

УТВЕРЖДЕНЫ
Приказом директора ГАУ РО
«СШ ДС «Олимпийский»
от 11.01.2019 № 0714-19

Е.Е. Пыжонкова
«11» Января 2019 г.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ГАУ РО «СШ ДС «ОЛИМПИЙСКИЙ» в тренажерном зале

1. Общие положения

- 1.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с Настоящими правилами и мерами безопасности.
- 1.2. К самостоятельным занятиям допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста. Дети с 10 до 14 лет могут посещать тренажерный зал только в сопровождении родителей. Посещение тренажерного зала школьниками младше 10 лет запрещается.
- 1.3. Пропуском в тренажерный зал является Абонемент или кассовый чек на оплату разового посещения занятий.
- 1.4. Посетитель обязан оплатить Абонемент или разовое посещение занятий в соответствии с действующим Прейскурантом.
- 1.5. Посетитель предъявляет Абонемент или кассовый чек на оплату разового посещения администратору.
При посещении тренажерного зала по льготному чеку на оплату разового посещения обязательно предъявление документа, подтверждающего льготу на текущий календарный год.
- 1.6. Воспитанники ГАУ РО «СШ ДС «Олимпийский» (далее Учреждение) имеют право без оплаты заниматься в тренажерном зале согласно учебному расписанию.
- 1.7. Вход в раздевалку тренажерного зала осуществляется исключительно в сменной обуви или в бахилах.
- 1.8. За ценные вещи, оставленные в карманах одежды, ячейках гардероба для ручной клади, администрация ответственности не несет.
- 1.9. За вещи, не сданные в гардероб, администрация ответственности не несет.
- 1.10. Каждое посещение тренажерного зала фиксируется администратором в журнале учета посещаемости.
- 1.11. Предоставляя услуги тренажерного зала, Учреждение руководствуется тем, что посетитель не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Если же клиент имеет физические ограничения, он должен поставить в известность инструктора, который, в свою очередь, предлагает свои услуги во избежание несчастного случая. Администрация Учреждения за здоровье посетителя ответственности не несет.
- 1.12. Посетители несут персональную ответственность за свою жизнь и здоровье.
- 1.13. Учреждение не несет ответственность, если причиной нанесения вреда здоровью стало грубое нарушение общих правил поведения посетителей при посещении тренажерного зала, правил поведения в тренажерном зале и мер безопасности.
- 1.14. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой.
- 1.15. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, серьги, кольца и т.д.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
- 1.16. Занятия в тренажерном зале выполняются под наблюдением инструктора тренажерного зала. В отсутствие инструктора тренажерного зала его обязанности выполняет администратор.
- 1.17. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
- 1.18. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседание со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора тренажерного зала.

1.19. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора тренажерного зала.

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

1.21. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.п.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

1.22. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 2-х метров от стекла и зеркал.

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

1.24. В случае 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.

1.25. При поломке или порче спортивного оборудования (инвентаря) необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

1.26. Необходимо соблюдать чистоту и порядок в зале. Не разбрасывать диски и гантели. После выполнения упражнения возвращать их на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем – с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к её падению.

1.27. Посетители тренажерного зала несут полную материальную ответственность за порчу или утерю спортивного инвентаря по своей вине.

2. Посетителям запрещается

2.1. Использовать обувь на высоких каблуках, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.

2.2. Брать блины, грифы штанги, гантели влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

2.3. Бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

2.4. Работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала.

2.5. Приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору тренажерного зала.

2.6. Прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

2.7. Ставить бутылки (стаканы) с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

2.8. Заниматься с обнаженным торсом.

2.9. Хранить и принимать пищу.

2.10. Самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.