

Утверждены приказом директора МАУ «КСК» НГО  
№ 14 от 03.02. 2020г. «Об утверждении и  
введении в действие Правил посещения тренажёрного  
зала»

## Правила посещения тренажёрного зала

### 1. Общие положения

1.1. Настоящие правила посещения тренажёрного зала (далее по тексту – Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировок.

1.2. Правила обязательны для всех посетителей тренажёрного зала (далее по тексту - Посетители), в том числе при разовых, гостевых посещениях. В случае нарушения настоящих правил, администрация учреждения оставляет за собой право на досрочное прекращение занятий. Кроме специфических требований правил безопасности при нахождении в тренажёрном зале, указанных в данном документе, Посетители всегда обязаны соблюдать правила безопасности для общественных мест и мест с большим скоплением народа, пожарной и антитеррористической безопасности, а также общепринятые правила поведения.

1.3. Представитель несовершеннолетнего посетителя несёт личную ответственность и обязуется обеспечить соблюдение Правил несовершеннолетним посетителем.

### 2. Правила посещения тренажёрного зала

2.1. Пропуском в тренажёрный зал является абонемент или кассовый чек на оплату разового посещения занятий, который оплачивается в кассе учреждения, согласно действующему Прейскуранту.

2.2. Абонемент является персональным (именным) и предъявляется при каждом посещении тренажёрного зала администратору и тренеру.

На время тренировки Абонемент предъявляется тренеру тренажёрного зала.

2.3. Каждое посещение тренажёрного зала (в том числе бесплатное) фиксируется тренером в журнале учёта посещаемости.

2.4. Администрация МАУ «КСК» НГО (далее по тексту – Учреждение) имеет право в случае нарушения Посетителем настоящих Правил предупредить посетителя и запретить ему посещать тренажёрный зал без финансовой компенсации при двухразовом нарушении настоящих Правил.

2.5. К самостоятельным занятиям в тренажёрном зале допускаются лица, достигшие 16-летнего возраста. Дети с 14 до 16 лет могут посещать тренажёрный зал только в сопровождении родителей.

Дети до 14 лет в зал не допускаются (даже с родителями).

2.6. Групповые занятия потребителей муниципального задания и других организаций проходят в присутствии тренера команды, учителя физкультуры или представителя организации.

2.7. Посетители должны закончить тренировку и покинуть тренажёрный зал за 10 минут до его закрытия.

2.8. Предоставляя услуги тренажёрного зала, Учреждение руководствуется тем, что Посетитель не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Посетитель несёт персональную ответственность за своё здоровье и медицинское обеспечение.

2.9. Администрация не несёт ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья клиента, если состояние здоровья ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания.

2.10. Посетители тренажёрного зала несут ответственность за уничтожение, утерю, повреждение материальных ценностей в соответствии с действующим законодательством.

### **3. Правила пользования Абонементом**

3.1. Абонемент – договор, по которому одна сторона (Абонент) имеет право пользоваться услугами Учреждения в течение срока действия абонемента (далее по тексту – Абонемент).

3.2. Абонемент оформляется в соответствии с Положением «О порядке предоставления платных услуг МАУ «КСК» НГО».

3.3. Анкета является подтверждением согласия Посетителя с условиями договора и присоединения к договору.

3.4. Абонемент является персональным - именным.

3.5. Активация Абонемента происходит в течение суток с даты продажи.

3.6. В случае утери Абонемента необходимо написать заявление на получение дубликата.

3.7. Исправления на бланке Абонемента заверяются подписью директора.

3.8. Занятия, пропущенные по вине Посетителя, на следующий период не переносятся и стоимость их, не возмещается. Данное правило распространяется на Абонементы с истекшим сроком действия.

3.9. В случае болезни, командировки срок переноса действия Абонемента определяется директором учреждения по письменному заявлению с приложением копии подтверждающего документа (справки, листка временной нетрудоспособности, командировочного удостоверения).

3.10. Абонемент может быть продлен не более одного раза.

3.11. В случае отказа Посетителя от дальнейшего получения услуги и расторжения договора, Посетитель должен начать процедуру отказа от услуг Учреждения и возврата денежных средств, которая включает в себя следующие действия:

3.12. Посетитель направляет на имя директора учреждения письменное заявление об отказе от услуг Учреждения не менее, чем за 14 (четырнадцать) календарных дней до даты расторжения с указанием причин отказа.

