

Утверждаю

Директор ГБУ СШОР №3 Калининского района


« 29 » декабря

Приказ № 133 от « 29 »



Правила посещения

**тренажерного зала в Государственном бюджетном учреждении спортивной школы
олимпийского резерва № 3 Калининского района Санкт-Петербурга**

Санкт-Петербург
2017 год

1. Общие требования

1.1. Настоящее положение является локальным актом, регулирующим правила посещения тренажерного зала государственного бюджетного учреждения спортивной школы олимпийского резерва № 3 Калининского района Санкт-Петербурга (далее – ГБУ СШОР № 3 Калининского района; Учреждение).

При посещении тренажерного зала посетитель лично гарантирует, что находится в физическом состоянии, которое позволяет ему заниматься физической культурой, и что физические нагрузки не несут вред его здоровью. Учреждение настоятельно рекомендует посетителям пройти медицинский осмотр перед началом посещения тренажерного зала.

1.2. Во избежание травматизма в тренажерный зал для самостоятельных занятий не допускаются дети до 14 лет. Дети могут посещать тренажерный зал с кем – либо из родителей или под руководством персонального инструктора Учреждения.

1.3. Для посещения занятий в тренажерном зале необходимо иметь спортивную форму (спортивные брюки или шорты, футболку), чистую сменную обувь (кроссовки или кеды), рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой нескользящей подошвой.

Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, и шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (сланцах).

1.4. Во избежание травматизма не разрешается использовать беговую дорожку босиком, в сланцах и иной не приспособленной для занятий обуви.

1.5. При посещении тренажерного зала в первый раз необходимо ознакомиться с настоящими Правилами, пройти вводный инструктаж с инструктором тренажерного зала по правилам использования, и технике выполнения упражнений на тренажерах.

1.6. Питьевую воду необходимо использовать только в пластиковой упаковке.

1.7. Не разрешается использовать во время занятий резко пахнущие парфюмерные и косметические препараты.

1.8. Посетители тренажерного зала могут пользоваться услугами инструктора Учреждения. Не допускается проведение персональных тренировок третьими лицами.

1.9. Перед началом занятий рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

1.10. Перед началом занятий на тренажере проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

1.11. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

1.12. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора тренажерного зала.

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

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

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

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

1.17. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

1.18. Запрещается проводить занятия на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала или администратору.

1.19. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т. д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

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

1.21. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При поступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору тренажерного зала.

1.22. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

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

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

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

1.26. В тренажерном зале ЗАПРЕЩЕНО заниматься с обнаженным торсом.

1.27. Прием и хранение пищи в тренажерном зале запрещен.

1.28. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

1.29. Тренировка должна быть закончена за 20 минут до закрытия тренажерного зала. Общее время тренировки не должно превышать 120 минут в день.

1.30. Посетитель обязан:

- выполнять все указания инструктора тренажерного зала;
- убирать за собой инвентарь (снимать блины со штанг, гантели ставить на гантельную стойку и т. д.).

2. Режим работы тренажерного зала

2.1. Режим работы тренажерного зала для платного посещения устанавливается расписанием и указывается в абонементе и договоре об оказании спортивно-оздоровительных услуг.

2.2. Администрация вправе ограничить доступ посетителей в тренажерный зал, в случае превышения предельного количества посетителей, находящихся в тренажерном зале (зал № 1 – не более 25 человек, зал № 2 – не более 10 человек).

3. Прочие условия

3.1. Посетитель лично несет ответственность за неправильное пользование спортивным оборудованием и инвентарем, которое может повлечь за собой получение травм и увечий, а также причинения вреда имуществу Учреждения.

3.2. Учреждение не несет ответственность в случаях:

- ухудшения здоровья посетителей, в результате острых и обострившихся хронических заболеваний, травм, имеющих у посетителя до начала занятий;
- нарушения правил пользования спортивным оборудованием;
- противоправных действий 3-х лиц.

3.3. Администрация за сохранность документов и ценностей, оставленных в тренажерном зале, а также в раздевалках ответственности не несет. Для хранения ценных вещей посетитель может воспользоваться сейфом, находящимся на стойке информации у администраторов.

3.4. Инструктор тренажерного зала обязан контролировать соблюдение посетителями настоящих Правил.

3.5. При нахождении в тренажерном зале запрещается:

- проходить в раздевалки и помещения тренажерного зала в верхней одежде и уличной обуви;
- нахождение в тренажерном зале более 2 часов в день;
- бросать на пол блины, гантели, грифы штанги и другое спортивное оборудование тренажерного зала;
- давать рекомендации и советы другим посетителям тренажерного зала относительно проведения тренировок, выборе веса и способе выполнения упражнений;
- передвигать тренажеры, пользоваться спортивным оборудованием и инвентарем, находящимся в других залах;
- посещать тренажерный зал в состоянии алкогольного и наркотического опьянения.
- курить, принимать пищу в помещениях тренажерного зала;
- вносить в тренажерный зал жевательную резинку, продукты питания, и напитки, а также другие предметы, не относящиеся к занятиям.

3.6. Для лиц, нарушивших правила пользования тренажерным залом, администрация в праве на свое усмотрение:

- сделать предупреждение;
- разово удалить из тренажерного зала;
- аннулировать абонемент (при аннулировании, остаточная стоимость абонемента не возвращается, срок действия абонемента не учитывается, дальнейшее посещение тренажерного зала осуществляется при заключении нового договора);
- наложить запрет на посещение нарушителя спортивного комплекса в целом.