

**ПРАВИЛА
ПОСЕЩЕНИЯ
ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА МАУ ДО «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОКА»**

1. Общие требования

- 1.1. Настоящие Правила посещения тренажерного зала разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для занятий в тренажерном зале. Действие настоящих Правил распространяется на сам тренажерный зал, раздевалки тренажерного зала и санитарные помещения раздевалок.
- 1.2. При посещении тренажерного зала в первый раз необходимо ознакомиться под роспись с настоящими Правилами, пройти вводный инструктаж с инструктором тренажерного зала по правилам использования, и технике выполнения упражнений на тренажерах.
- 1.3. При продаже услуг тренажерного зала, в целях исполнения нижеприведенных пунктов настоящих Правил, персонал Учреждения вправе потребовать от посетителя документ, удостоверяющий личность и возраст посетителя.
- 1.4. При посещении тренажерного зала посетитель лично гарантирует, что находится в физическом состоянии, которое позволяет ему заниматься физической культурой, и что физические нагрузки не нанесут вред его здоровью. Учреждение настоятельно рекомендует совершеннолетним занимающимся (с 18 лет и старше) пройти медицинский осмотр перед началом посещения тренажерного зала.
- 1.5. Несовершеннолетние граждане до 18 лет допускаются на занятия только при наличии медицинского допуска (справки разрешающей занятия избранным видом спорта от участкового врача-педиатра).
- 1.6. Во избежание причинения вреда здоровью в тренажерный зал не допускаются дети младше 11 лет, дети с 11 до 14 лет допускаются исключительно вместе с родителями. Ответственность за жизнь и здоровье допущенных в данном порядке детей несут родители.
- 1.7. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются дети, достигшие 14 лет.
- 1.8. Не допускается нахождение в тренажерном зале детей, без цели выполнения физических упражнений.
- 1.9. Для посещения занятий в тренажерном зале необходимо иметь спортивную форму (спортивные брюки или шорты, футболку), чистую сменную спортивную обувь (кроссовки или кеды), личное полотенце.
- 1.10. Во избежание травматизма не разрешается использовать беговую дорожку, босиком, в сланцах, и иной не приспособленной для занятий обуви.
- 1.11. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, не попали на движущиеся части тренажеров.
- 1.12. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других посетителей.
- 1.13. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лёжа, приседания со штангой), а также упражнения с отягощениями или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора тренажерного зала.
- 1.14. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно без рывков.
- 1.15. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.
- 1.16. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 1.17. Питьевую воду необходимо использовать только в пластиковой упаковке.
- 1.18. Не разрешается использовать во время занятий резко пахнущие парфюмерные и косметические препараты.
- 1.19. **Посетитель обязан:**
 - Выполнять все указания инструктора тренажерного зала;

- Убирать за собой инвентарь (снимать блины со штанг, гантели ставить на гантельную стойку и т.д.);
- Соблюдать правила личной гигиены.
- За 15 минут до закрытия зала закончить тренировку.

2. Режим работы тренажерного зала

- 2.1. Режим работы детских оздоровительных групп устанавливается расписанием, утверждаемым директором МАУ «Дворец спорта «Ока».
- 2.2. Режим работы тренажерного зала для платного посещения устанавливается расписанием, утверждаемым директором МАУ «Дворец спорта «Ока».
- 2.3. Администрация вправе ограничить доступ посетителей в тренажерный зал, в случае превышения предельного количества посетителей, находящихся в тренажерном зале (не более 20 человек).

3. Прочие условия

- 3.1. Посетитель лично несет ответственность за неправильное пользование спортивным оборудованием и инвентарем, что может повлечь за собой получение травм и увечий, а также причинения вреда имуществу Учреждения.
- 3.2. Учреждение не несет ответственность в случаях:
 - ухудшения здоровья посетителей, в результате острых и обострившихся хронических заболеваний, травм, имеющихся у посетителя до начала занятий;
 - нарушения правил пользования спортивным оборудованием;
 - противоправных действий 3-х лиц.
- 3.3. Администрация за сохранность документов и ценностей, оставленных в раздевалке тренажерного зала, ответственности не несет.
- 3.4. Инструктор тренажерного зала обязан контролировать соблюдение посетителями настоящих Правил.
- 3.5. **Запрещается:**
 - проходить в раздевалки и помещения тренажерного зала в верхней одежде и уличной обуви;
 - передвигать тренажеры, пользоваться спортивным оборудованием и инвентарем, находящимся в других залах;
 - громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику;
 - посещать тренажерный зал в состоянии алкогольного и наркотического опьянения;
 - курить, принимать пищу в помещениях тренажерного зала;
 - в санитарных помещениях: использовать моющие средства в стеклянной таре (во избежание порезов), бриться, стирать личные вещи, справлять естественную нужду вне туалетов;
 - заниматься с обнаженным торсом в целях недопущения конфликтов с посетителями, не приемлющими такую форму одежды;
 - вносить в тренажерный зал жевательную резинку, продукты питания, и напитки, а также другие предметы, не относящиеся к занятиям;
 - прикасаться к движущимся частям блочных устройств;
 - самостоятельно регулировать громкость и подбор музыкального сопровождения.
- 3.6. **Лица, нарушившие настоящие Правила пользования тренажерным залом удаляются из тренажерного зала. Учреждение оставляет за собой право не допустить их для дальнейшего посещения.**