



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУ «СШ «ДС «Юность»

И.В. Горячев

2019г.

## ПРАВИЛА

посещения тренажерного зала

Муниципального автономного учреждения

«Спортивная школа «Дворец спорта «Юность»»

### 1. Общие положения

1.1. Настоящие Правила посещения тренажерного зала (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для проведения занятий в МАУ «СШ «ДС «Юность»» (далее Учреждение).

1.2. Правила посещения являются едиными для всех посетителей Учреждения. Посетители обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до пользования услугами. Оплата услуг является согласием посетителя с настоящими Правилами. В случае нарушения настоящих Правил, администрация Учреждения оставляет за собой право на досрочное прекращение Абонемента или разового посещения.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте и на информационных стендах Учреждения, размещённых в специально отведённых местах: информационный стенд, на рецепции администратора.

1.4. Время работы тренажерного зала: понедельник, среда, пятница с 20.00 до 22.00 часов. Администрация оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни. Информация о прекращении работы Учреждения, об изменении в расписании заблаговременно размещается на информационных стендах Учреждения, находится у дежурного администратора на рецепции и на сайте Учреждения. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены.

1.5. В стоимость услуги входит право пользоваться специализированными вспомогательными зонами Учреждения (душевыми, раздевалками, туалетными комнатами, предназначенными для посетителей).

1.6. Проход в специализированные зоны Учреждения осуществляется через рецепцию администратора по чеку разового посещения или абонементу. Другие случаи доступа в специализированные зоны не допускаются.

### 2. Правила посещения тренажерного зала.

2.1. Пропуском в тренажерный зал является абонемент или кассовый чек на оплату разового посещения тренажерного зала.

2.2. Посетитель производит оплату услуг тренажерного зала в соответствии с действующим Прейскурантом цен в кассах Учреждения.

2.3. Абонемент выдаётся администратором при предъявлении документов, удостоверяющих личность, одной фотографии 3x4 и ознакомлении с данными правилами, после оплаты услуги в кассе Учреждения.

2.4. На время тренировки абонемент предъявляется администратору тренажерного зала и остаётся у него до окончания занятий.

2.5. Кассовый чек выдаётся кассиром после оплаты разового посещения тренажерного зала и остаётся у посетителя.

2.6. Абонемент является персональным (именным). При утере абонемента занятия не компенсируются. При утере абонемента Посетитель имеет право один раз на его восстановление только при фиксированных занятиях. В случае, если абонемент забыт, посетитель обязан оплатить разовое занятие.

2.7. Гость при посещении тренажерного зала обязан соблюдать настоящие Правила и нести ответственность за неправильное обращение и порчу имущества Учреждения.

2.9. Оплата Абонементов, разовых посещений производится: физическими лицами в наличной и безналичной форме, юридическими лицами в наличной и безналичной форме, в рублях согласно Прейскуранту цен. Занятия проводятся только в дни и часы, указанные в абонементе.

2.10. При посещении тренажерного зала передача абонемента другому лицу запрещается. При передаче другому лицу абонемент аннулируется без возмещения занятий и денежных средств.

2.11. Абонементы действует в течение месяца с момента активации.

2.12. Стоимость неиспользованных занятий не возмещается, при этом пропущенные по уважительным причинам (болезнь, травма, командировки, экзамены, и др.) занятия могут быть использованы при предъявлении копии документа, подтверждающего факт отсутствия и продлевается на то количество занятий, которые Посетитель отсутствовал по уважительной причине.

2.13. Пропущенные занятия не по вине Учреждения не компенсируются.

2.14. Администрация Учреждения имеет право в случае нарушения Посетителем настоящих Правил предупредить Посетителя и запретить ему посещать тренажерный зал без финансовой компенсации при двухразовом нарушении настоящих Правил.

2.15. Посетитель несёт персональную ответственность за своё здоровье и медицинское обеспечение.

2.16. К занятиям в тренажерном зале допускаются посетители только в спортивной обуви и спортивной одежде.

2.17. Обязательно соблюдение правил личной гигиены, во время тренировки необходимо использовать личное полотенце, не использовать резкие парфюмерные запахи.

2.18. Рекомендуется брать с собой на занятия воду (негазированную) или фитнес-напитки.

2.19. После занятия Посетителям следует всё используемое оборудование убрать в отведенные для его хранения места.

2.20. Рекомендуемый последний приём пищи не позднее, чем за 2 часа до тренировки.

2.21. Прием пищи в помещении тренажерного зала, вспомогательных зонах Учреждения ЗАПРЕЩЕН!

### **3. Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале.**

3.1. Необходимо быть внимательным, соблюдать технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.

3.2. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

3.3. Во избежание несчастных случаев присутствие детей младше 14 лет в тренажерном зале запрещено. Дети до 14 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет, персонального тренера, либо самостоятельно при наличии письменного заявления от 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. Обязательно наличие полотенца.

3.5. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность во время занятий в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся

3.6. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только в присутствии инструктора. В отсутствие инструктора в тренажерном зале, посетители в зал не допускаются.

3.7. 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.

3.8. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

3.9. В целях предупреждения травматизма запрещается брать утяжелители, гантели, грифы штанги влажными 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 и т.п.) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала.

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

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

3.15. Запрещается приступать к занятиям в зале после полученных травм 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. Запрещается передвигать тренажеры.

3.20. Поднимать штангу без использования замков **ЗАПРЕЩЕНО** – это опасно для Вашего здоровья.

3.21. При занятиях в тренажерном зале откажитесь от жевательной резинки – это опасно для Вашего здоровья.

3.22. Откажитесь от посещения тренажерного зала при наличии инфекционных, остро – респираторных и кожных заболеваний – это опасно для Вашего здоровья и для здоровья окружающих Вас людей.

3.23. Занятия в тренажерном зале в состоянии алкогольного, наркотического опьянения или при наличии остаточного состояния алкогольного опьянения **СТРОГО ЗАПРЕЩЕНЫ!**

3.24. При занятиях на тренажерах и со свободным весом Посетители должны устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующие их функциональным возможностям.

3.25. Посетителям не разрешается пользоваться самостоятельно музыкальной аппаратурой.

3.26. Запрещено приносить с собой сумки, ценные вещи, за сохранность которых Учреждение ответственности не несет.

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

3.28. 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

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

3.31. 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).

**ВАЖНО!!!**

**Учреждение полностью снимает с себя ответственность в случае получения травм в период нахождения Посетителя в тренажерном зале. Ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетних детей, находящихся в Спортивном комплексе, несут родители, опекуны и иные сопровождающие несовершеннолетнего лица.**

Лица, нарушившие настоящие Правила, лишаются права посещения МАУ «СШ «ДС «Юность» без последующей компенсации. Внесенные к моменту нарушения настоящих Правил денежные средства, являющиеся авансовым платежом, Посетителю не возвращаются, а удерживаются в качестве штрафа.

Прошито и пронумеровано

4 (Итого 4) листов

Директор МАУ «СП» «ДС «Юность»

И.В. Горячев

