

## **Правила посещения тренажерного зала в культурно-спортивном комплексе ЗАО «ДО «Ершово»**

### **1. Общие положения**

1.1. Настоящие Правила посещения тренажерного зала в культурно-спортивном комплексе ЗАО «ДО «Ершово» (далее по тексту «Правила») направлены на обеспечение безопасного пребывания посетителей в помещении тренажерного зала культурно-спортивного комплекса ЗАО «ДО «Ершово» (далее по тексту «тренажерный зал»).

1.2. Правила устанавливают права и обязанности посетителей тренажерного зала (далее по тексту «посетитель»), определяют механизм реализации этих прав, а также устанавливают ряд запретов, не допускающих такие действия граждан, которые могут причинить вред себе и другим лицам.

1.3. При нахождении в тренажерном зале все посетители обязаны выполнять распоряжения инструктора и соблюдать настоящие Правила.

### **2. Порядок пропуска и режим работы тренажерного зала.**

2.1. Посещение тренажерного зала осуществляется посредством оплаты через кассу в культурно-спортивном комплексе у администратора – контролера.

2.2. Посещение может быть разовым, по абонементу или по депозитной карте.

2.3. Абонемент или депозитная карта являются пропуском в тренажерный зал.

2.4. Абонемент или депозитная карта являются именными и не должны передаваться другим лицам.

2.5. За утерю, порчу депозитной или абонементной карты, браслета и ключа от шкафчика взимается штраф согласно прейскуранту.

2.6. Для приобретения абонемента или депозитной карты при себе необходимо иметь документ удостоверяющий личность.

2.7. Абонемент или депозитная карта предъявляется администратору-контролеру культурно-спортивного комплекса. Ключи от шкафчика для хранения вещей и наручный браслет выдаются после регистрации и в обмен на абонемент, депозитную карту или после оплаты разового посещения в обмен на карточку гостя в кассу у администратора-контролера на стойке ресепшн.

2.8. Если Посетитель тренажерного зала не пользуется спортивно-оздоровительными услугами тренажерного зала, в соответствии с приобретенным абонементом, в связи с обстоятельствами, за которые не отвечает (отпуск, служебная командировка и т.п.) стоимость пропущенных услуг не возмещается, посещение тренажерного зала на другое время не переносится и срок абонемента не продлевается.

2.9. Администрация ЗАО «ДО «Ершово» оставляет за собой право изменять часы работы тренажерного зала.

2.10. Групповые занятия проводятся по расписанию, которое может быть изменено.

2.11. Снимать верхнюю одежду, обувь и головные уборы необходимо в гардеробе культурно-спортивного комплекса.

2.12. В стоимость посещения тренажерного зала входит время на переодевание, принятие душа и пользование тренажерами.

### **3. Форма одежды. Гигиенические требования**

3.1. Для посещения тренажерного зала необходимо иметь с собой резиновые тапочки или иную чистую сменную обувь, пакет для сменной обуви.

3.2. Находиться в тренажерном зале обязательно в специальной спортивной одежде и обуви, предназначенной для тренировки в спортивном зале, желательно наличие полотенца.

3.3. Во время тренировок верхняя часть туловища должна быть закрыта.

#### **4. Правила поведения в тренажерном зале**

4.1. Находиться в тренажерном зале обязательно с наручным браслетом.

4.2. В период нахождения в тренажерном зале оставлять личные вещи и одежду без присмотра, запрещено. Строго использовать для хранения вещей шкафы в раздевалках. За забытые, утерянные или оставленные без присмотра вещи, номерки, ключи от шкафа, администрация ответственности не несет.

4.3. Соблюдать технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.

4.4. После выполнения упражнений посетителям необходимо самостоятельно возвращать оборудование в специально отведенные для этого места.

4.5. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.

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

4.7. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором тренажерного зала.

4.8. 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.

4.9. Перед началом тренировки на тренажере необходимо изучить инструкцию по пользованию тренажером, которая имеется на каждом тренажере. В случае возникновения вопросов, неясностей в пользовании тренажером, следует обратиться к дежурному инструктору за разъяснениями.

