

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

1. Для посещения занятий необходимо иметь сменную обувь, верхнюю одежду и уличную обувь в пакете сдать в гардероб.
2. Пропуск посетителей на занятия начинается за 10-15 минут до начала занятия. Лица, опоздавшие более чем на 15 минут, к занятиям не допускаются.
3. Сдать абонемент дежурному вахтеру, получить взамен ключ от кабинки для переодевания. Ценные вещи необходимо сдавать дежурному вахтеру в ячейку хранения или взрослым, сопровождающим детей. За не сданные ценные вещи администрация ответственности не несет.
3. В сменной обуви пройти в раздевалку и переодеться в удобную спортивную одежду и пройти в тренажерный зал или зал «сухого» плавания на занятие.
4. Соблюдение правил техники безопасности является обязательным для всех посетителей.
5. В целях предупреждения травматизма не рекомендуется начинать занятия в тренажерном зале без разминки.
6. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
7. Выполнение упражнений с отягощением и весами разрешается только при непосредственной страховке инструктором или опытным партнером.
8. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
9. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) по желанию можно пользоваться личным атлетическим поясом.
10. Передвигайтесь по тренажерному залу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся.
11. Используйте спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его назначением и инструкции по применению.
12. Соблюдайте правила личной гигиены, во время тренировки используйте личное полотенце.
13. После выполнения упражнений убирайте спортивное оборудование на специально отведенные места.
14. Просьба в зале вести себя в рамках общественных норм поведения, не мешать другим посетителям.
15. Посетители должны соблюдать правила внутреннего распорядка посетителей и выполнять требования инструктора и администрации учреждения.
16. В случае нарушения правил внутреннего распорядка посетителей администрация вправе отказать посетителю в продлении абонемента.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ

1. Детям до 14 лет находиться в тренажерном зале без присмотра инструктора.
2. Приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.
3. Занимать сразу несколько тренажеров, развешивая на них свои вещи.
4. Работать на неисправных тренажерах и самостоятельно устранять неисправности. О всех неисправностях спортивного оборудования незамедлительно сообщить инструктору или администратору.
5. Приносить в тренажерный зал еду. Вода должна быть в пластиковых, закрытых бутылках.
6. Отвлекать внимание занимающихся.