

Утверждаю

Директор МАУ ФСК «Атлет»

Н. В. Данов



ПРАВИЛА посещения тренажерного зала ФОКа «Вертикаль»

Настоящие Правила разработаны с целью обеспечения безопасного и комфортного пребывания в тренажерном зале ФОКа «Вертикаль», соблюдения санитарно-гигиенических требований по содержанию спортивного сооружения, требований пожарной и антитеррористической безопасности и распространяются на все категории посетителей и занимающихся в тренажерном зале ФОКа «Вертикаль».

Настоящие правила обязательны к выполнению всеми посетителями при пользовании услугами ФОКа. Посетители обязаны ознакомиться с настоящими правилами до пользования услугами ФОКа.

1. Общие положения.

1.1. Настоящие Правила посещения тренажерного зала (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировок.

1.2. Правила обязательны для всех посетителей тренажерного зала. В случае нарушения настоящих Правил руководство ФОКа оставляет за собой право на досрочное прекращение Абонемента.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте Учреждения www.fskatlet51.ru и в Учреждении на специально отведенных местах.

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены.

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. Абонемент выдаётся администратором после оплаты и предъявляется при каждом посещении тренажерного зала.

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

2.5. Оплата Абонементов и разового посещения принимается в наличной и безналичной форме в рублях согласно Прейскуранту.

2.6. Активация Абонемента происходит в течение суток с даты продажи.

2.7. 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.

2.8. В соответствии с видом Абонемента могут предоставляться следующие услуги:

- посещение тренажерного зала - 8 занятий в месяц;
- посещение тренажерного зала - 12 занятий в месяц;
- безлимитное посещение тренажерного зала - неограниченное количество занятий в месяц.

2.9. Стоимость неиспользованных занятий не возмещается, при этом пропущенные по уважительным причинам (болезни, травме и др.) занятия могут быть использованы при предъявлении копии документа, подтверждающего факт отсутствия. Безлимитный Абонемент на неограниченное количество занятий в месяц в этом случае продлевается на то количество календарных дней, которое Клиент отсутствовал по уважительной причине.

2.10. Абонемент может быть продлен не более одного раза.

2.11. При посещении тренажерного зала Клиент обязан соблюдать настоящие Правила и нести ответственность за неправильное обращение и порчу имущества Учреждения.

2.12. Администрация ФОКа имеет право в случае нарушения Клиентом настоящих Правил предупредить Клиента и запретить ему посещать тренажерный 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 физической культурой. Клиент несёт персональную ответственность за своё здоровье и самочувствие.

3. Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале.

3.1. Приступить к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

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

3.3. Дети до 14 лет могут посещать тренажерный зал только в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет.

3.4. 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 или администратору ФОКа.

3.5. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.

3.6. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

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

3.8. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.

3.9. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

3.10. Перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора тренажерного зала проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера. В случае занятий на тренажере или со спортивным инвентарем самостоятельно, необходимо убедиться, что используемые тренажеры, оборудование или инвентарь находятся в исправном состоянии, в исходном безопасном и/или выключенном состоянии, отсутствие посторонних предметов, которые могут повлиять на его безопасное использование.

3.11. 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.

3.12. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора тренажерного зала. В отсутствие инструктора тренажерного зала посетители, занимающиеся самостоятельно, несут полную ответственность за свою безопасность.

3.13. 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.

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

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

3.16. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) рекомендуется пользоваться атлетическим поясом.

3.17. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.

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

3.19. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскользыванию отягощения из рук и его падению.

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

3.21. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

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

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

3.24. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

3.25. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением настоящих Правил, Администрация спортивного объекта не несет. Администрация спортивного объекта оставляет за собой право удалять нарушителей настоящих Правил из помещений тренажерного зала без возврата стоимости сеанса.

Разработал:

Заместитель директора А. В. Глазков