

Применение 3
УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ СО УСЦ «Чайка»

Е.М. Лазарева

2016 г.



ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА ГАУ СО УСЦ «ЧАЙКА»

I. Общие положения

1.1. Настоящие Правила посещения тренажерного зала государственного автономного учреждения Самарской области «Учебно-спортивный центр «Чайка» (далее – ГАУ СО УСЦ «Чайка») разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировок (далее по тексту - Правила).

1.2. К посетителям тренажерного зала относятся:

- юридические лица (получатели государственной услуги);
- юридические лица и физические лица.

1.3. Соблюдение Правил обязательно для всех посетителей тренажерного зала. В случае нарушения настоящих Правил ГАУ СО УСЦ «Чайка» делает предупреждение посетителю. В случае повторного нарушения, оставляет за собой право на досрочное прекращение занятий в тренажерном зале.

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на информационном стенде учреждения.

1.5. Администрация ГАУ СО УСЦ «Чайка» не несёт ответственности за ценные вещи, документы, деньги, сотовые телефоны, ювелирные украшения и иные личные вещи, оставленные без присмотра посетителями.

1.6. За травмы и несчастные случаи, произошедшие в результате нарушения посетителями требований безопасности, ГАУ СО УСЦ «Чайка» ответственности не несёт.

II. Правила посещения тренажерного зала.

2.1. Услуги тренажерного зала предоставляются:

- получателям государственных услуг на основании оформленного технического задания в объемах определенных государственным заданием ГАУ СО УСЦ «Чайка» и утвержденных списков спортсменов и тренеров;

- физическим лицам на основании абонемента. Право пользования тренажерным залом возникает после оплаты абонемента, стоимость которого определяется соответствии с действующей Информацией о ценах на платные услуги, оказываемые (выполняемые) ГАУ СО УСЦ «Чайка» (далее – Информация о ценах).

2.2. Абонемент предъявляется при каждом посещении тренажерного зала.

2.3. Абонемент является персональным (именным).

2.4. Посетители при посещении тренажерного зала обязаны соблюдать настоящие Правила и нести ответственность за неправильное обращение и порчу имущества ГАУ СО УСЦ «Чайка».

2.5. Стоимость неиспользованных занятий не возмещается, при этом пропущенные по уважительным причинам (болезни, травме и др.) занятия могут быть восстановлены при предъявлении копии документа, подтверждающего факт отсутствия.

2.6. Безлимитные Абонементы на неограниченное количество занятий в год и на полугодие действуют в течение данного периода с даты активации.

2.7. Предоставляя услуги тренажерного зала, ГАУ СО УСЦ «Чайка» руководствуется тем, что посетитель не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Посетитель несёт персональную ответственность за своё здоровье и медицинское обеспечение.

III. 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 14-летнего возраста.

3.3. Дети до 12 лет могут посещать тренажерный зал только в сопровождении родителей, тренера или доверенных лиц 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 (сланцы, шлепки, сандалии и т.п.)

3.5. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висючие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

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

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

3.8. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению. Груз должен быть взят двумя руками и плавно сниматься с тренажера, штанги или стойки для хранения блинов. На штангах все блины должны быть плотно прижаты до упора и закреплены замком.

3.9. При любом разборе отягощения необходимо удостовериться, что тренажер (штанга) никем не занят, уточнив об этом у окружающих людей.

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

3.13. 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.

3.14. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

3.15. Упражнения со свободными весами запрещается выполнять непосредственно возле зеркал.

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

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

3.18. 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. Сходить с тренажера только после полной остановки ленты.

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

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

3.21. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

3.22. 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).

IV. Правила поведения на территории тренажерного зала

4.1. Запрещено посещение тренажерного зала с оружием (холодным, огнестрельным, пневматическим, травматическим), предметами, имитирующими оружие.

4.2. На территории ГАУ СО УСЦ «Чайка» категорически запрещается курение, ношение и хранение любого оружия, употребление спиртных напитков и наркотиков

4.3. На территории ГАУ СО УСЦ «Чайка» запрещается распространение и продажа наркотиков, неразрешенных к применению медикаментов, спиртных напитков.

4.4. Запрещается входить в служебные и технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

4.5. На территории тренажерного зала следует соблюдать правила поведения. Запрещается громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику. Любые публичные акции, несогласованные с Администрацией ГАУ СО УСЦ «Чайка», запрещены.

4.7. Посетители должны покидать Учреждение не позднее установленного времени закрытия.

4.8. В случае порчи инвентаря и имущества Учреждения, посетитель обязан возместить причиненный ущерб в соответствии с нормами Гражданского кодекса РФ.

4.9. При несоблюдении данных правил Администрация в праве отказать клиенту в посещении тренажерного зала без возврата денежных средств.