



Утверждаю:

Директор МАУ «ФОК «Тепсей»


Е.Л. Злобина
«12» марта 2020 г.


Правила посещения тренажерного зала

1. Общие положения

1.1. Настоящие Правила посещения тренажерного зала (далее – Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировок в МАУ «ФОК «Тепсей» (далее – Учреждение).

1.2. Правила обязательны для всех посетителей тренажерного зала (далее – Зал). В случае нарушения настоящих Правил дирекция Учреждения оставляет за собой право на досрочное прекращение Абонемента.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на стойке администратора Учреждения, на официальных страницах Учреждения в социальных сетях, а также на специально отведенных местах Зала.

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на стойке администратора Учреждения, на официальных страницах Учреждения в социальных сетях, а также на специально отведенных местах Зала 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 или кассовый чек на оплату разового посещения занятий.

2.2. Клиент обязан оплатить Абонемент или разовое посещение занятий в соответствии с действующим Прейскурантом.

2.3. Оплата Абонемента принимается в наличной и безналичной форме в рублях согласно Прейскуранту

2.4. Кассовый чек выдается администратором после оплаты разового занятия и предъявляется инструктору Зала.

2.5. Абонемент выдаётся администратором после оплаты и предъявляется при каждом посещении Зала. На время тренировки Абонемент остается у Администратора, взамен Клиент получает талон для предъявления инструктору Зала.

2.6. Активация Абонемента происходит с даты первого посещения.

2.7. Абонемент является персональным (именным).

2.8. Абонементы на 8 и 12 занятий в месяц, а также безлимитный Абонемент на неограниченное количество занятий в месяц действуют в течение месяца с момента активации.

2.9. Продление абонемента может быть осуществлено до окончания срока действия текущего абонемента при предоставлении документа, подтверждающего причину непосещения (таким документом может быть: командировочное удостоверение, справка, больничный лист, справка-вызов, билеты, путевки).

Безлимитный Абонемент на неограниченное количество занятий в месяц в этом случае продлевается на то количество календарных дней, которое Клиент отсутствовал по уважительной причине. В иных случаях стоимость неиспользованных занятий не возмещается

2.10. Абонемент может быть продлен не более одного раза в месяц.

2.11. Клиент несет ответственность за неправильное обращение и порчу имущества Учреждения.

2.12. Дирекция Учреждения имеет право в случае нарушения Клиентом настоящих Правил предупредить Клиента и запретить ему посещать Зал без финансовой компенсации при двухразовом грубом нарушении настоящих Правил.

2.13. Предоставляя услуги тренажерного зала, Учреждение руководствуется тем, что Клиент не имеет противопоказаний для занятий физическими упражнениями. Иное (наличие противопоказаний) является явным и очевидным в случае, если Клиент предоставляет выписку из медицинской документации лечебного учреждения, оказывающего медицинскую помощь Клиенту на постоянной основе. Выписка должна содержать рекомендации лечащего врача по возможной и допустимой физической нагрузке для Клиента при занятиях физическими упражнениями.

2.14. Клиент несёт персональную ответственность за своё здоровье и медицинского обеспечение.

2.15. При первом посещении тренажерного зала Клиент обязательно консультацию инструктора Зала и сообщает информацию о состоянии своего здоровья, перенесённых травмах, рекомендациях лечащего врача.

2.16. Время занятий в Зале не должно превышать двух часов

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. К самостоятельным занятиям в зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста.

3.3. Дети до 12 лет к занятиям в Зале не допускаются. Детям с 12 до 14 лет занятия в Зале разрешаются до 17:00 только с письменного согласия родителей (законного представителя), которое составляется в присутствии инструктора Зала или в сопровождении родителей (законных представителей), после 17:00 только в сопровождении родителей (законных представителей).

3.4. Занятия в 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.

3.5. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в зале физической подготовки (часы, висючие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

3.6. Перед началом занятий на тренажере зала необходимо проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

3.7. Упражнения в зале выполняются под наблюдением инструктора зала тренажерного зала. В отсутствие инструктора тренажерного зала посетители в зал не допускаются.

3.8. 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.

3.9. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором тренажерного зала.

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

3.11. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

3.12. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

3.13. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

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

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

3.16. 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.

- 3.17. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
- 3.18. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.
- 3.19. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
- 3.20. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
- 3.21. 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.
- 3.22. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.
- 3.23. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.
- 3.24. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.
- 3.25. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
- 3.26. 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).