

Правила посещения тренажерного зала МАУ ГСЦ «Ермак»

Посетители имеют право:

- пользоваться тренажерным залом, гардеробом, раздевальными кабинами, душем и туалетом;
- пользоваться спортивным оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым в процессе занятий;

Посетителям рекомендуется:

- перед началом занятий рекомендуется обратиться в медицинское учреждение для определения функционального состояния вашего организма. По просьбе инструктора тренажерного зала представить справку о состоянии здоровья;
- при посещении тренажерного зала пройти персональный инструктаж у инструктора по спорту;
- следовать разработанной индивидуальной программе. Администрация не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм, если посетитель занимается самостоятельно;
- дети до 16 лет на занятия в тренажерный зал не допускаются
- посещение тренажерного зала рекомендовано натощак и не ранее чем через 1,5 – 2 часа после приема пищи;
- иметь для занятий специальную спортивную обувь и спортивную одежду;
- соблюдать правила личной гигиены, во время занятий использовать личное полотенце, не применять резкие парфюмерные запахи;
- снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висючие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы;
- передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся;
- упражнения с максимальными весами выполнять с инструктором по спорту или партнером;
- при упражнениях со штангой использовать замки безопасности;
- выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора тренажерного зала;
- выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором тренажерного зала;
- с отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков;
- при выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

Посетителям запрещается:

- резервировать места в тренажерном зале;
- оставлять личные вещи без присмотра;
- вставать на полотно беговой дорожки до запуска тренажера;
- брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению;
- не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов;
- запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств;
- бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами;
- заниматься на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала;
- приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании;
- в тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом;
- самовольно пользоваться кондиционерами, музыкальной и телеаппаратурой тренажерного зала;
- заниматься в состоянии алкогольного и наркотического опьянения и с их остаточными признаками;
- использовать во время занятий парфюмерные запахи, мази и кремы с резкими запахами.

Посетители обязаны:

- приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности;
- использовать спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его предназначением и инструкцией по применению;
- перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора тренажерного зала проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера;
- сообщать инструктору о неисправности спортивного оборудования;
- после занятия убрать спортивный инвентарь (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) в специально отведенные места, а использованные одноразовые стаканы и салфетки - в урну. Посетители несут материальную ответственность за порчу используемого инвентаря;
- соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу;
- представить справку о состоянии здоровья по просьбе инструктора по спорту;
- закончить занятие за 15 минут до закрытия тренажерного зала;
- занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви;
- все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора тренажерного зала. В отсутствие инструктора тренажерного зала посетители в зал не допускаются;

- при наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору тренажерного зала;
- упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал;
- необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров;
- во время тренировок необходимо использовать полотенца;
- 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).

Общие положения:

- За вещи и инвентарь, утерянные и оставленные без присмотра, Учреждение ответственности не несет. Информацию о забытых вещах можно получить у администратора.
- О бесхозных предметах и забытых посетителями вещах необходимо незамедлительно сообщать администратору физкультурно-оздоровительного комплекса.
- Посетителям запрещается проведение бесплатных и платных групповых и индивидуальных занятий с другими посетителями без договорных отношений с Учреждением.