

ПРИЛОЖЕНИЕ

к приказу № 149 -ОД

от «16» 08 2020 года

Правила посещения тренажерного зала ОГАУ «СШ «Кристалл»

1. Общие положения:

- 1.1. Настоящие Правила посещения тренажерного зала (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировочных занятий.
- 1.2. Правила посещения являются едиными и обязательными для всех категорий посетителей тренажерного зала ОГАУ «СШ «Кристалл» (далее – Учреждение).
- 1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте Учреждения www.ikristall.ru и в Учреждении на информационном стенде.
- 1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на сайте и новая редакция является обязательной для соблюдения.
- 1.5. До пользования услугами Посетители **обязаны**:
 - ознакомиться с настоящими Правилами;
 - ознакомиться и соблюдать Положение об организации пропускного и внутриобъектового режимов в ОГАУ «СШ «Кристалл»;
 - произвести оплату услуги согласно прейскуранту цен и получить кассовый чек или абонемент.
- 1.6. Время работы тренажерного зала с 08.00 до 22.00 ежедневно. Администрация оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни. Информация о прекращении работы тренажерного зала, об изменении в расписании заблаговременно размещается на информационном стенде, у администратора на рецепции и на сайте Учреждения.

2. Правила посещения тренажерного зала:

- 2.1. Пропуском в тренажерный зал является Абонемент или кассовый чек на оплату разового посещения занятий.
- 2.2. Посетитель обязан оплатить Абонемент или разовое посещение занятий в соответствии с действующим прейскурантом цен Учреждения.
- 2.3. Абонемент выдаётся кассиром и/или администратором после оплаты и предъявляется при каждом посещении тренажерного зала. На время тренировки Абонемент предъявляется инструктору тренажерного зала.
- 2.4. Кассовый чек выдается кассиром или администратором после оплаты разового занятия и предъявляется посетителем инструктору

- тренажерного зала.
- 2.5. Абонемент является персональным (именным).
 - 2.6. В стоимость услуги входит право пользоваться специализированными зонами ОГАУ «СШ «Кристалл» (душевыми, раздевалками, туалетами, предназначенными для посетителей). Администрация не несет ответственность за ценные вещи, документы, деньги, сотовые телефоны, оставленные в верхней одежде и в раздевалках.
 - 2.7. Абонемент предоставляет право на посещение 12 занятий.
 - 2.8. После оплаты квитанции или абонемента посетитель проходит регистрацию у администратора и на посту охраны, затем проходит в гардеробную и (или) в раздевалку. Если абонемент забыт (отсутствует), посетитель обязан оплатить разовое занятие.
 - 2.9. Стоимость неиспользованных занятий не возмещается.
 - 2.10. Учреждение имеет право в случае нарушения настоящих Правил предупредить посетителя тренажерного зала и запретить ему посещать тренажерный зал без финансовой компенсации при двухразовом грубом нарушении настоящих Правил.
 - 2.11. Предоставляя услуги тренажерного зала Учреждение руководствуется тем, что Посетитель не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Посетитель несёт персональную ответственность за своё здоровье и медицинское обеспечение. 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.
 - 2.12. Групповые (корпоративные) занятия проводятся по расписанию. Администрация имеет право вносить изменения в текущее расписание. Расписание занятий и информация об изменениях в расписании находятся у администратора на рецепции, на информационном стенде и на сайте Учреждения.

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. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви и одежде, 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. Запрещено использовать резкие парфюмерные запахи.
- 3.3. Необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале, убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
- 3.4. Для обеспечения собственной безопасности необходимо пройти инструктаж перед использованием спортивного инвентаря и оборудования. В отсутствие инструктора тренажерного зала

- несовершеннолетние посетители в тренажерный зал не допускаются.
- 3.5. В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования зала необходимо незамедлительно сообщить об этом инструктору или администратору, который обязан в кратчайший срок принять меры по устранению данных неисправностей. Занятия разрешается продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
 - 3.6. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора тренажерного зала.
 - 3.7. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором тренажерного зала.
 - 3.8. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
 - 3.9. Запрещается брать диски, гантели, грифы штанги влажными или потными 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. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается отвлекать внимание занимающихся какими-либо способами.
 - 3.12. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (диски, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
 - 3.13. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств
 - 3.14. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от зеркал.
 - 3.15. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
 - 3.16. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.
 - 3.17. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
 - 3.18. Запрещается проходить в душевые и залы для занятий в верхней одежде и уличной обуви.
 - 3.19. На территории Учреждения запрещается:
 - курить, употреблять спиртные напитки;
 - приносить взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества; стеклянные, режущие, колющие предметы, любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия, а также пачкающие предметы;
 - входить в служебные помещения, к которым относятся кабинеты, технические помещения, самостоятельно регулировать любое

инженерно-техническое оборудование;

- находиться в состоянии алкогольного, наркотического и токсического опьянения;
- производить кино - видео - и фотосъемку без разрешения руководства;
- вести любую частную предпринимательскую деятельность, проводить деловые встречи, распространять рекламную продукцию без согласования с руководством.

Администрация не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:

- при нарушении посетителем правил посещения тренажерного зала;
- скрытых медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом;
- скрытых травм, ранее полученных вне территории тренажерного зала;
- травм, полученных от противоправных действий третьих лиц;
- при самостоятельных тренировках, без консультации инструктора и не соблюдении разработанной для вас индивидуальной программы.