

Утверждаю  
Директор МАУ «ФОК  
«Олимпиец»  
А. Ю. Поспелова  
«24» октября 2023 г.

## Правила посещения тренажерного зала и кардиозоны.

### 1. Общие положения

1.1. Настоящие Правила определяют нормы поведения посетителей тренажерного зала и кардиозоны в МАУ «ФОК «Олимпиец» (далее Учреждение).

1.2. Правила разработаны в соответствии с нормами законодательства, действующего на территории РФ, в целях обеспечения безопасности посетителей при пользовании ими тренажерного зала Учреждения.

1.3. Посещение тренажерного зала осуществляется:

- по абонеентам, разовым билетам;
- на основе договора на оказание услуг;
- по расписанию, составленному Администрацией Учреждения и утвержденному Директором Учреждения.

1.4. Первый понедельник месяца - санитарный день.

1.5. Занятия проводятся только по предварительной записи: по тел. 3-70-01.

1.6. Посетитель допускается на объект по абонементу (разовому билету) в

1.7. К занятиям в тренажерном зале допускаются посетители только в спортивной форме одежды, не стесняющей движение, и в сменной обуви.

1.8. С целью обеспечения безопасности посетителей, для профилактики травм при занятиях в тренажерном зале рекомендуется физиологическое тестирование, медицинское обследование и стартовая тренировка.

1.9. Несовершеннолетние дети до 13 лет включительно должны находиться на территории тренажерного зала в сопровождении родителей или доверенных лиц, не моложе 18 лет, которые также являются посетителями тренажерного зала. (п. 4.6., ГОСТ Р 57138—2016)

1.10. Дети от 14 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале при непосредственном сопровождении взрослого, а также в рамках индивидуального занятия с инструктором.

1.11. Дети от 16 до 18 лет могут заниматься в зале самостоятельно при предоставлении медицинской справки и письменного заявления от родителей с указанием паспортных данных родителей, контактного телефона и предоставленной копией свидетельства о рождении ребенка.

1.12. Не рекомендуется приступать к занятиям в тренажерном зале детям от 14 лет без предварительного прохождения физиологического тестирования.

1.13. Занимающиеся несут материальную ответственность за порчу и утрату спортивного инвентаря.

В случае поломки спортивного инвентаря обязаны сообщать об этом дежурному инструктору, самостоятельное устранение поломок запрещено.

Все тренажеры использовать по прямому назначению.

1.14. За одежду, документы, деньги, мобильные телефоны, ювелирные украшения, утерянные и оставленные без присмотра вещи Администрация учреждения ответственности не несет.

Во время тренировки нельзя вскрывать части тренажера или наклонять его.

За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением настоящих Правил и правил поведения в Учреждении, Администрация ответственности не несет.

1.15. Во время эпидемий (пандемий), инфекционных заболеваний неукоснительно и в полном объеме соблюдать все предписанные противоэпидемические требования.

1.16. При занятиях на кардиотренажерах запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки. 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.

1.17. Перед занятием на беговой дорожке необходимо прикрепить к поясу спортивной одежды страховочный зажим, минимизирующий получения травмы в случае падения.

## **2.Посетителям запрещается:**

2.1. Совершать действия, которые влекут за собой ущерб помещениям, сооружениям и оборудованию Учреждения.

2.2. Ходить и стоять перед человеком, который осуществляет подход.

2.3. Наступать и переступать через грифы, блины, гантели.

2.4. Заниматься на тренажерах и скамейках без одежды.

2.5. Категорически запрещается курить, проносить и принимать алкогольные напитки и наркотические вещества.

2.6. Заниматься в тренажерном зале без тренера или инструктора.

2.7. Оставлять грифы, гантели и другие свободные веса с упором на стены, зеркала и прочие конструкции. Передвигать тренажеры и бросать инвентарь на пол. Принимать пищу в зале.

2.8. Производить фото и видео-съемку других посетителей зала без их согласия.

2.9. Бриться в душевой и раздевальной комнате Учреждения.

2.10. Тренируясь на кардиотренажере, не оборачиваться назад, так как внимание рассеивается и возрастает риск получить травму.

## **3. Посетители обязаны:**

3.1. Сдавать верхнюю одежду и обувь в гардероб.

3.2. Использовать шкафчики в раздевалках для размещения одежды (кроме верхней) и других личных вещей (кроме ценных).

3.3. Перед началом тренировки проходить первичный инструктаж у тренера или инструктора.

3.4. Быть внимательными, соблюдать технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.

3.5. Посещать тренажерный зал в специальной спортивной одежде и обуви, предназначенной для тренировки в спортивном зале.

3.6. После выполнения упражнения возвращать оборудование в специально отведенные для этого места, убирать за собой предметы личного пользования.

3.7. При работе с большими весами заручиться страховкой партнера или дежурного инструктора.

3.8. Во избежание получения травм соблюдать основные принципы построения тренировки. При необходимости обращаться за помощью к дежурному инструктору в зале.

3.9. Во время занятий соблюдать дисциплину и порядок.

3.10. Соблюдать правила личной гигиены, не использовать резкие парфюмерные запахи.

3.11. В тренажерном зале использовать личные полотенца, при выполнении упражнений на тренажерах.

3.12. После окончания занятий возвращать используемое во время тренировки оборудование в специально отведенные места.

3.13. Выключать после себя все электрические приборы.

3.14. Выполнять требования работников Учреждения, по соблюдению вышеуказанных правил и требований по соблюдению безопасности здоровья и жизни посетителей.