание, занимающийся должен остановиться. Чтобы не мешать другим, необходимо встать на левую сторону края бортика, взяться двумя руками за бортик и отдыхать, не погружаясь под воду и не отрывая рук от бортика; во время обучения нырянию в длину и глубину разрешается выполнять упражнение не более чем одному спортсмену-учащемуся под тщательным наблюдением тренера-преподавателя (инструктора-методиста).

14. Выполнять прыжки в воду разрешается только при непосредственном наблюдении и страховке тренера-преподавателя (инструктора-методиста).

15. При плавании с подводными дыхательными аппаратами под водой, на данной дорожке запрещается плавание других занимающихся.

16. При нахождении в ванне бассейна сплевывать только в сливные короба.

17. Во время занятия запрещается:

прыгать с бортика бассейна без разрешения тренера-преподавателя (инструктора-методиста);

бегать, толкаться в раздевалках, душевых и зале бассейна;

топить руками и вставать ногами на разделительные дорожки;

погружаться под воду с головой, нырять в длину и глубину, использовать

любые упражнения с задержкой дыхания без разрешения тренера-преподавателя (инструктора-методиста);

толкаться, хватать и топить других спортсменов-учащихся в воде;

плавать на дорожке, где ныряют другие спортсмены-учащиеся;

плавать в бассейне со специальным снаряжением, которым можно зацепиться за разделительные дорожки или травмировать себя и других занимающихся;

издавать ложные крики о помощи;

выходить из бассейна, уходить с занятия (даже по уважительной причине),

не предупредив тренера-преподавателя (инструктора-методиста).

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

18. По окончании занятий спортсмены-учащиеся обязаны:

по команде тренера-преподавателя (инструктора-методиста) организованно выйти из бассейна строго по лестнице спиной к воде;

вернуть, либо сложить в место хранения инвентарь, данный тренером-преподавателем (инструктором-методистом) во время занятия;

принять душ в течение 3-5 минут, уходя из душевой кабины закрыть воду в душе.

19. В течение 15 минут покинуть раздевальное помещение бассейна.

5. ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ, ДЕЙСТВИЯ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

20. Не соблюдение мер безопасности может привести к несчастному случаю.

21. В случае травмирования, ухудшения самочувствия:

прекратить выполнение упражнений;

сообщить о случившемся тренеру-преподавателю (администрации);

принять неотложные меры по оказанию помощи потерпевшему;

сохранить обстановку, при которой произошел несчастный случай.

22. В случаях возникновения пожара или возгорания:

немедленно сообщить о пожаре непосредственно тренеру-преподавателю (администрации);

как можно быстрее покинуть опасную зону (здание) в соответствии с планом эвакуации;

в дальнейшем выполнять указания тренера-преподавателя (администрации)..

Техника безопасности при работе с кардио оборудованием

1. Перед использованием любого нового для вас кардиотренажера необходимо изучить его инструкцию.

2. Прежде, чем начинать кардио упражнение с полной нагрузкой, проведите необходимую разминку. Во время занятия ничего (шнурки, волосы, ключи, полотенце и т. д.) не должно мешать выполнению упражнений.

3. В случае, если тренажер по каким-либо причинам не включается, издает нехарактерные для исправного тренажера звуки (стук, скрипы), запахи, избегайте любых манипуляций с розетками и электропроводкой тренажера. Обратитесь за помощью к судье соревнований.. Запрещается вскрывать части тренажера или наклонять его.

4. При нахождении на любом кардио-оборудовании длительное (более 10 минут) время, особенно в жаркую погоду, в обязательном порядке обеспечьте себя запасом воды или специальных спортивных напитков, поддерживающих необходимый уровень гидратации Вашего организма. Не ставьте на кардио-тренажеры никакие жидкости в открытой упаковке, за исключением специальных бутылок для питья (бутылка с крышкой). Не используйте тренажер, если на его функциональные части попала вода, сообщите об этом судье.
5. Если Вас окликнули во время пребывания на любом кардио-оборудовании или Вы получили звонок по мобильному телефону, сначала полностью остановите тренажер и остановитесь сами, и только потом отвечайте. Не сходите и не спрыгивайте с тренажера до его полной остановки. Пользуйтесь боковыми подставками для ног (предусмотренных производителем) и поручнями для поддержания равновесия.
6. Если в момент нахождения на работающей беговой дорожке Вы уронили что-либо (полотенце, мобильный телефон, наушники и пр.), сначала полностью остановите тренажер и остановитесь сами и только потом поднимите упавшую вещь. Если что-либо попало внутрь тренажера (полотенце, ключ и т. п.) обратитесь за помощью к судье.
7. При пользовании беговыми дорожками прикрепляйте к одежде специальный зажим на шнуре, идущий к магнитному ключу экстренной остановки тренажера.
8. Не выставляйте на беговой дорожке ту скорость движения полотна, которой Вам ранее не приходилось пользоваться, без надзора страхующего.
9. Соблюдайте осторожность при заходе на тренажер и спходе с него. Во избежание падения, выставляя программу тренировок или регулируя скорость и/или уклон на беговой дорожке, ставьте ступни на боковые, неподвижные части тренажера.
10. Находясь на беговой дорожке, не оборачивайтесь назад. Не поворачивайтесь боком к ходу движения беговой дорожки, а также воздерживайтесь от выполнения любых сложных движений, выполняемых на этом тренажере.
11. При работе на велотренажерах устанавливайте высоту сиденья таким образом, чтобы Ваша нога в самой дальней точке движения педалей не выпрямлялась в колене полностью. Также следите за тем, чтобы положение ступни на педали в обязательном порядке было зафиксировано специальной петлей, закрепленной подходящим Вам образом.
12. По возможности воздерживайтесь от разговоров с людьми, находящимися в одном помещении с Вами. Контролируйте безопасную дистанцию до тренажера (движущихся частей) с людьми, находящимися вблизи тренажера. Будьте осторожны, перемещаясь у тренажера, следите за проводами тренажеров и не наступайте на них.
13. Не занимайтесь босиком или в обуви, не предназначенной для занятий спортом.