

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБУ ДО РК «СШ водных видов спорта»



С.В. Боговаров

2023 года

## ПРАВИЛА

посещения тренажерного зала Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Республики Крым «Спортивная школа водных видов спорта»

### I. Общие положения

1. При посещении тренажерного зала Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Республики Крым «Спортивная школа водных видов спорта» (далее – Учреждение) клиент обязан соблюдать настоящие Правила и нести ответственность за неправильное обращение и порчу имущества Учреждения.

2. В случае порчи инвентаря и имущества Учреждения, клиент обязан возместить причиненный ущерб в соответствии с нормами Гражданского кодекса Российской Федерации.

3. Пропуском в тренажерный зал является абонемент или кассовый чек на оплату разового посещения занятий.

4. Посетитель обязан оплатить абонемент или разовое посещение занятий в соответствии с действующим прейскурантом.

5. Абонемент выдаётся администратором после оплаты и предъявляется ему при каждом посещении тренажерного зала.

Отсутствие у Посетителя абонемента является самостоятельным основанием для отказа в прохождении в тренажерный зал Учреждения.

6. Кассовый чек выдается администратором после оплаты занятий в тренажерном зале, в том числе разового занятия.

7. Абонемент является персональным (именным), служит идентификационным инструментом и не подлежит передаче третьи лицам.

8. Каждое посещение тренажерного зала фиксируется администратором в абонементе.

10. Администрация Учреждения имеет право в случае нарушения Посетителем настоящих Правил предупредить Посетителя и запретить ему посещать тренажерный зал без финансовой компенсации при двухразовом грубом нарушении настоящих Правил.

Под грубым нарушением понимается совершение действий, поименованных в пунктах 13-40 настоящих Правил.

11. Предоставляя услуги тренажерного зала Учреждение 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 Посетителя при занятиях физической культурой.

Учреждение вправе потребовать от Посетителя пройти медицинский осмотр при возникновении подозрений о наличии у Посетителя инфекционного заболевания и (или) медицинских противопоказаний для занятий в тренажерном зале и предоставить соответствующее медицинское заключение.

12. Посетитель несёт персональную ответственность за своё здоровье и медицинского обеспечение.

Учреждение не несет ответственности за:

- вред жизни и здоровью Посетителя, возникший из-за имеющихся или внезапно появившихся у Посетителя медицинских противопоказаний для занятий в тренажерном зале;

- вред, причиненный жизни и здоровью Посетителя, при нарушении Посетителем расписания, норм, правил и требований охраны труда, противопожарной защиты, санитарии и гигиены, инструкций и рекомендаций по пользованию оборудованием, инвентарем и т.д., предупреждающих, ограничивающих и (или) запрещающих табличек и надписей, размещенных в Учреждении или помещении тренажерного зала, правовых актов Учреждения, в том числе, но не ограничиваясь, положения об оказании платных услуг, правил посещения тренажерного зала, положения о контрольно-пропускном пункте и внутриобъектовом режиме, и (или) в результате умышленных действий либо по неосторожности Посетителя;

- вред, причиненный жизни, здоровью и (или) имуществу Посетителя действиями третьих лиц, в том числе контрагентов Учреждения, за вред, нанесенный здоровью или причиненный имуществу Посетителя его собственными действиями или бездействием;

- утрату и повреждение личных вещей, в том числе ценных, оставленных вне шкафчиков для вещей и (или) оставленных в Учреждении за пределами времени занятия в тренажерном зале.

## **II. Правила техники безопасности в тренажерном зале**

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

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

15. Дети с 12 до 14 лет могут посещать тренажерный зал только с письменного разрешения родителей, составленного в Учреждении.

16. Занятия в тренажерном зале разрешены только в майке (футболке), спортивных шортах (штанах), спортивном костюме в зависимости от сезона года, а также в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную

закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь (модельную) на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви, применять разогревающие мази с резким запахом.

17. 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.

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

19. При выполнении упражнений со штангой рекомендуется использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера.

20. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, рекомендуется только при непосредственной страховке опытным партнером.

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

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

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

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

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

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

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

28. 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.

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

30. Запрещается 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.

31. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
32. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
33. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.
34. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.
35. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции тренажерного зала.
36. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.
37. Посещение Учреждения запрещено лицам с признаками алкогольного, наркотического, токсического опьянения, инфекционных заболеваний.
38. Курение, попытки пронести в Учреждение оружие любого вида, стеклянную посуду, взрывчатые либо ядовитые вещества запрещено.
39. Запрещается приносить и приводить на территорию тренажерного зала животных.
40. В тренажерном зале запрещено создавать конфликтные ситуации, выражаться нецензурной бранью, допускать оскорбительные выражения и хулиганские действия в адрес других лиц; совершать иные действия, недопустимые нормами этикета и действующего законодательства.