Утверждены
Приказом директора
МАУ ДО «ФОК в р.п. Шатки
Нижегородской области»
№ 196 от 27 октября 2023 г.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

1. Общие положения

1.1. Настоящие Правила посещения тренажерного зала (далее – «Правила») являются едиными для всех пользователей и посетителей МАУ ДО «ФОК в р.п. Шатки Нижегородской области» (далее – комплекс) и направлены на обеспечение безопасности и комфортного пребывания на спортивном объекте.
1.2. Режим работы тренажерного зала утверждается директором Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Физкультурно-оздоровительный комплекс в р.п. Шатки Нижегородской области».
1.3. Режим работы зала, изменения в режиме работы тренажерного зала, доводится до сведения посетителей путем размещения в местах, доступных для всеобщего обозрения (холл первого этажа), а также на официальном сайте учреждения.
1.4. Оплата услуг тренажерного зала осуществляется до начала занятий в соответствии с утвержденным прейскурантом на платные услуги индивидуально через кассу рецепции, либо гражданско-правовым договорам.
1.5. В целях обеспечения безопасности во время занятий в тренажерном зале рекомендуется до начала занятий пройти медицинское обследование и получить положительное заключение от терапевта и/или кардиолога с рекомендациями по возможной и полезной физической нагрузке.
1.6. Посетители комплекса обязаны выполнять настоящие Правила и указания персонала комплекса.
1.7. Курение в тренажерном зале, других помещениях комплекса и на прилегающей к нему территории запрещено.
1.8. Посетители комплекса обязаны бережно обращаться со спортивным оборудованием, инвентарем, иным имуществом учреждения, нести ответственность за его порчу и возмещать ущерб в порядке, установленном законодательством.
1.9. Посетители обязаны соблюдать чистоту и правила гигиены, правила поведения в общественных местах, проявлять уважение к персоналу учреждения и другим посетителям.
1.10. Посетители в состоянии алкогольного, наркотического, иного токсического опьянения в зал не допускаются.
1.11. В случае нарушения посетителем правил поведения в тренажерном зале, во избежание травматизма других посетителей учреждение вправе вывести нарушителя общественного порядка из зала. В этом случае плата за пользование залом не возвращается.
1.12. В случае нарушения посетителями настоящих Правил, а также в случае некорректного и агрессивного поведения, инструкторы, администраторы и контролеры контрольно-пропускного пункта предпринимают меры к пресечению противоправного поведения и вызывают наряд полиции.
1.13. Учреждение вправе прекратить доступ в тренажерный зал лицам, неоднократно и систематически (более двух раз в течение календарного месяца) нарушающим настоящие Правила.

1.14. Для занятий в тренажерном зале допускаются лица в возрасте от 14 лет. Дети в возрасте от 10 до 14 лет допускаются на занятия в тренажерный зал в сопровождении взрослого, в рамках спортивной секции или персонального занятия с тренером-преподавателем или инструктором по спорту.
1.15. Пропуском в тренажерный зал является абонемент или кассовый чек на оплату разового занятия и талон на 1 посещение, которые предъявляются дежурному администратору, инструктору по спорту тренажерного зала при каждом посещении. Абонемент является персональным (именным) и предоставляет обладателю право посещения тренажерного зала в течение срока, на который он оформлен.
1.16. Для оформления абонемента в тренажерный зал посетителем предоставляются:
- паспорт;
- дети в возрасте от 14 до 18 лет дополнительно предоставляют письменное согласие родителей (законных представителей) на занятия в тренажерном зале.
1.17. После оплаты услуг посетитель обязан пройти в гардероб, сдать верхнюю одежду и уличную обувь (для уличной обуви рекомендуется иметь специальный мешок), переобуться и пройти в раздевалку. В раздевалке переодеться в спортивную одежду, взять полотенце и при необходимости воду в пластиковой таре. Оставлять в раздевалке ценные вещи (мобильные телефоны, деньги, украшения, планшеты и проч.) не рекомендуется, так как учреждение ответственности за их сохранность не несет.
1.18. Каждый посетитель самостоятельно определяет состояние своего здоровья и медицинское обеспечение.
1.19. При первом занятии посетители проходят стартовую тренировку под наблюдением инструктора.

