

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУК «ЦКиС «Гелог»  
А.В. Нурмурадова  
« 24 » 2019 г.



## ПРАВИЛА посещения спортивных залов

### I. Общие положения.

1. Настоящие Правила посещения спортивного зала разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для получения физкультурно-оздоровительных услуг.
2. Правила обязательны для всех посетителей спортивных залов. В случае нарушения Правил, администрация учреждения оставляет за собой право на досрочное прекращение предоставления услуг.
3. Настоящие правила могут быть изменены администрацией учреждения в одностороннем порядке. Измененные Правила вступают в силу по истечении 10 дней после их обнародования, которое осуществляется путем размещения новой версии Правил в общедоступном для ознакомления месте в зале.
4. Оплата физкультурно-оздоровительных услуг производится путем 100% предоплаты.
5. Доступ занимающихся в зал осуществляется после предъявления администратору Абонементной книжки, а также документ подтверждающий оплату услуги.
6. Каждое посещение зала фиксируется администратором и инструктором в журналах учета посещаемости.
7. В начале оздоровительного сезона (сентябрь месяц) все занимающиеся проходят перерегистрацию абонементов у соответствующего специалиста отдела организации платных услуг.
8. В случае отказа от предоставляемых услуг на основании письменного заявления, занимающегося администрация учреждения производит возврат авансом уплаченных денежных средств в течение года с момента оплаты. Денежные средства за неиспользованные услуги возвращаются только в случае пропуска занятий по уважительной причине, при предъявлении копии документа, подтверждающего факт отсутствия.
9. Посещение спортивного зала производится строго по расписанию. В случае планового изменения расписания, занимающиеся своевременно извещаются о происшедших изменениях, путем размещения нового расписания на общедоступном месте зала для ознакомления. Если изменение произошло экстренно (болезнь инструктора) то администрация оставляет за собой право не извещать занимающихся об изменении расписания. Опоздание на занятия более чем на 10 минут не допускается. Инструктор-методист вправе не допустить опоздавшего к занятиям.
10. Дети в возрасте до 18 лет допускаются на занятия в спортивных залах при наличии медицинской справки с отделения спортивной медицины.
11. Взрослым до начала посещения занятий рекомендуется пройти медицинское обследование, так как он несет персональную ответственность за состояние своего здоровья. Администрация не несет ответственности за состояние здоровья занимающихся при сообщении ими недостоверной информации о состоянии здоровья, нарушении правил техники безопасности, правил посещения спортивного зала, рекомендаций персонала спортивного зала.
12. Самостоятельно и ответственно контролировать состояние своего здоровья. При возникновении инфекционных, кожных и иных заболеваний, а также обострения хронических заболеваний воздержаться от посещения занятий и не ставить под угрозу здоровье окружающих людей. Незамедлительно информировать инструктора об ухудшении самочувствия во время

оказания услуги.

12. При посещении групповых занятий необходимо заблаговременно прибыть к началу занятий, соблюдать правила и требования безопасности проведения занятий, использования инвентаря, уважительно относиться к другим участникам занятий, инструкторам, обслуживающему персоналу.

13. В случае, если действия занимающегося нанесли имущественный ущерб спортивному залу администрация вправе требовать возмещения ущерба. Персоналом зала по факту нанесения ущерба составляется акт, который подписывается занимающимся и представителем учреждения. В акте указывается сумма ущерба, согласованная сторонами. В случае отказа получателя услуги от подписания акта, в нем делается соответствующая запись в присутствии не менее двух свидетелей, которые не являются работниками учреждения.

14. В помещениях учреждения для прохода до раздевалки и спортивного зала использовать сменную обувь. Вход в раздевалку в верхней одежде запрещен.

15. Для проведения физкультурно-оздоровительных занятий необходимо переодеться в спортивную одежду и обувь (кроссовки), а так же соблюдать правила общей и личной гигиены.

16. Во избежание травм рекомендуется посещение занятий, соответствующих уровню подготовки занимающегося, соблюдение рекомендаций инструктора о продолжительности и интенсивности физкультурно-оздоровительных занятий.

17. Силовые упражнения рекомендуется выполнять в присутствии инструктора-методиста.

18. После тренировки используемое оборудование необходимо вернуть в специально отведенные места. Занимающиеся несут материальную ответственность за порчу оборудования и инвентаря спортивного зала.

19. Зона спортивного зала, предназначенная для занятий, может быть ограничена или использована полностью для проведения спортивных мероприятий.

20. Кино- и фотосъемка в спортивном зале без специальной договоренности с администрацией запрещена.

21. Самостоятельное использование музыкальной и другой аппаратуры без договоренности с администрацией не разрешается.

22. В спортивном зале не разрешается курить, употреблять спиртосодержащие напитки.

23. Для хранения личных вещей и одежды используются шкафы в раздевалке. Для хранения ценных вещей предусмотрен специальный сейф. За утерянные и оставленные без присмотра вещи администрация ответственности не несет.

## II. Правила посещения тренажерного зала.

1. Приступить к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

2. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста.

3. 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, заниматься босиком или в открытой обуви.

4. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.

5. Во время занятий необходимо обязательно использовать полотенца.

6. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для занятий, запрещен.

7. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

8. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висючие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

9. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя за рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание других занимающихся

другим способом.

10. Запрещается самостоятельно осуществлять подбор музыкального сопровождения и регулировать громкость трансляции.

11. Перед началом занятий совместно с инструктором зала проверить исправность и надежность крепления тренажера.

12. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным руководством инструктора зала. В отсутствие инструктора посетители в зал не допускаются.

13. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседание со штангой) необходимо проводить с использованием атлетического пояса при страховке со стороны партнера либо инструктора тренажерного зала.

14. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке инструктора зала.

15. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

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

17. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств тренажера.

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

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

20. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

21. Запрещаются занятия на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо немедленно сообщить об этом инструктору тренажерного зала.

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

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