

Правила поведения при посещении тренажерного зала МАУ «КСК» НГО

1. Общие положения

1.1. Все Посетители тренажерного зала обязаны выполнять правила поведения посетителей спортивного сооружения и спортивных площадок МАУ «КСК» НГО (далее Учреждение).

1.2. Абонемент или чек являются персональными (именными) документами и предъявляются при каждом посещении тренажерного зала дежурному (администратору) и инструктору по спорту. Во время тренировки Абонемент или чек предъявляются инструктору по спорту.

1.3. Каждое посещение тренажерного зала (в том числе бесплатное) фиксируется инструктором по спорту в журнале учёта посещаемости.

1.4. Указания инструктора по спорту обязательны для исполнения всеми занимающимися.

1.5. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста.

Несовершеннолетние лица, в возрасте с 14 до 18 лет могут посещать тренажерный зал только в сопровождении законных представителей.

Несовершеннолетние лица в возрасте от 14 до 18 лет допускаются к самостоятельным занятиям в тренажерном зале без сопровождения родителей или законных представителей после подписания родителем (законным представителем) Согласия (Приложение № 13) на посещение указанных площадок и на основании документа, удостоверяющего личность.

Под сопровождением малолетнего или несовершеннолетнего понимается личное присутствие сопровождающего в тренажерном зале.

Администрация Учреждения в праве запросить документы, подтверждающие возраст несовершеннолетнего.

Документы, запрашиваемые представителем администрации Учреждения, могут быть предъявлены в оригиналах, скан-копиях или на экране электронного устройства (телефон, компьютер, планшет и др.).

Несовершеннолетние лица, имеющие возраст до 14 лет в тренажерный зал не допускаются даже в сопровождении законных представителей.

1.6. Групповые занятия посетителей (потребителей) муниципального задания и других организаций проходят в присутствии инструктора по спорту, тренера группы (команды), учителя физкультуры, представителя организации и т.д., который несет ответственность за жизнь и здоровье данных лиц.

1.7. Посетители обязаны закончить тренировку и покинуть тренажерный зал за 10 минут до его закрытия.

2. Правила пользования Абонементом, чеком

2.1. Абонемент или чек – считаются договором, по которому одна сторона (Абонент) имеет право пользоваться услугами Учреждения в течение срока действия абонемента или чека.

2.2. Абонемент, чек, иной платежный документ оформляются в соответствии с Положением «О порядке предоставления платных услуг Муниципальным автономным учреждением «Концертно-спортивный комплекс» Новоуральского городского округа».

2.3. Абонемент, чек иная оплата являются подтверждением согласия Посетителя с условиями договора.

2.4. Абонемент или чек являются персональными - именными.

2.5. В случае утери чека, чек не восстанавливается. Восстановить право единовременного посещения (пользования услугой) Учреждения можно предоставив личную выписку по счету Посетителя, где указано списание денежных средств за услугу Учреждения, если оплата была произведена банковской картой.

В случае утери Абонемента необходимо обратиться с заявлением в Учреждение на получение дубликата.

2.6. Исправления на бланке Абонемента заверяются подписью директора.

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

2.8. В случае болезни, командировки срок переноса действия Абонемента определяется директором Учреждения по письменному заявлению с приложением надлежащим образом заверенной копии подтверждающего документа (листка временной нетрудоспособности, командировочного удостоверения).

2.9. Абонемент может быть продлен в случае, предусмотренном п.2.8 не более одного раза.

2.10. Посетитель вправе отказаться от платных услуг, на которые приобрел Абонемент, и расторгнуть договор оказания платных услуг в любое время до его исполнения в порядке, предусмотренном Положением «О порядке предоставления платных услуг Муниципальным автономным учреждением «Концертно-спортивный комплекс» Новоуральского городского округа».

3. Правила техники безопасности при занятиях в тренажёрном зале.

Здоровье и гигиена

3.1. Предоставляя услуги тренажёрного зала, Учреждение руководствуется тем, что Посетитель не имеет противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

3.2. Посетитель несёт персональную ответственность за состояние своего здоровья при занятиях в тренажерном зале.

