

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА В МАУ «ДС «Стерлитамак-Арена»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие правила посещения тренажерного зала являются обязательными для выполнения и распространяются на всех посетителей МАУ «ДС «Стерлитамак-Арена» без исключения.

1.2. Пропуском в тренажерный зал являются абонемент или кассовый чек на разовое посещение тренажерного зала.

1.3. После ознакомления с настоящими Правилами, посетитель обязан оплатить абонемент или разовое посещение тренажерного зала в соответствии с утвержденным прайсом.

1.4. Абонемент выдается администратором на ресепшен после оплаты и предъявляется при каждом посещении тренажерного зала.

1.5. Приобретая абонемент или кассовый чек для разового посещения тренажерного зала, посетитель принимает настоящие Правила и несет полную ответственность за их исполнение.

1.6. Посетитель обязан соблюдать санитарные нормы, нормы личной гигиены во всех помещениях зала.

1.7. Запрещается ходить по тренажерному залу в уличной обуви и верхней одежде. Администрация в праве запретить тренировку в уличной обуви или без спортивной обуви.

1.8. Все занятия в тренажерном зале проводятся под присмотром инструктора по спорту либо тренера-преподавателя, или личного инструктора.

1.9. Во избежание несчастных случаев запрещается приводить в тренажерный зал детей в возрасте до 10 лет.

1.10. Нахождение детей в возрасте от 10 до 18 лет возможно только под полную ответственность находящихся с ним тренера-преподавателя, родителей/законных представителей.

1.11. Ответственность за безопасность и поведение ребенка в тренажерном зале несут: тренер-преподаватель, родители/законные представители.

1.12. Все помещения МАУ «ДС «Стерлитамак-Арена» являются зонами свободными от курения.

1.13. Запрещается: ходить в тренажерный зал в нетрезвом виде и принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в зонах отдыха и раздевалках.

2. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

2.1. Посетители тренажерного зала обязаны соблюдать технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.

2.2. До начала посещения тренажерного зала посетителю рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом или медицинским работником на предмет готовности к физическим нагрузкам.

2.3. При приобретении абонеента посетитель подтверждает, что он не имеет медицинских противопоказаний для занятия физкультурой и спортом, и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья.

2.4. Посетитель обязан самостоятельно контролировать свое собственное здоровье. При наличии острых кожных заболеваний, а также обострении хронических заболеваний, следует воздержаться от посещения тренажерного зала.

2.5. Для тренировок в тренажерном зале необходимо переодеться в спортивную одежду и обувь (кроссовки, кеды), а также соблюдать санитарные правила и правила личной гигиены. Желательно, чтобы обувь была на белой подошве. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги, кольца, цепочки и т.п. предметы), убрать из карманов колющиеся, режущиеся предметы.

2.6. При занятиях на тренажерах необходимо использовать свое полотенце.

2.7. Во время тренировок посетитель несет материальную ответственность за утерю или порчу используемого инвентаря и оборудования.

2.8. При возникновении вопросов по работе и настройке тренажеров необходимо обратиться к тренеру-преподавателю или инструктору по спорту.

2.9. По окончании тренировки необходимо вернуть использованное оборудование в специально отведенные места.

2.10. Запрещается класть на лавки вдоль зеркал диски, замки от штанг и рукоятки от тренажеров.

2.11. Запрещается самостоятельное использование музыкальной и другой аппаратуры, только с разрешения инструктора по спорту.

2.12. Администрация МАУ «ДС «Стерлитамак-Арена» не несет ответственность за утерянные или оставленные без присмотра вещи посетителя. При посещении тренажерного зала не оставляйте свои вещи без присмотра.

2.13. Посетители тренажерного зала обязаны соблюдать установленные требования пропускного и внутриобъектового режимов, правил пожарной и антитеррористической безопасности. При возникновении чрезвычайной ситуации посетитель обязан незамедлительно покинуть территорию тренажерного зала через имеющиеся эвакуационные выходы в соответствии с утвержденным планом эвакуации, сообщить о чрезвычайной ситуации администрации спортивного объекта.

3. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

3.1. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением тренера или инструктора по спорту. В отсутствие тренера или инструктора по спорту посетители в зал не допускаются.

3.2. Запрещается во время занятия жевать жевательную резинку — это опасно для жизни.

3.3. Запрещается приносить в тренажерный зал еду, напитки, кофе.

3.4. Необходимо проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера перед началом занятий на тренажере под руководством тренера или дежурного по спортивному залу.

3.5. Не рекомендуется начинать занятия в тренажерном зале без предварительной разминки.

3.6. Необходимо использовать замки безопасности при выполнении упражнений со штангой. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседание со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера, либо инструктору по спорту.

3.7. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером либо тренером, либо инструктором по спорту.

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

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

3.12. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механическое повреждение) необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру, либо инструктору по спорту.

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

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

3.15. 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 тренеру, или инструктору по спорту, обратиться в медицинский кабинет МАУ «ДС «Стерлитамак-Арена».

3.16. Персонал не несет ответственности за состояние здоровья посетителей и возможный травматизм, если посетитель тренируется самостоятельно без консультации тренера или инструктора по спорту.

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 свободные детали одежды, шнуры, полотенца не падали на движущиеся части тренажеров.

3.21. Необходимо становиться в начале тренировки на беговой дорожке, на подставки по краю движущейся ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера пока лента полностью не остановилась.

3.22. Запрещено заниматься с обнаженным торсом в тренажерном зале.

3.23. Необходимо использовать личное полотенце во время тренировок.

3.24. Запрещен прием и хранение пищи в зоне предназначенных для тренировок.

3.25. Использовать спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его назначением и инструкцией по применению.

4. АДМИНИСТРАЦИЯ ОБЯЗАНА

4.1. Предоставлять качественные услуги.

4.2. Принимать своевременные меры по предупреждению и регулированию вопросов, связанных с недостаточным уровнем качества предоставляемых услуг.

4.3. Своевременно информировать посетителей об изменении в структуре услуг, условиях их оказания путем размещения информации на ресепшен МАУ «ДС «Стерлитамак-Арена».

5. АДМИНИСТРАЦИЯ ИМЕЕТ ПРАВО

5.1. При проведении профилактических и ремонтных работ ограничить или прекратить доступ посетителей в тренажерный зал.

5.2. Изменять режим работы тренажерного зала в связи с проведением во Дворце спорта массовых спортивных, концертно-зрелищных и других мероприятий.

5.3. Администрация имеет право дополнять и изменять настоящие Правила. Настоящие Правила вступают в силу для посетителей, с момента размещения последних для всеобщего ознакомления на ресепшен.