

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

1. Общие положения.

- 1.1. Настоящие Правила посещения тренажерного зала (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировок.
- 1.2. Правила обязательны для всех посетителей тренажерного зала. В случае нарушения настоящих Правил дирекция Учреждения оставляет за собой право на досрочное прекращение Абонемента.
- 1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте Учреждения <http://school3chalt.edusite.ru> и в Учреждении на специально отведенных местах.
- 1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на сайте за пять календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через пять дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

2. Правила посещения тренажерного зала.

- 2.1. Пропуском в тренажерный зал является Абонемент или кассовый чек на оплату разового посещения занятий.
- 2.2. Клиент обязан оплатить Абонемент или разовое посещение занятий в соответствии с действующим Прейскурантом.
- 2.3. Абонемент выдаётся кассиром-администратором после оплаты и предъявляется при каждом посещении тренажерного зала. На время тренировки Абонемент предъявляется инструктору тренажерного зала.
- 2.4. Кассовый чек выдается кассиром-администратором после оплаты разового занятия и предъявляется инструктору тренажерного зала.
- 2.5. Абонемент является персональным (именным).
- 2.6. Владелец Абонемента имеет право пригласить на одно бесплатное посещение тренажерного зала третье лицо (далее по тексту - гость), при этом на Абонемента делается отметка о том, что клиент воспользовался данным правом.
- 2.7. Гость при посещении тренажерного зала обязан соблюдать настоящие Правила и нести ответственность за неправильное обращение и порчу имущества Учреждения.
- 2.8. Каждое посещение тренажерного зала (в том числе бесплатное) фиксируется инструктором в журнале учета посещаемости.
- 2.9. В соответствии с видом Абонемента могут предоставляться следующие услуги:
1. по Абонементу в тренажерный зал на 4 занятия в месяц;
 2. по Абонементу в тренажерный зал на 8 занятий в месяц;
 3. по Абонементу в тренажерный зал на 12 занятий в месяц;
 4. по безлимитному Абонементу на неограниченное количество занятий в месяц;
 5. по безлимитному Абонементу на неограниченное количество занятий в квартал;
 6. по безлимитному Абонементу на неограниченное количество занятий в полугодие;
 7. по безлимитному Абонементу на неограниченное количество занятий в год.
- 2.10. При посещении тренажерного зала по безлимитному Абонементу необходимо предъявлять Приглашение кассиру-администратору.
- 2.11. Оплата Абонемента принимается в наличной форме в рублях согласно Прейскуранту.
- 2.12. Активация Абонемента происходит в течение суток с даты продажи.
- 2.13. Клиент имеет право однократно переоформить квартальный, полугодовой и годовой Абонемент на другое лицо. Абонемент переоформляется в Учреждении в

присутствии человека, на которого будет совершено переоформление.

2.14. Абонемент на неограниченное количество занятий в год может быть приостановлен по заявлению Клиента один раз. Минимальный срок приостановки Абонимента 14 дней, максимальный срок 30 дней.

2.15. Абонементы на 8 и 12 занятий в месяц, а также безлимитный Абонемент на неограниченное количество занятий в месяц действуют в течение месяца с момента активации.

2.16. Стоимость неиспользованных занятий не возмещается, при этом пропущенные по уважительным причинам (болезни, травме и др.) занятия могут быть использованы при предъявлении копии документа, подтверждающего факт отсутствия. Безлимитный Абонемент на неограниченное количество занятий в месяц в этом случае продлевается на то количество календарных дней, которое Клиент отсутствовал по уважительной причине.

2.17. Абонемент может быть продлен не более одного раза.

2.18. Безлимитные Абонементы на неограниченное количество занятий в квартал, полугодие и год действуют в течение квартала, полугодия, года соответственно с даты активации.

2.19. Дирекция Учреждения имеет право в случае нарушения Клиентом настоящих Правил предупредить Клиента и запретить ему посещать тренажерный зал без финансовой компенсации при двухразовом грубом нарушении настоящих Правил.

2.20. Предоставляя услуги тренажерного зала Учреждение руководствуется тем, что Клиент не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Иное (наличие противопоказаний) является явным и очевидным в случае, если Клиент предоставляет выписку из медицинской документации лечебного учреждения, оказывающего медицинскую помощь Клиенту на постоянной основе. Выписка должна содержать рекомендации лечащего врача по возможной и допустимой физической нагрузке для Клиента при занятиях физической культурой.

2.21. Клиент несёт персональную ответственность за своё здоровье и медицинского обеспечение.

2.22. При первом посещении тренажерного зала Клиент обязательно заполняет анкету (Приложение 1), в которой наряду с другой информацией о себе, сообщает о состоянии своего здоровья, перенесённых травмах, рекомендациях лечащего врача.

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 12 лет могут посещать тренажерный зал только в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет. Дети с 12 летнего возраста могут посещать тренажерный зал с 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, запрещен.

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. Правила поведения на территории плавательного бассейна.

4.1. Посетители должны покидать Учреждение не позднее установленного времени закрытия.

4.2. Дирекция Учреждения не несет ответственности за оставленные в раздевалках, гардеробе и на тренировочных территориях вещи.

4.3. В случае порчи инвентаря и имущества Учреждения, посетитель обязан возместить причиненный ущерб в соответствии с нормами ГК РФ.

4.4. На территории Учреждения категорически запрещается курение, ношение и хранение

- любого оружия, употребление спиртных напитков и наркотиков.
- 4.5. На территории Учреждения запрещается распространение и продажа наркотиков, неразрешенных к применению медикаментов, спиртных напитков.
- 4.6. Запрещается входить в служебные и технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.
- 4.7. На территории плавательного бассейна следует соблюдать правила поведения. Запрещается громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику. Любые публичные акции, несогласованные с дирекцией Учреждения, запрещены.
- 4.8. При возникновении пожара необходимо немедленно прервать занятия и покинуть помещения, следуя к эвакуационному выходу в соответствии с планом эвакуации.
- 4.9. В целях безопасности на территории Учреждения ведется видеонаблюдение.