

Утверждаю
Врио директора АУ «ЦСП имени
А.Игнатьева» Минспорта Чувашии
О.Г.Ефремова
«___» _____ 2025г.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА на спортивных объектах АУ «ЦСП имени А.Игнатьева» Минспорта Чувашии

1. Общие положения.

1.1. Настоящие Правила посещения тренажерного зала разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировок.

1.2. Правила обязательны для всех посетителей тренажерного зала. В случае нарушения настоящих Правил администрация учреждения оставляет за собой право удалять посетителей, нарушающих данные правила с территории спортивного сооружения в любое время, без возврата денег и без объяснений причин.

1.3. Посетители обязаны ознакомиться с настоящими правилами до пользования платными услугами. Оплата услуг является согласием посетителя с настоящими правилами.

1.4. Посетители и обслуживающий персонал учреждения должны быть взаимно вежливы, бережно относиться к оборудованию и снаряжению (инвентарю), соблюдать чистоту, общественный порядок и требования настоящих Правил.

1.5. Время работы тренажерного зала с 08:00 ч. до 21:00 ч.

1.6. Администрация учреждения не несет ответственности за имущество, ценные вещи, документы, денежные средства, сотовые телефоны, оставленные без присмотра. Во избежание неприятных инцидентов администрация учреждения настоятельно рекомендует не приносить в учреждение ценные вещи, не оставлять личные вещи и одежду без присмотра.

1.7. Во избежание несчастных случаев учреждение имеет право не начинать сеанс в тренажерном зале в случае отсутствия инструктора в тренажерном зале.

2. Правила посещения тренажерного зала.

2.1. Пропуском в тренажерный зал является Абонемент или кассовый чек на оплату разового посещения занятий.

2.2. Кассовый чек выдается кассиром после оплаты абонемента или разового занятия и предъявляется инструктору.

2.3. Каждое посещение тренажерного зала фиксируется в абонементе инструктором (с указанием даты посещения).

2.4. Оплата Абонементов принимается в наличной и безналичной форме в рублях согласно Прейскуранту и действует с момента покупки.

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. 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 при наличии письменного разрешения родителей, составленного в Учреждении.

3.4. 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.

3.5. 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.

3.6. Перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора тренажерного зала проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

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

3.8. 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

3.17. 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.

3.18. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

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

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

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

3.22. 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.

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

3.24. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.

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

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

3.27. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

4. Посетителям запрещается.

4.1. Находиться в тренажерном зале в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, использовать ненормативную лексику, громко, неуважительно и/или агрессивно разговаривать, делать все, что может помешать окружающим.

4.2. Находиться в тренажерном зале, за исключением помещения фойе, в верхней уличной одежде и обуви.

4.3. Курить в помещениях спортивного сооружения.

4.4. Приносить и распивать в помещениях спортивного сооружения алкогольные напитки.

4.5. Приносить в помещение спортивного сооружения продукты питания, напитки с последующим их употреблением.

4.6. Проводить учебно-тренировочные и иные занятия без согласования с администрацией учреждения.

4.7. Оставлять автотранспорт в непредназначенных для этого местах, а также на путях въезда и выезда на территорию учреждения.

4.8. Персонал учреждения имеет право контролировать соблюдение посетителями настоящих Правил, делать замечания, удалять посетителей, нарушающих настоящие Правила, докладывать о нарушениях администрации учреждения.

5. Порядок пользования абонементом.

5.1. Срок действия абонеента начинается со дня первого посещения.

Для абонеента на 12 посещений срок действия составляет 90 дней с момента первого посещения;

5.2. По истечении указанного срока абонемент недействителен.

5.3. При наличии льгот необходимо предъявлять документы, подтверждающие право на льготу при каждом посещении тренажерного зала.

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

5.6. В случае причинения посетителями материального ущерба, вопрос о возмещении решается путем согласования с администрацией, а в случае недостижения согласия — в судебном порядке.

6. Заключительные положения.

6.1. За опасные ситуации, созданные посетителем, приведшие к ущербу собственного здоровья или здоровья других участников плавания (травмы, ушибы, и др.) администрация учреждения ответственности не несет.

6.2. Опасными факторами в тренажерном зале могут стать:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;

- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

6.3. Администрация учреждения оставляет за собой право удалять посетителей, нарушающих данные правила, с территории спортивного учреждения в любое время, без возврата денежных средств.

6.4. В случае невозможности оказания учреждением, указанных в абонементе услуг, по вине посетителя, в частности из-за нарушения посетителем настоящих правил, учреждение имеет право изъять абонемент без возмещения его стоимости в соответствии с ч.2 ст.781 Гражданского Кодекса РФ.

6.5. Администрация учреждения не несет ответственность:

- за невозможность предоставления услуг (в полном объеме или частично) вследствие непреодолимой силы, в том числе в случае организованного отключения подачи теплоносителя, электроэнергии, воды, аварий и других обстоятельств, не зависящих от воли спорткомплекса;

- за действие третьих лиц;

- за повреждение автомобилей, или иного имущества посетителей, находящегося в и на прилегающей к учреждению территории.

6.6. При утрате номерка от гардероба, ключа от шкафчика (потере поломке, повреждении и т.п.) с клиента, на основании ст. 1064 ГК РФ, взыскивается штраф в размере 100 (сто) рублей 00 коп.