

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ РК
«Спортивная школа по плаванию «Орбита»
А.Е.Кирушев
«30» августа 2017г.



П РА В И Л А
посещения тренажерного зала
ГАУ РК «Спортивная школа по плаванию «Орбита»

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. Правила обязательны для всех посетителей тренажерного зала.
- 1.3. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть доведена до посетителей любыми доступными, законными методами. После опубликования, изменения вступают в силу через пять дней, и новая редакция является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

2. Правила посещения тренажерного зала.

- 2.1. Пропуском в тренажерный зал является кассовый чек на оплату разового посещения занятий либо списание суммы за услуги тренажерного зала с персональной депозитной карты клиента.
- 2.2. Клиент обязан оплатить разовое посещение занятий в соответствии с действующим Прейскурантом.
- 2.3. Кассовый чек выдается кассиром после оплаты разового занятия и предъявляется администратору.
- 2.4. После предъявления клиентом кассового чека и номерка из гардероба администратор выдает браслет (черного или белого цвета) с ключом, который в последующем является пропуском в тренажерный зал.
- 2.5. Клиенту с браслетом черного или белого цвета запрещается выход на чашу бассейна.
- 2.6. Каждое посещение тренажерного зала фиксируется инструктором в журнале учета посещаемости.
- 2.7. Клиент, при посещении тренажерного зала, обязан соблюдать настоящие Правила и нести ответственность за неправильное обращение и порчу имущества Учреждения.
- 2.8. В случае нарушения Клиентом настоящих Правил, Администрация Учреждения имеет право предупредить Клиента, а в случае неоднократного, грубого нарушения Правил,

повлекших порчу имущества Учреждения запретить ему посещать тренажерный зал без финансовой компенсации!

2.9. Клиент несёт персональную ответственность за своё здоровье, ущерб которому был причинён в случаях несоблюдения Клиентом настоящих Правил, а также в тех случаях, когда чрезмерные физические нагрузки противопоказаны Клиенту по состоянию здоровья.

2.10. Правом на проведение персональных занятий с Клиентами тренажерного зала ГАУ РК «Спортивная школа по плаванию «Орбита» обладают лишь инструкторы, с которыми заключен соответствующий трудовой Договор

Прежде чем начать заниматься в тренажерном зале – проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом!

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 возраста 14-ти лет.

3.3. Дети до 12-ти 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, в присутствии дежурного инструктора тренажерного зала.

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. При желании Клиент может их положить на хранение в специальные ячейки у поста Администратора на время занятий.

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

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. 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 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 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, шнурки, 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 рекомендовано 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).