3.13. Учреждение принимает заявление и в течение 20 (Двадцати) рабочих дней с даты расторжения договора перечисляет остаток денежных средств пропорционально неиспользованному количеству дней по приобретенному Абонементу, исходя из фактической стоимости Абонемента на день приобретения. При этом Учреждение имеет право удержать неустойку в размере 50% от суммы неиспользованных Абонентом посещений в качестве понесенных Учреждением расходов за оказанные услуги по исполнению настоящего договора (обеспечение питьевого режима, изготовления абонемента и др.).

### **4. Правила техники безопасности при занятиях в тренажёрном зале Здоровье и гигиена**

4.1. Приступить к занятиям в тренажёрном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

4.2. На стадии планирования посещения тренажёрного зала Посетителю необходимо пройти медицинский осмотр и получить медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом. При отсутствии данного заключения рекомендуется сообщить тренеру сведения об общем состоянии здоровья, отсутствии медицинских противопоказаний для занятий в тренажёрном зале.

Помните: существуют противопоказания и ограничения для занятий физической культурой и спортом. Некоторые заболевания требуют особого контроля самочувствия и индивидуального режима физической нагрузки, нарушение которого может привести к заболеваниям и травмам.

4.3. Не рекомендуется посещать тренажёрный зал даже при малейшем недомогании в связи с угрозой возникновения негативных последствий для Вашей жизни и здоровья. Также помните, что любые Ваши инфекционные заболевания, в том числе кожные, грибковые, паразитарные

могут явиться причиной инфицирования окружающих. Бережно и ответственно относитесь к своему здоровью и здоровью окружающих.

4.4. Занятия в тренажёрном зале разрешены только в чистой спортивной форме и в обуви с закрытым носком и пяткой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной или скользкой подошвой, шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви. Подбор спортивной одежды осуществляйте в соответствии с учётом вида физической нагрузки (бег, фитнес, силовой тренинг и т.д.), с учётом микроклимата при проведении занятий и индивидуальных особенностей восприятия фактора температуры окружающей среды. Запрещается заниматься с голым торсом. При выполнении упражнений с отягощением, в том числе базовых (становая тяга, приседания и т.п.), рекомендуется пользоваться атлетическим поясом, специализированной одеждой, обувью, снаряжением.

4.5. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажёрном зале (часы, браслеты, висячие длинные серьги и т.п), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

4.6. Уважайте окружающих, соблюдайте личную и общественную гигиену: не используйте перед тренировкой парфюмерные изделия с сильным запахом, это может стать причиной расстройства здоровья во время интенсивного тренировочного процесса из-за учащённого дыхания. Используйте полотенце, чтобы не оставлять на тренажёре следов пота.

4.7. При наличии микротравм на теле необходимо принять меры по недопущению попадания в рану загрязнения, а также крови на инвентарь и оборудование. В случае плохого самочувствия, необходимо прекратить тренировку, незамедлительно обратитесь к тренеру. Не будьте сами равнодушны к аналогичным проблемам окружающих.

### *Занятия на тренажёрах и со свободными весами*

4.8. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки, которая подготовит все группы мышц, связок, суставов, а также органов и систем к последующим физическим нагрузкам.

4.9. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажёра до полной остановки ленты.

4.10. Перед началом занятий на тренажёре убедитесь в исправности и надёжности установки и крепления тренажёра.

4.11. Использовать спортивное и иное оборудование тренажёрного зала необходимо в соответствии с его предназначением и инструкцией по применению. При возникновении вопросов по работе и настройке тренажёра необходимо обратиться к тренеру.

4.12. Запрещается работа на неисправных тренажёрах. В случае неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом тренеру тренажёрного зала.

4.13. Не допускается перегрузка тренажёрных устройств сверх нормы дополнительным навешивание грузов.

4.14. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажёры, подключенные к электросети. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажёров.

4.15. Запрещается прикасаться к движущим частям блочных устройств.

4.16. Приём и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещён.

4.17. Упражнения со свободными весами, базовые упражнения (жим лёжа, приседания и т.п.) рекомендуется выполнять при непосредственной страховке опытным партнёром или в присутствии тренера. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

4.18. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков, на расстоянии не менее 1,5-2 метров от зеркал.

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

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

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

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

4.23. Убедительная просьба, не оставлять свои вещи без присмотра. За утерянные или оставленные без присмотра вещи, персонал ответственности не несёт.

4.24. Администрация не несёт ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью стало нарушение правил пользования тренажёрами или нарушение техники работы со свободными весами.