



**ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ
ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА ВУ ДО «СШОР №5 ИМ. В.Н. КОЧКОВА»
ИНСТРУКЦИЯ О ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

1. Общие положения

1.1. Настоящие Правила разработаны для с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировок в тренажерном зале и обязательны к безусловному выполнению всеми посетителями и сотрудниками бюджетного учреждения дополнительного образования Чувашской Республики «Спортивная школа олимпийского резерва №5 имени В.Н. Кочкова» (далее – Учреждение).

1.2. Посетители обязаны ознакомиться с настоящими правилами до пользования платными услугами. Оплата услуг является согласием посетителей с настоящими правилами.

1.3. Оплата услуг тренажерного зала осуществляется в соответствии с действующим Прейскурантом цен Учреждения.

1.4. Посетители и персонал Учреждения должны быть взаимно вежливыми, бережно относиться к сооружению и инвентарю тренажерного зала, соблюдать чистоту, общественный порядок, требования законодательства Российской Федерации и настоящих Правил.

1.5. Время работы тренажерного зала:

Понедельник-суббота с 8:00 ч. до 22:00 ч.

Воскресенье с 10:00 ч. до 15:00 ч.

1.6. Во избежание несчастных случаев дежурный администратор (вахтер) Учреждения имеет право не допускать посетителя в тренажерный зал в случае отсутствия инструктора по физкультуре.

1.7. Пропуском в тренажерный зал является абонемент или кассовый чек на оплату разового посещения.

1.8. Оплата услуг производится в срок не позднее даты первого занятия, в соответствии выбранной программой Абонемента, путем перечисления денежных средств на расчетный счет Учреждения либо внесением наличных денежных средств в кассу Учреждения.

1.9. Передача наличных денежных средств инструктору по физической культуре от посетителя запрещена и ни при каких обстоятельствах не является оплатой услуг тренажерного зала.

1.10. Каждое посещение тренажерного зала фиксируется в абонементах администратором (вахтером) с указанием даты посещения и ФИО посетителя вносится в соответствующий журнал.

2. Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале

2.1. Приступить к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами и прохождения инструктажа о технике безопасности в тренажерном зале с

инструктором по физкультуре и подписи в соответствующем журнале о прохождении инструктажа.

2.2. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14 лет.

2.3. Занятия в тренажерном 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.

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

2.5. Перед началом занятий на тренажере проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

2.6. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора тренажерного зала. В отсутствие инструктора тренажерного зала посетители в зал не допускаются.

2.7. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора тренажерного зала.

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

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

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

2.11. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей, необходимо сообщить инструктору тренажерного зала.

2.12. При выполнении базовых упражнений необходимо пользоваться атлетическим поясом.

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

2.14. 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.

2.15. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

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

2.17. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажере, подключенные к электросети.

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

2.19. В тренажерном зале запрещено заниматься с обнаженным торсом.

2.20. Во время тренировки необходимо обязательно при себе иметь и использовать личное полотенце.

2.21. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещено.

3. Порядок пользования абонементом

3.1. Начало действия абонемента начинается со дня первого посещения.

3.2. Срок действия абонемента указан на лицевой стороне абонемента.

3.3. По истечении указанного срока абонемент не действителен. Продление срока действия возможно на основании: больничного листа, командировочного удостоверения и других документов, оправдывающих отсутствие посетителя.

3.4. При наличии льгот необходимо предъявить документы, подтверждающие право на льготу при покупке абонемента.

3.5. В случае отказа посетителя от посещения тренажерного зала по причинам, не зависящим от Учреждения, деньги за приобретенный абонемент не возвращаются.

4. Посетителям запрещается:

4.1. Во время проведения физкультурно-оздоровительных занятий, лицам, не участвующим на занятиях, запрещено находиться на тренировке.

4.2. Бросать на покрытие спортивного зала предметы, которые могут повредить покрытие.

4.3. Принимать пищу и распивать напитки в спортивной зале (за исключением воды).

4.4. Проносить алкогольные напитки на территорию Учреждения.

4.5. Проносить и применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества (в том числе пиротехнические изделия).

4.6. Находиться на территории учреждения в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

4.7. Курить, распивать спиртные напитки и мусорить на территории Учреждения.

5. Заключительные положения

5.1. За опасные ситуации, созданные Посетителем, приведшие к ущербу собственного здоровья или здоровья других участников тренировочного процесса (травмы, ушибы и т.д.) администрация Учреждения ответственности не несет.

5.2. Администрация Учреждения оставляет за собой право потребовать покинуть помещение тренажерного зала посетителя, нарушающих данные правила, в любое время без возврата оплаты за услуги.

5.3. В случае причинения ущерба (имуществу) Учреждению посетитель возмещает стоимость причиненного ущерба, которая определяется рыночной стоимостью имущества.