

## **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ МАУ ДО МОР «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

1. При посещении тренажерного зала клиент обязан соблюдать настоящие Правила и нести ответственность за неправильное обращение и порчу имущества Учреждения.
2. В случае порчи инвентаря и имущества Учреждения, клиент обязан возместить причиненный ущерб в соответствии с нормами ГК РФ.
3. Пропуском в тренажерный зал является Абонемент или кассовый чек на оплату разового посещения занятий.
4. Посетитель обязан оплатить Абонемент или разовое посещение занятий в соответствии с действующим Прейскурантом.
5. Абонемент выдаётся кассиром-администратором после оплаты и предъявляется при каждом посещении тренажерного зала. На время тренировки Абонемент предъявляется инструктору тренажерного зала.
6. Кассовый чек выдается кассиром-администратором после оплаты разового занятия и предъявляется инструктору тренажерного зала.
7. Абонемент является персональным (именным).
8. Каждое посещение тренажерного зала фиксируется инструктором в журнале учета посещаемости.
7. Оплата Абонементов принимается в наличной и безналичной форме в рублях согласно Прейскуранту.
9. Стоимость неиспользованных занятий не возмещается, при этом пропущенные по уважительным причинам (болезни, травме и др.) занятия могут быть использованы при предъявлении копии документа, подтверждающего факт отсутствия.
10. Администрация Учреждения имеет право в случае нарушения Посетителем настоящих Правил предупредить Посетителя и запретить ему посещать тренажерный зал без финансовой компенсации при двухразовом грубом нарушении настоящих Правил.
11. Предоставляя услуги тренажерного зала Учреждение руководствуется тем, что Посетитель не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Иное (наличие противопоказаний) является явным и очевидным в случае, если Посетитель предоставляет выписку из медицинской документации лечебного учреждения, оказывающего медицинскую помощь Посетителю на постоянной основе. Выписка должна содержать рекомендации лечащего врача по возможной и допустимой физической нагрузке для Посетителя при занятиях физической культурой.
12. Посетитель несёт персональную ответственность за своё здоровье и медицинского обеспечение.

### **Правила техники безопасности в тренажерном зале**

1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
2. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста.
3. Лица с 14 до 18 лет могут посещать тренажерный зал только при условии персонального занятия с инструктором тренажерного зала или в составе мини-групп под непосредственным

руководством инструктора тренажерного зала МАУ ДО МОР «СШ». Лица до 14 лет в тренажерный зал не допускаются.

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.

5. 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.

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

7. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора тренажерного зала. В отсутствие инструктора тренажерного зала посетители в зал не допускаются.

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

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

10. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

11. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

12. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

13. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других Посетителей. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

14. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала.

15. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

16. После выполнения упражнений Посетитель обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

17. 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.

18. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

19. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.

20. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

21. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

22. 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.

23. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.

24. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.

25. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

26. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

27. 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).