2. Правила поведения в тренажерном зале

2.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими Правилами. За травмы, полученные при нарушении настоящих Правил, посетители комплекса несут личную ответственность.
2.2. При нахождении в тренажерном зале необходимо быть внимательными, соблюдать технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.
2.3. Во избежание получения травм необходимо соблюдать основные принципы построения тренировки, информация о которых была получена посетителями при прохождении стартовой тренировки. При необходимости обращаться за помощью к инструктору по спорту.
2.4. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой.
2.5. До начала занятий необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги, длинные украшения и т.п.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.
2.6. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.
2.7. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора по спорту тренажерного зала. В отсутствии инструктора находиться в тренажерном зале запрещено.
2.8. Во время тренировок необходимо использовать личные полотенца.
2.9. Перед началом занятий на тренажере необходимо проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера под руководством инструктора.
2.10. Перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов не допускается.

2.11. При занятиях на тренажерах необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
2.12. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.
2.13. При выполнении упражнений со штангой необходимо выполнять следующие требования:
2.13.1. использовать предусмотренные замки безопасности;
2.13.2. выполнять базовые упражнения (становая тяга, приседания и т.д.) с использованием атлетического пояса;
2.13.3. выполнять базовые упражнения (жим лежа, приседания со штангой) при страховке со стороны партнера, либо инструктора по спорту тренажерного зала;
2.13.4. выполнять упражнения с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, только при обязательной страховке со стороны опытного партнера или инструктора по спорту тренажерного зала.
2.14. Обращаться с отягощениями, штангами, гантелями предельно аккуратно, выполнять все упражнения плавно, без рывков.
2.15. После выполнения упражнения необходимо убирать за собой спортивный инвентарь и оборудование в специально отведенные для этого места, убирать предметы личного пользования.
2.16. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо немедленно прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору по спорту тренажерного зала.
2.17. В случае обнаружения неисправностей тренажера (надрыв троса, механические повреждения) и при поломке спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
2.18. При возникновении чрезвычайной ситуации необходимо прекратить занятия и спокойно, не создавая затруднений ни себе, ни другим посетителям, покинуть зал и здание комплекса, следуя указаниям персонала комплекса и эвакуационным указателям.
2.19. Посетителям тренажерного зала запрещается:
- находиться в зале в отсутствие инструктора по спорту;
- использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви, заниматься с обнаженным торсом;
- брать блины, гантели, грифы штанги и другие свободные веса влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению;
- оставлять спортивное оборудование с упором на стены, зеркала и иные конструкции;
- передвигать тренажеры и бросать спортивный инвентарь на пол;
- самостоятельно устранять поломки спортивного оборудования и инвентаря;
- приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании;
- прикасаться к движущимся частям блочных устройств;
- ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети;
- принимать пищу в зонах, предназначенных для тренировок;
- самостоятельно проветривать помещение;
- бегать, прыгать, толкаться, совершать любые действия, мешающие остальным посетителям, а также создавать ситуации, которые могут привести к травматизму посетителей;
- курить, приносить и распивать спиртные напитки, употреблять наркотики и иные токсические вещества;
- посещать тренажерный зал с животными;
- пользоваться открытым огнем, применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества, в том числе пиротехнические изделия (фейерверки, бенгальские огни, петарды и т.п.);

- наносить любые надписи в зале, раздевалках, в фойе, туалетах и других помещениях комплекса;
- размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы и распространять товары на территории комплекса.

Приобретение абонемента или оплата разового посещения означает согласие посетителя с правилами посещения тренажерного зала МАУ ДО «ФОК в р.п.Шатки Нижегородской области».

От соблюдения настоящих правил зависит ваше хорошее настроение при посещении физкультурно-оздоровительного комплекса.

Мы надеемся, что указанные правила помогут нам цивилизованно решать все возникающие проблемы. Мы очень рады видеть Вас в нашем комплексе!

Приятного отдыха!

Администрация МАУ ДО «ФОК в р.п. Шатки Нижегородской области»