

# ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

1. Перед посещением занятия необходимо сдать верхнюю одежду и уличную обувь в пакете в гардероб.
2. Сдать абонемент вахтерам, получить взамен ключ от кабинки для переодевания. Деньги и ценные вещи **сдаются в сейфовую ячейку.**
3. **За не сданные вещи администрация плавательного бассейна ответственности не несет.**
3. В сменной обуви пройти в раздевалку и переодеться в удобную спортивную одежду и пройти в тренажерный зал на занятие.
4. Соблюдение правил техники безопасности является обязательным для всех Посетителей.
5. **Запрещается:**
  - детям до 14 лет находиться в тренажерном зале без присмотра инструктора;
  - приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании;
  - посещение тренажерного зала в состоянии алкогольного и наркотического опьянения;
  - занимать сразу несколько тренажеров, развешивая на них свои вещи;
  - работать на неисправных тренажерах и самостоятельно устранять неисправности. О всех неисправностях спортивного оборудования незамедлительно сообщить инструктору или администратору;
  - приносить в тренажерный зал еду, в том числе специальные коктейли. Вода должны быть в пластиковых, закрытых бутылках.
6. Соблюдайте правила личной гигиены, во время тренировки используйте личное полотенце, не применяйте резкие парфюмерные запахи.
7. Убедительная просьба в зале вести себя в рамках общественных норм поведения, не мешать другим посетителям.
8. Не рекомендуется начинать занятия в тренажерном зале без предварительной разминки.
9. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
10. Выполнение упражнений с отягощением и весами разрешается только при непосредственной страховке инструктором или опытным партнером.
11. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
12. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться личным атлетическим поясом.
13. Передвигайтесь по тренажерному залу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание посетителей иными способами.
14. Используйте спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его назначением и инструкции по применению.
15. После выполнения упражнений убирайте спортивное оборудование на специально отведенные места.
16. **Занимающиеся обязаны строго соблюдать правила внутреннего распорядка и выполнять все требования инструктора и администрации бассейна.**
17. **Посетители несут материальную ответственность за поломку, порчу и утрату оборудования.**
18. Пропущенные занятия переносятся на следующий месяц только **при наличии соответствующего документа** (справка о болезни, командировочное удостоверение и т.п.)
19. **Запрещается передача абонемента другим лицам.**
20. За нарушение правил внутреннего распорядка Учреждения, администрация оставляет за собой **право аннулировать абонемент и отказать в посещении в дальнейшем.**