

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГАУ КО «Дирекция
спортивных сооружений»
от 17 января 2017 года №5
(в ред. приказа от 21 марта
2017 года №27)

**ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА
в спортивном комплексе «Ледовая арена» государственного автономного
учреждения Костромской области «Дирекция спортивных сооружений»**

Цель настоящих правил – создание безопасных и комфортных условий для посетителей тренажерного зала в здании спортивного комплекса «Ледовая арена» государственного автономного учреждения Костромской области «Дирекция спортивных сооружений» (далее – Спортивный комплекс).

1. Общие положения

- 1.1. Посетитель – лицо, оплатившее в кассе Спортивного комплекса услугу, предоставление которой установлено прейскурантом платных услуг (перечень и стоимость предлагаемых услуг указаны на информационных стендах, а также на сайте ГАУ КО «Дирекция спортивных сооружений» в сети Интернет по адресу: <http://www.arena44.ru>).
- 1.2. Абонемент – документ, подтверждающий право на пользование тренажерным залом указанное количество раз продолжительностью 1 час.
- 1.3. Разовое посещение – посещение тренажерного зала продолжительностью 1 час, подтверждением оплаты которого является кассовый чек.
- 1.4. Оплата абонементов и разового посещения тренажерного зала производится в наличной форме в рублях в кассу Спортивного комплекса согласно прейскуранту платных услуг.
- 1.5. Правила обязательны для всех посетителей тренажерного зала Спортивного комплекса.
- 1.6. С действующими правилами можно ознакомиться на официальном сайте Спортивного комплекса <http://www.arena44.ru>, а также в помещении учреждения в специально отведенных местах.
- 1.7. 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. Посетитель обязан оплатить абонемент или разовое посещение занятий в соответствии с действующим прейскурантом платных услуг.
- 2.3. Абонемент выдается кассиром после оплаты и предъявляется дежурному по спортивному залу при каждом посещении перед началом тренировки.
- 2.4. Кассовый чек выдается кассиром после оплаты разового занятия и предъявляется дежурному по спортивному залу перед началом тренировки.
- 2.5. Предоставляя услуги тренажерного зала, Спортивный комплекс

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

2.6. Посетитель несет персональную ответственность за свое здоровье и медицинское обеспечение.

3. Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале

3.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами.

3.2. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие возраста 14 лет.

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 Спортивном комплексе.

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 физической нагрузкой (часы, украшения и т.п.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.

3.6. Перед началом занятий на тренажере под руководством дежурного по спортивному залу проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

3.7. Все упражнения в тренажерном зале выполняются под непосредственным наблюдением дежурного по спортивному залу. В отсутствие дежурного по спортивному залу 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 партнера либо дежурного по спортивному залу.

3.9. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или дежурным по спортивному залу.

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 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 дежурному по спортивному залу.

- 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. Не рекомендуется 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 дежурному по спортивному залу.
- 3.18. Запрещается прикасаться к движущим 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 дежурному по спортивному залу. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

4. Правила поведения на территории Спортивного комплекса

- 4.1. Посетители должны покидать Спортивный комплекс не позднее установленного времени закрытия.
- 4.2. Посетитель несет ответственность, в т.ч. имущественную, за любой ущерб, причиненный своими действиями другим посетителям или имуществу Спортивного комплекса в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.
- 4.3. Поведение посетителя в Спортивном комплексе не должно мешать третьим лицам, представлять угрозу безопасности их жизни, здоровью либо, в той или иной форме ограничивать свободу.
- 4.4. Для обеспечения безопасности посетителей и сохранности их имущества, в здании Спортивного комплекса производится видеоконтроль с фиксацией.
- 4.5. В Спортивном комплексе организована работа пункта первой доврачебной помощи. Для получения доврачебной помощи при травме необходимо обратиться к дежурному по спортивному залу.
- 4.6. Оплата услуг Спортивного комплекса является акцептом посетителя относительно условий настоящих правил и подтверждает ознакомление и согласие посетителя с настоящими правилами.
- 4.7. Контроль за соблюдением настоящих правил возлагается на ГАУ КО «Дирекция спортивных сооружений», организации и службы, привлеченные для обеспечения безопасности, порядка, контрольно-пропускного режима (ЧОП, дежурные по спортивному залу).