3.3. Посетитель обязан иметь медицинское заключение о состоянии своего здоровья, о возможности заниматься физической культурой и спортом, согласно уровня его физического развития, физической активности, возраста и т.д. Посетителям необходимо помнить, что существуют противопоказания и ограничения для занятий физической культурой и спортом. Лица имеющие заболевания, ограничивающие занятия в тренажерном зале, требуют особого контроля самочувствия и индивидуального режима физической нагрузки, нарушение которого может привести к заболеваниям и травмам.

3.4. Посетитель обязан при наличии противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, при наличии плохого самочувствия покинуть тренажерный зал.

3.5. Запрещено посещать тренажёрный зал даже при малейшем недомогании в связи с угрозой возникновения негативных последствий для жизни и здоровья Посетителя.

3.6. С инфекционными заболеваниями, в том числе вирусными, кожными, грибковыми, паразитарными посещать тренажерный зал запрещено, поскольку это может явиться причиной инфицирования окружающих.

3.7. На стадии планирования посещения тренажёрного зала Посетителю необходимо пройти медицинский осмотр и получить медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом.

3.8. Приступать к занятиям в тренажёрном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

3.9. 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 осуществляется 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 обнаженным торсом. При выполнении упражнений с отягощением, в том числе базовых (становая тяга, приседания и т.п.), рекомендуется пользоваться атлетическим поясом, специализированной одеждой, обувью, снаряжением.

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

3.11. Проявлять уважение к окружающим, соблюдать личную и общественную гигиену: не использовать перед тренировкой парфюмерные изделия с сильным запахом, что может стать причиной расстройства здоровья во время интенсивного тренировочного процесса из-за учащённого дыхания. Использовать полотенце, чтобы не оставлять на тренажёре следов пота.

3.12. 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 обратиться к инструктору по спорту.

4. Занятия на тренажёрах и со свободными весами

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

4.2. 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.

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

4.4. 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 инструктору по спорту.

4.5. Не допускается перегрузка тренажёрных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

4.6. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажёров.

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

4.8. 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.

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

4.10. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.

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

4.12. Администрация в случае причинения ущерба имуществу тренажёрного зала МАУ «КСК» НГО и/или нанесения убытков имеет право на возмещение причиненного ущерба и/или нанесенных убытков в соответствии с законодательством Российской Федерации с

ВИНОВНЫХ ЛИЦ.

5. В тренажерном зале запрещается:

5.1. Выполнение упражнения рывок и толчок штангой, с бросанием (выбросом) штанги с высоты поднятых рук на пол тренажерного зала, поскольку для данного упражнения необходим специальный помост, заглушающий удар, который в тренажерном зале отсутствует, поскольку концепция деятельности развития физической культуры и спорта в Учреждении направлена на общефизическую подготовку и укрепление здоровья граждан.

5.2. Работа на неисправных тренажерах. В случае неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору по спорту тренажерного зала.

5.3. В тренажерном зале Учреждения использовать (устанавливать) личные тренажеры, инвентарь к ним и т.п., которые могут быть использованы неопределенным кругом, занимающимся в тренажерном зале. Использовать указанное в данном пункте имущество запрещено инструкторам по спорту и Посетителям.

5.4. Ставить бутылки с водой на тренажеры.

5.5. Прикасаться к движущим частям блочных устройств.

5.6. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок.

5.7. Самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

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

5.9. Оставлять свои вещи без присмотра. За утерянные или оставленные без присмотра вещи, Учреждение ответственности не несёт.

В случае несоблюдения правил посещения Администрация вправе удалить нарушителя из помещения тренажерного зала. Администрация вправе отказать в посещении тренажерного зала без объяснения причин.

Фактическое нахождение на территории тренажерного зала является ознакомлением и согласием с Правилами поведения посетителей спортивного сооружения, спортивных и иных площадок МАУ «КСК» НГО.