

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУ «СОК «Сияние севера»

А. В. Штульберг

«01» ноября 2014 г.



ПРАВИЛА

поведения посетителей на территории МАУ «Спортивного оздоровительного комплекса «Сияние севера»

Внимательно ознакомьтесь с приведенными ниже правилами 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 для тренировок.
- 1.2. Занятия в тренажёрном зале могут проходить самостоятельно или с тренером.
- 1.3. Правила обязательны для всех посетителей тренажерного зала. Администрация вправе отказать посетителю в обслуживании или удалить с территории тренажерного зала в любое время, без возврата денег в случае нарушения им общественного порядка или создания угрозы жизни, здоровью и отдыху других посетителей.
- 1.4. При посещении тренажерного зала посетитель лично гарантирует, что находится в физическом состоянии, которое позволяет ему заниматься физической культурой, и что физические нагрузки не нанесут вред его здоровью.
- 1.5. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте – « » и в МАУ « СОК «Сияние севера» на специально отведенном месте.

2. Правила посещения тренажерного зала

- 2.1. Режим работы тренажерного зала устанавливается расписанием.
- 2.2. Администрация вправе ограничить доступ посетителей в тренажерный зал, в случае превышения предельного количества посетителей, находящихся в тренажерном зале (не более 26 человек) или при систематическом нарушении посетителем данных правил.

2.3. Допуском в тренажёрный зал является оформленный абонемент с печатью учреждения, или чек об оплате посещения сеанса предоставляется тренеру тренажёрного зала.

2.4. Администрация МАУ «СОК «Сияние севера» имеет право в случае нарушения Клиентом настоящих Правил предупредить Клиента и, запретить ему посещать тренажерный зал без финансовой компенсации при двухразовом грубом нарушении настоящих Правил.

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

2.7. Клиент несёт персональную ответственность за своё здоровье.

3. Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале

3.1. Приступить к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности под роспись.

3.2. Посещать тренажёрный зал могут лица, достигшие 18 лет. Лица, в возрасте от 14 до 18 лет, могут посещать тренажерный зал либо в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет, либо с письменного разрешения родителей или законных представителей.

3.3. 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.

3.4. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

3.5. Перед началом занятий на тренажере под руководством тренера тренажерного зала проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

3.6. Запрещено оставлять грифы, гантели и другие свободные веса с упором на стены, зеркала, и прочие конструкции. Запрещается передвигать тренажеры и бросать инвентарь на пол.

3.7. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо тренера тренажерного зала.

3.8. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или тренером тренажерного зала.

3.9. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно.

- 3.10. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению. Во время тренировок необходимо использовать полотенце.
- 3.11. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 3.12. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
- 3.13. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом тренеру тренажерного зала.
- 3.15. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
- 3.16. 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 тренеру тренажерного зала.
- 3.17. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
- 3.18. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.
- 3.19. Запрещается ставить бутылки и стаканы с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
- 3.20. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
- 3.21. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям тренажера, и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.
- 3.22. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.
- 3.23. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.
- 3.24. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
- 3.25. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
- 3.26. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования в любой момент (ремонт, профилактические работы).

3.27. Посетители тренажёрного зала несут материальную ответственность за порчу и утрату спортивного инвентаря.

3.28. Верхняя одежда должна сдаваться в гардероб. Шкафчики в раздевалках используются для размещения одежды (кроме верхней), обуви и других личных вещей (кроме ценных). За одежду, документы, деньги, сотовые телефоны, ювелирные украшения, утерянные и оставленные без присмотра вещи администрация ответственности не несет.

3.29. За травмы и несчастные случаи, полученные клиентом в результате нарушения настоящих Правил, и Правил посещения учреждения администрация ответственности не несёт.