



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ФКС «Комплекс спортивных сооружений»

Л.Г. Четвериков

Правила посещения тренажерного зала

1. Общие положения.

1.1. Настоящие Правила посещения тренажерного зала (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий потребителей услуг (далее – потребителей) для тренировок.

1.2. Правила обязательны для всех посетителей, потребителей, заказчиков, организаторов мероприятий. В случае нарушения настоящих Правил, администрация МАУ ФКС «Комплекс спортивных сооружений» (далее — Учреждение) оставляет за собой право на досрочное прекращение Абонемент, расторжение договора.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться в Учреждении на специально отведенных местах.

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены.

1.5. Рекомендуем Вам пройти медицинское обследование до начала посещений тренажерного зала Учреждения, так как Учреждение не является учреждением здравоохранения. Совершеннолетние граждане несут персональную ответственность за свое здоровье.

2. Правила посещения тренажерного зала.

2.1. Пропуском в тренажерный зал является Абонемент или документ на оплату разового посещения занятий, пропуск работника юридического лица, либо карта гостя, дающая право на временный пропуск, выданная администратором на рецепции Учреждения.

2.2. Оплата Абонемент или разового посещения занятий производится в соответствии с действующим Прейскурантом цен.

2.3. Абонемент выдаётся кассиром-администратором после оплаты и предъявляется при каждом посещении тренажерного зала. На время тренировки Абонемент предъявляется инструктору тренажерного зала.

2.4. После оплаты разового занятия документ об оплате выдается кассиром-администратором и предъявляется, сдается инструктору тренажерного зала.

2.5. Абонемент является персональным (именным). Правила пользования Абонементом регулируются Положением об Абонементах, выписка из которого является приложением к договору об оказании физкультурно-оздоровительных услуг.

2.6. Каждое посещение тренажерного зала (в том числе бесплатное) фиксируется администратором в листе учета посещаемости тренажерного зала.

2.7. Занятие в тренажерном зале не может превышать 2-х часов подряд (120 минут).

2.8. В случае нарушения потребителем услуг настоящих Правил, администрация Учреждения имеет право предупредить потребителя, а при повторном грубом нарушении - запретить ему посещение тренажерного зала без финансовой компенсации оставшихся занятий по Абонементу.

3. Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале.

- 3.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
- 3.2. **К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста, имеющие медицинскую справку, разрешающую занятия в тренажерном зале.**
- 3.3. **Дети до 14 лет могут посещать тренажерный зал только в составе организованных групп муниципальных учреждений городского округа-город Волжский, либо специально организованных платных групп, под руководством тренера (инструктора).**
- 3.4. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. **Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.**
- 3.5. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висюльки серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
- 3.6. Соблюдайте правила личной гигиены, не используйте резкие парфюмерные запахи.
- 3.7. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора тренажерного зала. В отсутствие инструктора тренажерного зала посетители в зал не допускаются.
- 3.8. Перед началом тренировки на тренажере необходимо изучить инструкцию по пользованию тренажером, которая имеется на тренажере. В случае возникновения вопросов, неясностей в пользовании тренажером, просим Вас обращаться к дежурному инструктору за разъяснениями.
- 3.9. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны инструктора тренажерного зала, либо партнера.
- 3.10. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором тренажерного зала.
- 3.11. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
- 3.12. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
- 3.13. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 3.14. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами, за исключением специально отведенных мест.
- 3.15. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала.
- 3.16. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
- 3.17. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
- 3.18. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору тренажерного зала.
- 3.19. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
- 3.20. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.
- 3.21. Запрещается ставить бутылки, стаканы с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

- Запрещается приносить в тренажерный зал стеклянную тару.
- 3.22. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
- 3.23. Запрещаются занятия на тренажерах с распущенными волосами с длиной ниже плеч. Волосы должны быть аккуратно собраны в пучок или в прическу, исключающую попадание волос на движущиеся детали механизмов.
- 3.24. Запрещается передвигать, двигать, перекачивать, переворачивать, переносить тренажеры.
- 3.25. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.
- 3.26. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.
- 3.27. Во время тренировок обязательно использовать полотенца. В гигиенических целях покрывайте скамейки тренажеров индивидуальным полотенцем при выполнении упражнений.
- 3.28. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.
- 3.29. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
- 3.30. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
- 3.31. Во избежание получения травм соблюдайте основные принципы построения тренировки, информацию о которых Вы получили при прохождении первичного инструктажа. При необходимости обращайтесь за помощью к инструкторам тренажерного зала.
- 3.32. Проведение потребителями персональных тренировок в тренажерном зале Учреждения запрещено. Проводить персональные тренировки могут только инструкторы тренажерного зала Учреждения после оплаты потребителем персональной тренировки.

Благодарим Вас за соблюдение Правил!