Утверждены
приказом директора
МАУ ФОК «Чайка»
№ 01/2-ПД от 09.01.2019 г.

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ УСЛУГАМИ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

Раздел 1. Общие правила пользования услугами тренажерного зала

1.1. Настоящие Правила определяют нормы поведения посетителей при посещении тренажерного зала МАУ ФОК «Чайка» (далее по тексту – ФОК) и направлены на обеспечение безопасности и комфортного пребывания посетителей в ФОКе. К категории посетителей относятся граждане, прибывшие в комплекс по билетам (абонементам), либо приглашениям, лица, оплатившие разовое посещение, лица, для которых в соответствии с Законом Нижегородской области «О физической культуре и спорте в Нижегородской области» от 11 июня 2009 года № 76-З и Законом Нижегородской области «О внесении изменений в статью 13 Закона Нижегородской области «О физической культуре и спорте в Нижегородской области» от 6 мая 2010 года № 65-З пользование услугами осуществляется на безвозмездной основе, а также лица, участвующие в проведении массовых спортивных или культурно-зрелищных мероприятий.

1.2. Посетители обязаны бережно относиться к оборудованию и иному имуществу тренажерного зала ФОКа, соблюдать чистоту, общественный порядок и требования настоящих Правил.

1.3. Кассовый чек является входным билетом на территорию ФОКа для пользования услугами тренажерного зала, а также платежным средством за услуги тренажерного зала. Стоимость услуг тренажерного зала устанавливается Прейскурантом, утверждаемым директором ФОКа и согласованным с начальником отдела культуры и спорта администрации городского округа Перевозский Нижегородской области.

1.4. Приобретая чек, посетитель дает согласие на соблюдение правил и условий посещения тренажерного зала и несет полную ответственность за их нарушение в соответствии с настоящими Правилами и действующим законодательством РФ.

1.5. В случае отмены занятий по техническим причинам администрация предоставляет право посетить тренажерный зал в другой день по предварительной договоренности.

1.6. Тренажерный зал работает ежедневно с 9.00 до 22.00.

1.7. До начала посещения занятий в тренажёрном зале посетителю рекомендуется пройти медицинское обследование. Посетитель несёт персональную ответственность за своё здоровье и медицинское обеспечение. ФОК не является медицинским учреждением и

не осуществляет оказание услуг по медицинскому обеспечению посетителя (оценка состояния здоровья, наблюдение и контроль за состоянием здоровья и т.п.).

1.8. Предоставляя свои услуги, разрабатывая любые индивидуальные программы для посетителя, тренерско-инструкторский состав руководствуется тем, что посетитель не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Иное (наличие противопоказаний) является явным и очевидным в случае, если посетитель предоставляет выписку из медицинской документации лечебного учреждения, оказывающего медицинскую помощь посетителю на постоянной основе. Выписка должна содержать рекомендации лечащего врача по возможной и допустимой физической нагрузке для посетителя при занятиях физической культурой.

1.9. Для тренировок в зале необходимо переодеться в спортивную одежду и кроссовки, соблюдать правила общей и личной гигиены. Посетитель обязан соблюдать чистоту во всех помещениях зала. В уличной обуви по залу ходить запрещается. Администрация вправе не разрешить посетителю тренироваться в уличной обуви или без спортивной обуви.

1.10. Запрещается тренироваться с оголенным торсом.

1.11. Посетители тренажерного зала несут материальную ответственность за утерю или преднамеренную порчу используемого инвентаря и оборудования.

1.12. Для безопасности посетителей упражнения с максимальными весами в тренажерном зале рекомендуется выполнять с инструктором.

1.13. Время посещение тренажерного зала определяется видом оплаченного абонемента.

1.14. Дети до 14 лет в зал самостоятельно не допускаются. Дети до 14 лет могут посещать зал только под руководством персонального тренера, родителей или ответственного лица.

1.15. Тренировки в тренажерном зале разрешаются детям с 14 лет после консультации с врачом и инструктором.

1.16. Посетители с признаками инфекционных и простудных заболеваний должны воздержаться от посещения тренажерного зала до полного выздоровления.

1.17. Все помещения зала являются зонами, свободными от курения, запрещается находиться в зале в алкогольном или наркотическом опьянении.

