



Утверждаю

Директор

О.Г. Лабутина

«01» 04 2021 г.

Правила посещения тренажерного зала

- 1.1. Настоящие Правила посещения тренажерного зала (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировок.
- 1.2. Правила обязательны для всех посетителей тренажерного зала. В случае нарушения настоящих Правил дирекция Учреждения оставляет за собой право на досрочное прекращение Абонемента.
- 1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте Учреждения <http://sportsoh.ucoz.ru/> и в Учреждении на специально отведенных местах.
- 1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на сайте за пять календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через пять дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

Правила посещения тренажерного зала.

- 2.1. Пропуском в тренажерный зал является Абонемент или кассовый чек на оплату разового посещения занятий.
- 2.2. Клиент обязан оплатить Абонемент или разовое посещение занятий в соответствии с действующим Прейскурантом.
- 2.3. Абонемент выдаётся кассиром-администратором после оплаты и предъявляется при каждом посещении тренажерного зала. На время тренировки Абонемент предъявляется инструктору(администратору) тренажерного зала.
- 2.4. Кассовый чек выдается кассиром-администратором после оплаты разового занятия и предъявляется инструктору(администратору) тренажерного зала.
- 2.5. Абонемент является персональным (именным).
- 2.6. Владелец Абонемента имеет право пригласить на одно бесплатное посещение тренажерного зала третье лицо (далее по тексту - гость), при этом на Абонемента делается отметка о том, что клиент воспользовался данным правом.
- 2.7. Гость при посещении тренажерного зала обязан соблюдать настоящие Правила и нести ответственность за неправильное обращение и порчу имущества Учреждения.
- 2.8. Каждое посещение тренажерного зала (в том числе бесплатное) фиксируется инструктором в журнале учета посещаемости.
- 2.9. В соответствии с видом Абонемента могут предоставляться следующие услуги:
 - 2.9.1. по Абонементу в тренажерный зал на 4,8,12,16 занятий в месяц;
- 2.10. Оплата Абонементов принимается в наличной форме в рублях согласно Прейскуранту.
- 2.11. Активация Абонемента происходит в течение суток с даты продажи.
- 2.12. Абонементы действуют в течение месяца с момента активации.
- 2.13. Стоимость неиспользованных занятий не возмещается, при этом пропущенные по уважительным причинам (болезни, травме и др.) занятия могут быть использованы в следующем месяце

- 2.14. Абонемент может быть продлен не более одного раза.
- 2.15. Дирекция Учреждения 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.
- 2.16. Предоставляя услуги тренажерного зала Учреждение руководствуется тем, что Клиент не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Иное (наличие противопоказаний) является явным и очевидным в случае, если Клиент предоставляет выписку из медицинской документации лечебного учреждения, оказывающего медицинскую помощь Клиенту на постоянной основе. Выписка должна содержать рекомендации лечащего врача по возможной и допустимой физической нагрузке для Клиента при занятиях физической культурой.
- 2.17. Клиент несёт персональную ответственность за своё здоровье и медицинского обеспечение.

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.
- 3.3. Дети до 12 лет могут посещать тренажерный зал только в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет. Дети с 12 летнего возраста могут посещать тренажерный зал с письменного разрешения родителей, составленного в Учреждении.
- 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, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
- 3.6. Перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора(администратора) тренажерного зала проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.
- 3.7. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора(администратора) тренажерного зала. В отсутствие инструктора(администратора) тренажерного зала посетители в зал не допускаются.
- 3.8. 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 инструктора(администратора) тренажерного зала.
- 3.9. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором (администратором) тренажерного зала.
- 3.10. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
- 3.11. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
- 3.12. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным

навешиванием грузов.

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

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

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

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

3.17. 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.

3.18. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

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

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

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

3.22. 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.

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

3.24. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.

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

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

3.27. 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).