

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ НСО  
«Дирекция спортивных мероприятий»

С.А. Буньков

«11» 11 2019 г.

**ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА,  
РАСПОЛОЖЕННОГО НА ТЕРРИТОРИИ СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА С  
ЗАЛОМ ДЛЯ ФЕХТОВАНИЯ И ПЛАВАТЕЛЬНЫМ БАССЕЙНОМ  
(по ул. Тюленина, 27)**

**1. Общие положения.**

1.1. Настоящие Правила посещения тренажерного зала (далее по тексту - Правила) разработаны государственным автономным учреждением Новосибирской области «Дирекция спортивных мероприятий» (далее по тексту - Учреждение) с целью создания безопасных и комфортных условий для занятия посетителей тренажерного зала, расположенного на территории спортивного комплекса в зале для фехтования и плавательным бассейном по ул. Тюленина, (27) (далее по тексту - спортивный комплекс).

1.2. Правила обязательны для всех посетителей тренажерного зала.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на информационном стенде, размещенном в холле спортивного комплекса на 1 этаже.

**2. Правила посещения тренажерного зала.**

2.1. Пропуском в тренажерный зал является Абонемент или кассовый чек на оплату разового посещения занятий.

2.2. Посетитель обязан оплатить Абонемент или разовое посещение занятий в соответствии с действующим Тарифом на платные услуги Учреждения.

2.3. Стоимость неиспользованных занятий не возмещается, при этом пропущенные по уважительным причинам (болезни, травме и др.) занятия могут быть использованы при предъявлении документа, подтверждающего уважительность причины пропуска занятий.

2.4. Абонемент может быть продлен не более одного раза.

2.5. Учреждения имеет право в случае нарушения Посетителями настоящих Правил предупредить Посетителя и запретить ему посещать тренажерный зал при двухразовом грубом нарушении настоящих Правил.

2.6. Предоставляя услуги тренажерного зала, Учреждение руководствуется тем, что Посетитель не имеет противопоказаний для занятий физической культурой.

2.7. Посетитель несёт персональную ответственность за своё здоровье.

**3. Правила техники безопасности при занятиях  
в тренажерном зале.**

3.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

3.2. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 16 - летнего возраста.

3.3. Дети до 16 лет могут посещать тренажерный зал только в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет.



3.4. 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, тренироваться босиком или в открытой обуви.

3.5. 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.15. 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.

3.16. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

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

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

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

3.20. 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.

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

3.22. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

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