

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 администрация Образовательной организации оставляет за собой право на досрочное прекращение договора Публичной оферты.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте Образовательной организации www.ctr-garmonia.ru и на специально отведенных местах (Стендах).

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на официальном сайте.

2. Правила посещения тренажерного зала.

2.1. Пропуском в тренажерный зал является оплата услуг в соответствии с договором Публичной оферты.

2.2. Оплата за услуги принимается в безналичной форме в Российских рублях по реквизитам, указанным в договоре Публичной оферты.

2.3. Стоимость неиспользованных занятий не возмещается.

2.4. Предоставляя услуги тренажерного зала, Образовательная организация 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, висячие 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 партнёра 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, шнуры, 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 Образовательную организацию не позднее установленного времени закрытия.
- 4.2. Администрация Образовательной организации не несет ответственности за оставленные в раздевалках, гардеробе и на тренировочных территориях вещи.
- 4.3. В случае порчи инвентаря и имущества Образовательной организации, посетитель обязан возместить причиненный ущерб в соответствии с нормами ГК РФ.
- 4.4. На территории Образовательной организации категорически запрещается курение, ношение и хранение любого оружия, употребление спиртных напитков и наркотиков.
- 4.5. На территории Образовательной организации 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 Образовательной организации следует соблюдать правила поведения. Запрещается громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику. Любые публичные акции, несогласованные с администрацией Центра, 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 Образовательной организации ведется видеонаблюдение.

МАОУ ДО ЦТР и ГО «Гармония»
Тел: бухгалтерия-8 (34360) 5-21-86,
приемная - 3-23-67