



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «СК «Икша»

А.А.Ананкин

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА.

Раздел 1. Общие правила использования тренажерного зала.

- 1.1. Посетители, пришедшие в тренажерный зал, руководствуются общими правилами посещения МБУ «СК «Икша».
- 1.2. Право посещения тренажерного зала предоставляется лицам, оплатившим абонемент или разовое посещение.
- 1.3. Кассовый чек, абонемент является входным билетом на территорию МБУ «СК «Икша» для пользования услугами тренажерного зала. Стоимость услуг тренажерного зала устанавливается согласно Тарифам, утвержденных директором МБУ «СК «Икша».
- 1.4. Приобретая абонемент, кассовый чек для разового посещения, Посетитель дает согласие на соблюдение правил и условий посещения тренажерного зала и несет полную ответственность за их нарушение в соответствии с настоящими Правилами и действующим законодательстве РФ.
- 1.5. Настоящие Правила определяют нормы поведения Посетителей при посещении тренажерного зала МБУ «СК «Икша» и направлены на обеспечение безопасности и комфортного пребывания посетителей в МБУ «СК «Икша».

Раздел 2. Правила поведения и техника безопасности для посетителя тренажерного зала.

- 2.1. При посещении тренажерного зала в первый раз необходимо ознакомиться с настоящими Правилами.
- 2.2. Во избежание причинения вреда ЗДОРОВЬЮ В тренажерный зал не допускается дети младше 14 лет, дети с 14 до 16 лет допускаются исключительно в рамках занятий в секциях, на основании письменного разрешения родителей или законного представителя и медицинской справки о состоянии здоровья. Не допускается нахождение в тренажерном зале детей от 14 лет без цели выполнения физических упражнений
- 2.3 К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются дети, достигшие 16 лет при наличии письменного заявления от родителей (законных представителей), согласованного с администрацией МБУ «СК «Икша» и медицинской справки о состоянии здоровья
- 2.4. Другие категории граждан старше 18 лет при посещении тренажерного зала обязаны предоставить медицинскую справку установленного образца, подтверждающую возможность посещения тренажерного зала.
- 2.5. Посетителе тренажерного зала обязан:

- пройти первичный инструктаж;
- инструктаж по технике безопасности;
- ознакомится с правилами эксплуатации всех видов тренажеров;
- переодеться в спортивную одежду и обувь, соответствующие виду занятий;
- убирать за собой инвентарь (снимать блины со штанг, гантели ставить на гантельную сбойку и т.д.);
- соблюдать правила личной гигиены.

- 2.6. Для посещения занятий в тренажерном зале необходимо иметь спортивную форму (спортивные брюки или шорты, футболку), чистую сменную спортивную обувь (кроссовки или кеды), при необходимости личное полотенце. Во избежание травматизма не разрешается посещение тренажерного зала босиком, в сланцах, и иной не приспособленной для занятий обуви. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, не попали на движущиеся части тренажеров.
- 2.7. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других посетителей.
- 2.8. После выполнения 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.
- 2.9. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно без рывков.
- 2.8. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от зеркал.
- 2.10. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 2.11. Питьевую воду необходимо использовать только в пластиковой упаковке.
- 2.12. Не разрешается использовать во время занятий резко пахнущие парфюмерные и косметические препараты.
- 2.13. При возникновении во время занятий боли в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить администратору.
- 2.14. При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности тренажеров, или приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом администратору и действовать в соответствии с его указаниями.
- 2.15. При получении травмы сообщить об этом администратору, при необходимости и возможности помочь оказать пострадавшему первую помощь.

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 МБУ «СК «Икша».

3.2. МБУ «СК «Икша» не несет ответственность в случаях:

- ухудшения здоровья посетителей, в результате острых и обострившихся хронических заболеваний, травм, имеющих у посетителя до начала занятий;
- нарушения правил пользования спортивным оборудованием;
- противоправных действий 3-х лиц.

3.3. Администрация МБУ «СК «Икша» за сохранность документов и ценностей, оставленных в раздевалке тренажерного зала, ответственности не несет.

3.4. Администратор обязан контролировать соблюдение посетителями настоящих Правил.

3.5. Запрещается

- проходить в раздевалки и помещения тренажерного зала в верхней одежде и уличной обуви;
- передвигать тренажеры, производить самостоятельную разборку, сборку, ремонт тренажеров;
- громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику;
- посещать тренажерный зал в состоянии алкогольного и наркотического опьянения;
- курить, принимать пищу в помещениях тренажерного зала;
- 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;
- ставить бутылки с водой на тренажеры;
- самостоятельно регулировать громкость и подбор музыкального сопровождения;
- использовать неисправные тренажеры;
- приступать к занятиям в тренажерном зале при незаживших травмах и общем недомогании.

3.6. Администрация МБУ «СК «Икша» вправе отказать Посетителю в обслуживании или удалить с территории тренажерного зала в любое время, без возврата денег в случае нарушения правил, нарушения общественного порядка или создания угрозы жизни, здоровью и отдыху других посетителей. Администрации МБУ «СК «Икша» обращает внимание, что соблюдение Посетителями Правил посещения МБУ «СК «Икша», положительно отразится на здоровье каждого Посетителя и предупредит возникновение возможных негативных последствий.

Воспользовавшись оздоровительными услугами МБУ «СК «Икша»,

Вы согласились с Правилами посещения по всем пунктам.