4.10. Проводить персональные тренировки могут только инструкторы тренажерного зала. Проведение персональных тренировок посетителями не разрешается.

4.11. За порчу тренажера по вине посетителя взимается плата в размере его стоимости.

#### **5. Запреты и ограничения**

5.1. Во избежание несчастных случаев присутствие детей младше 11 лет в тренажерном зале запрещено.

5.2. Дети с 11 до 14 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале при непосредственном сопровождении взрослого и наличии согласованного с начальником службы сервиса и досуга заявления от родителя или иного законного представителя. При приобретении абонемента, депозитной карты или разового посещения на ребенка необходимо представить документ, подтверждающий возраст ребенка. В этом случае посещение необходимо оплатить как для ребенка, так и для взрослого. Ответственность за жизнь и здоровье ребенка всецело лежит на сопровождающем его лице.

5.3. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора тренажерного зала. В отсутствие инструктора тренажерного зала посетители в зал не допускаются.

5.4. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования в любой момент (ремонт, профилактические работы). В случае поломки тренажера, посетитель должен сообщить об этом дежурному инструктору. Самостоятельное устранение поломок запрещено.

5.5. Посетитель обязан самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье. При наличии острых инфекционных и/или кожных заболеваний, при обострении хронических заболеваний следует воздержаться от посещения тренажерного зала.

5.6. При наличии признаков острого или хронического, инфекционного и/или кожного заболеваний у посетителей посещение тренажерного зала не разрешается. При несоблюдении данного правила администрация оставляет за собой право временно отстранить посетителя от посещения тренажерного зала до полного выздоровления и потребовать справку от врача специалиста

### 5.7. При нахождении в тренажерном зале категорически запрещается:

- оставлять без присмотра детей, допущенных к занятиям;
- передвигать тренажеры и бросать инвентарь на пол;
- оставлять грифы, гантели и другие свободные веса с упором на стены, зеркала, и прочие конструкции;
- брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению;
- перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов;
- 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.
- шуметь, кричать и бегать в помещении тренажерного зала;
- использовать инвентарь не по назначению;
- посещать тренажерный зал в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;
- самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения;
- жевать жевательную резинку во время занятий;
- приносить и распивать спиртные напитки;
- проходить в раздевалки, душевые, и помещения бассейна и тренажерного зала в верхней одежде и уличной обуви;
- приносить в тренажерный зал огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики;
- курить в тренажерном зале и раздевалках;
- приходить в тренажерный зал с животными и т.п.;
- делать фото и видеосъемки в тренажерном зале без разрешения администрации.

## 6. Заключительные положения

6.1. Всем посетителям необходимо бережно относиться к оборудованию тренажерного зала (за порчу инвентаря взимается плата в размере его стоимости).

6.2. Персонал тренажерного зала должен контролировать соблюдение посетителями настоящих Правил. При не соблюдении Правил, а также не этичном поведении по отношению к другим посетителям и сотрудникам тренажерного зала, администрация оставляет за собой право не допускать посетителя к посещению тренажерного зала или приостановить действие абонемента без возврата денежных средств.

6.3. Тренер вправе прервать тренировку, проводимую родителем с нарушением норм безопасности и наносящую вред ребенку.

6.4. Каждый Посетитель несет личную ответственность за состояние своего здоровья во время посещения тренажерного зала.

6.5. ЗАО «ДО «Ершово» не несёт ответственности за технические неудобства, связанные с проведением сезонных ремонтно-профилактических работ.

6.6. При необходимости и для улучшения качества оказываемых услуг администрация ЗАО «ДО «Ершово» оставляет за собой право на изменение Правил.

6.7. Пользование абонементом или разовое посещение является свидетельством безоговорочного принятия данных Правил.

**По всем вопросам обращаться по телефону: (495) 597-50-37**

Начальник службы сервиса и досуга

М.В. Солодовников