



Утверждены приказом директора
МАУ «Физкультурно-оздоровительный центр «Сокол»
от 16 сентября 2020 г. № 133/ОД

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

- 1.1. Настоящие Правила устанавливают процедуру посещения тренажерного зала в Муниципальном автономном учреждении «Физкультурно-оздоровительный центр «Сокол» (далее ФОЦ «Сокол»).
- 1.2. При посещении тренажерного зала ФОЦ «Сокол» посетитель должен оплатить предоставляемые ему услуги через кассу учреждения.
- 1.3. Посетитель тренажерного зала передает кассовый чек дежурному администратору и взамен получает ключ от шкафа для хранения личных вещей.
- 1.4. С целью обеспечения безопасности посетителей, для профилактики травм при занятиях в тренажерном зале рекомендуется физиологическое тестирование, медицинское обследование и стартовая тренировка.
- 1.5. Во избежание несчастных случаев присутствие детей младше 10 лет в тренажерном зале запрещено. Дети от 10-14 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале при непосредственном сопровождении взрослого, а также в рамках работы спортивно-оздоровительной группы или персонального занятия с инструктором.
- 1.6. Каждый посетитель самостоятельно определяет для себя возможность посещения тренажерного зала, исходя из физического самочувствия и состояния здоровья.
- 1.7. Посетители несут материальную ответственность за порчу и утрату спортивного инвентаря. В случае поломки спортивного инвентаря обязаны сообщать об этом инструктору зала, самостоятельное устранение поломок запрещено.
- 1.8. За сохранность ценных вещей, денег и документов, оставленных в гардеробе, в раздевалках или в индивидуальных шкафчиках в раздевалках, администрация ФОЦ «Сокол» ответственности не несет.
- 1.9. За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением настоящих Правил, администрация ФОЦ «Сокол» ответственности не несет.

ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА НЕОБХОДИМО:

- 2.1. Приходить в тренажерный зал в установленные дни и часы работы согласно расписанию.
- 2.2. Сдать верхнюю одежду в гардероб. Шкафчики в раздевалках используются для размещения одежды (кроме верхней), обуви и других личных вещей (кроме ценных).
- 2.3. Соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, персоналу ФОЦ «Сокол», не допускать действий, создающих опасность для окружающих.
- 2.4. Перед началом тренировки пройти первичный инструктаж у тренера или инструктора и ознакомиться с настоящими правилами.
- 2.5. Быть внимательными, соблюдать технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.
- 2.6. При посещении тренажерного зала иметь чистую сменную обувь и специальную спортивную одежду, предназначенную для тренировки в спортивном зале.
- 2.7. После выполнения упражнения возвращать оборудование в специально отведенные для этого места, убирать за собой предметы личного пользования.
- 2.8. При выполнении упражнений со штангой, разборными гантелями использовать замки безопасности.
- 2.9. При работе с большими весами заручиться страховкой партнера или инструктора.
- 2.10. Во избежание получения травм соблюдать основные принципы построения тренировки. При необходимости обращаться за помощью к инструктору в зале.
- 2.11. Во время занятий соблюдать дисциплину и порядок.
- 2.12. Соблюдать правила личной гигиены, не использовать резкие парфюмерные запахи.
- 2.13. После окончания необходимо вернуть используемое во время тренировки оборудование в отведенные места.

ПОСЕТИТЕЛЯМ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- 3.1. Распитие пива и напитков, изготавливаемых на его основе, а также алкогольной и спиртосодержащей продукции либо потребление наркотических средств или психотропных веществ.

- 3.2. Входить в здание ФОЦ «Сокол» и находиться в нем в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- 3.3. Приводить (проносить) на территорию ФОЦ «Сокол» животных.
- 3.4. Приносить с собой колюще-режущие предметы, огнестрельное и газовое оружие.
- 3.5. Курить, мусорить, пользоваться открытым огнем, применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества, в том числе пиротехнические изделия (фейерверками, бенгальским огнем, петардами, и т.п.)
- 3.6. Портить спортивный инвентарь, оборудование и имущество ФОЦ «Сокол» (сантехнику, двери, стены, мебель и др. оборудование, находящееся в помещениях ФОЦ «Сокол»).
- 3.7. Ходить и стоять перед человеком, который осуществляет подход.
- 3.8. Наступать и переступать через грифы, блины, гантели.
- 3.9. Заниматься на тренажерах и скамейках без футболок.
- 3.10. Заниматься с жевательной резинкой во рту, бросать её в помещениях ФОЦ «Сокол».
- 3.11. Заниматься в тренажерном зале в отсутствии тренера или инструктора.
- 3.12. Не рекомендуется заниматься в тренажерном зале с кольцами, серьгами, часами, цепью и другими украшениями. При нахождении в тренажерном зале с данными предметами посетитель несет ответственность за возможное получение травм, в том числе и другими посетителями.
- 3.13. Оставлять грифы, гантели и другие свободные веса с упором на стены, зеркала и прочие конструкции.
- 3.14. Передвигать тренажеры и бросать инвентарь на пол.
- 3.15. Использовать неисправные тренажеры.
- 3.16. Самостоятельно устранять поломки оборудования
- 3.17. Создавать конфликтные ситуации, выражаться нецензурной бранью, допускать оскорбительные выражения и хулиганские действия в адрес других лиц.
- 3.18. Употреблять пищу и напитки вне отведенных для этого мест.
- 3.19. Входить в служебные и технические помещения ФОЦ «Сокол».
- 3.20. Самостоятельно включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование ФОЦ «Сокол».

Персонал ФОЦ «Сокол» должен контролировать соблюдение посетителями настоящих Правил. При несоблюдении Правил, а также не этичном поведении по отношению к другим посетителям и сотрудникам ФОЦ «Сокол», администрация оставляет за собой право не допускать посетителя к посещению тренажерного зала или приостановить действие абонемента без возврата денежных средств.

При необходимости и для улучшения качества оказываемых услуг администрация ФОЦ «Сокол» оставляет за собой право изменять и дополнять настоящие Правила, изменять расписание работы тренажерного зала.

**Пользование абонементом или разовое посещение является свидетельством
безоговорочного принятия данных Правил.**