1.18. Администрация ФОК не несёт ответственность, если ущерб здоровью причинён в результате противоправных действий третьих лиц, если причиной нанесения вреда здоровью стало грубое нарушения правил пользования тренажерами или другим оборудованием зала, правил техники безопасности.

1.19. Администрация ФОК не несёт ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если здоровье посетителя тренажёрного зала ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травм или хронического заболевания, имевшегося у посетителя до момента посещения зала.

1.20. Администрация ФОКа не несёт ответственности за оставленные посетителями ценные вещи, документы, телефоны, деньги, ювелирные украшения и т.д.

1.21. В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования зала необходимо незамедлительно сообщить об этом тренеру-преподавателю, дежурному по спортивному залу или администратору.

1.22. Посетитель обязан закончить тренировку за 30 минут до закрытия тренажерного зала.

1.23. При нарушении посетителем правил пользования услугами тренажерного зала, администрация оставляет за собой право отказать посетителю в предоставлении услуг тренажерного зала.

Раздел 2. Правила посещения групповых занятий

2.1. Во избежание травм, а также в целях достижения эффекта от тренировок, обязательно прохождение вводного инструктажа, на котором подробно объясняются правила тренировок, правила техники безопасности и другая необходимая для успешных тренировок информация. В противном случае, дежурный по спортивному залу имеет право не допустить посетителя на тренировку.

2.2. После занятия все оборудование должно быть возвращено на специально отведенные места. Помните о необходимости бережного отношения к оборудованию!

2.3. В тренажёрном зале всегда находится дежурный по спортивному залу. В обязанности дежурного по спортивному залу входят: контроль соблюдения Правил техники безопасности посетителями, правильности выполнения упражнений, ответы на общие вопросы, касающиеся тренировки. Дежурный по спортивному залу не является персональным тренером!!! Если Вы не имеете опыта тренировок, настоятельно рекомендуем обсудить возможность составления персональной программы тренировок и (или) питания с инструктором, которая будет составлена с учётом Ваших целей, возможностей и самочувствия.

2.4. Соблюдение Правил техники безопасности в тренажерном зале является обязательным требованием для всех посетителей, без исключений.

Раздел 3. Правила техники безопасности в тренажерном зале

3.1. Тренировка с использованием тренажеров.

А. Перед началом выполнения упражнения проверьте, чтобы все регулирующие устройства (стопоры, держатели, фиксаторы) находились в соответствующем технике безопасности состоянии. Например: перед выполнением упражнения «жим ногами», проверьте, чтобы стопоры, которые держат платформу с весом, находились в пазах держателя платформы. Закончив упражнение, нужно выпрямить ноги с весом, затем поднять держатели до отказа вверх и медленно опустить платформу на держатели. После завершения упражнения, не оставайтесь лежать под нагруженной весами платформой.

Б. Если выполняете упражнение на «сложных» тренажерах («жим ногами», «гакк» и др.) впервые, делайте его под контролем.

3.2. Тренировка с использованием штанги.

А. При выполнении упражнений со штангой пользуйтесь специальными замками, чтобы диски не съехали с грифа.

Б. Снимая диски с грифа, разгружайте штангу равномерно, поочередно по одному с каждой из сторон. Не допускайте, чтобы, например, справа все диски остались на месте, а слева были уже сняты!!!

В. Оставляйте грифы от штанг в специально отведенных местах и на подставках, не отставляйте их вертикально стоящими у стен!!!

3.3. При выполнении любых упражнений соблюдайте дистанцию около 1 м от других занимающихся.

3.4. При переносе диска, гантелей, рекомендуется держать вес на уровне нижнего пресса двумя руками. Выполняйте подъёмы, переносы весов с прямой спиной.

3.5. При тренировке с максимальными весами, попросите дежурного по спортивному залу Вас подстраховать.

3.6. Возможна подстраховка с помощью других посетителей, но в присутствии дежурного по спортивному залу.

3.7. Если Вы не знаете, как использовать то или иное оборудование, как правильно выполнить упражнение – обратитесь к дежурному по спортивному залу.

3.8. Не приходите на тренировки голодными. Последний прием пищи за 1 - 1,5 часа до тренировки.

3.9. Во время тренировки рекомендуется выпивать достаточное количество воды (до 1 л), особенно в жару.

3.10. Не жуйте жвачку на тренировке, это опасно.

3.11. При любых травматических повреждениях немедленно обратитесь к персоналу ФОКа за первой медицинской помощью.