

УТВЕРЖДАЮ

И.о директора МАУ «Стадион «Центральный»



/ Каримов Т.Х /

2020 г.

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 для тренировок.

1.2 Правила обязательны для всех посетителей тренажерного зала. В случае нарушения настоящих Правил Администрация Стадиона «Центральный» оставляет за собой право на досрочное прекращение Абонемента.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте Управления физической культуры спорта и молодёжной политики МО г.Алапаевск <http://alapaevsk-sport/stadium> и на Стадионе на специально отведенных местах.

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены Информация об изменениях должна быть размещена на сайте. После размещения изменения вступают в силу и новая редакция является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считаетсятратившей силу.

2. 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 выдается дежурным администратором после оплаты и предъявляется при каждом посещении тренажерного зала. На время тренировки Абонемент предъявляется инструктору тренажерного зала.

2.4. Кассовый чек выдается дежурным администратором после оплаты разового занятия и предъявляется инструктору тренажерного зала.

2.5. Абонемент является персональным (именным).

2.6. Передача Абонемента другому лицу запрещается.

2.7. Клиент 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 администратором в журнале учета посещаемости.

2.9. Оплата Абонементов принимается в наличной форме и в рублях согласно Прейскуранту.

2.10. Срок действия указан на Абонементе и считается от даты его приобретения.

2.11. Стоимость неиспользованных занятий не возмещается, при этом пропущенные по уважительным причинам (болезни, травме и т.п.) занятия могут быть использованы при предъявлении копии документа подтверждающего факт отсутствия. Безлимитный Абонемент на неограниченное количество занятий в месяц в этом случае продлевается на то количество календарных дней, которое Клиент отсутствовал по уважительной причине.

2.12. Абонемент может быть продлен не более одного раза.

2.13. Безлимитные Абонементы на неограниченное количество занятий в квартал, полугодие и год действуют в течении квартала, полугодия, года соответственно с даты приобретения.

2.14. Администрация Стадиона имеет право в случае нарушения Клиентом настоящих Правил предупредить Клиента и запретить ему посещать тренажерный зал без финансовых компенсаций.

2.15. Предоставляя услуги тренажёрного 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 карты 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.

2.16. При первом посещении тренажерного зала Клиент обязательно заполняет анкету, в которой наряду с другой информацией о себе, сообщает

о состоянии своего здоровья, перенесенных травмах, рекомендациях лечащего врача.

2.17. Клиент несет персональную ответственность за свое здоровье и медицинское обеспечение.

2.18. Время занятий в тренажёрном зале не должно превышать более 2-х часов.

3. Правила безопасности при занятиях в тренажерном зале.

3.1. Приступить занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с Настоящими правилами безопасности.

3.2. Не допускаются к занятиям дети до 7 лет. Дети с 7 до 14 лет могут посещать тренажерный зал только в сопровождении родителя (при наличии абонемента), либо в составе организованной группы (секции) - занятия с тренером, с письменного разрешения родителей, составленного у Администрации Стадиона.

3.3. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14 – летнего возраста.

3.4. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной сменной 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 тренажёрном 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 тренажерного зала проверить исправность и надежность установки и крепления тренажёра.

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 партнера 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 неисправности (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала.

3.15. Запрещается самовольно передвигать, перемещать тренажеры и оборудование в тренажёрном зале.

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) 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 находиться в состоянии алкогольного, наркотического и токсического опьянения, распивать спиртные напитки, курить внутри здания Стадиона, а так же на территории вне мест разрешенных для курения.

3.20. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

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

- 3.22. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
- 3.23. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
- 3.24. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.
- 3.25. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.
- 3.26. Во время тренировок рекомендуется использовать полотенца.
- 3.27. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок – запрещён. Запрещается приносить взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества, стеклянные, режущие, колющие предметы, любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия, а также жевательные резинки и другие пачкающие предметы.
- 3.28. Запрещается входить в служебные помещения, к которым относятся кабинеты, технические помещения.
- 3.29. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
- 3.30. Запрещается инструкторская и тренерская деятельность посетителям в тренажерном зале.
- 3.31. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажёрного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

ВНИМАНИЕ!!!

1. Лица, нарушившие Настоящие правила, лишаются права посещения занятий в тренажерном зале без последующей компенсации.
2. Администрация Стадиона, в случае нарушения Правил посещения тренажерного зала посетителями, имеет право привлекать силы охраны и полиции для восстановления порядка.

3. При необходимости и для комфорта посетителей допускается введение новых или дополнительных пунктов Правил. Администрация Стадиона с уважением относится к мнению посетителей и гостей, которое можно оставить в книге отзывов и предложений (у администратора).