

Правила посещения тренажерного зала МАОУ ДО ЦТР и ГО «Гармония»

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 дирекция Учреждения оставляет за собой право на досрочное прекращение Абонементов.
- 1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте Учреждения www.ctr-garmonia.ru и в Учреждении на специально отведенных местах (Стендах).
- 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.

2. Правила посещения тренажерного зала.

- 2.1. Пропуском в тренажерный зал является Абонемент
- 2.2. ЗАКАЗЧИК обязан оплатить за Абонемент в соответствии с договором Публичной оферты.
- 2.3. Абонемент выдаётся бухгалтером после оплаты и предъявляется при каждом посещении тренажерного зала. На время тренировки, Абонемент предъявляется инструктору тренажерного зала.
- 2.4. Оплата за Абонемент принимается в наличной форме в Российских рублях согласно Прейскуранту, через кассу ИСПОЛНИТЕЛЯ.
- 2.5. Активация Абонементов ЗАКАЗЧИКОМ свободных, индивидуальных или групповых занятий наступает в момент посещения ЗАКАЗЧИКОМ территории Центра.
- 2.6. Стоимость неиспользованных занятий не возмещается.
- 2.7. Предоставляя услуги тренажерного зала Учреждение руководствуется тем, что ЗАКАЗЧИК не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. ЗАКАЗЧИК полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих Центр вместе с ним. ИСПОЛНИТЕЛЬ не несет ответственности за вред, связанный с любым ухудшением здоровья кого-либо из посетителей и травмами, за исключением тех случаев, когда вред причинен вследствие неквалифицированных и виновных действий сотрудников ИСПОЛНИТЕЛЯ.

3. 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. 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.
- 3.3. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висюльки серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
- 3.4. Перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора тренажерного зала проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.
- 3.5. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора тренажерного зала. В отсутствие инструктора тренажерного зала ЗАКАЗЧИКИ в зал не допускаются.
- 3.6. 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.
- 3.7. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором тренажерного зала.

- 3.8. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
- 3.9. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
- 3.10. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 3.11. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
- 3.12. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала.
- 3.13. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
- 3.14. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
- 3.15. 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.
- 3.16. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
- 3.17. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.
- 3.18. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
- 3.19. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
- 3.20. 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.
- 3.21. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.
- 3.22. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.
- 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 инструктору тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

4. Правила поведения на территории МАОУ ДО ЦТР и ГО «Гармония».

- 4.1. Посетители должны покидать Учреждение не позднее установленного времени закрытия.
- 4.2. Администрация Учреждения не несет ответственности за оставленные в раздевалках, гардеробе и на тренировочных территориях вещи.
- 4.3. В случае порчи инвентаря и имущества Учреждения, посетитель обязан возместить причиненный ущерб в соответствии с нормами ГК РФ.
- 4.4. На территории Учреждения категорически запрещается курение, ношение и хранение любого оружия, употребление спиртных напитков и наркотиков.
- 4.5. На территории Учреждения запрещается распространение и продажа наркотиков, неразрешенных к применению медикаментов, спиртных напитков.
- 4.6. Запрещается входить в служебные и технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.
- 4.7. На территории Центра следует соблюдать правила поведения. Запрещается громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику. Любые публичные акции, несогласованные с Администрацией Учреждения, запрещены.
- 4.8. При возникновении пожара необходимо немедленно прервать занятия и покинуть помещения, следуя к эвакуационному выходу в соответствии с планом эвакуации.
- 4.9. В целях безопасности на территории Учреждения ведется видеонаблюдение.