

УТВЕРЖДЕНО
Приказом учреждения
«Центр олимпийского резерва
г.Жлобина»
от 26.02.2025 № 28-ахд

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

ОБЩИЕ ПРАВИЛА

1. Настоящие правила учреждения «Центр олимпийского резерва г.Жлобина» (далее по тексту – Центр) разработаны в соответствии с постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31.08.2018г. № 60 (с изменениями и дополнениями 11.03.2024г. и 21.10.2024г.) и определяют порядок посещения тренажерного зала учреждения.

2. Настоящие правила посещения тренажерного зала (далее по тексту – Правила) разработаны в соответствии с Положением об организации и предоставлении платных физкультурно-оздоровительных услуг в учреждении с целью создания безопасных и комфортных условий для посетителей с соблюдением требований, предъявляемых к мерам безопасности.

3. Данные Правила устанавливают права и обязанности посетителей, определяют механизм реализации этих прав, а также устанавливают ряд запретов, не допускающих действия, которые могут причинить вред здоровью и жизни посетителей и окружающих лиц.

4. Настоящие Правила обязательны для выполнения всеми посетителями тренажерного зала.

5. Приобретая услугу, посетитель подтверждает, что ознакомлен с правилами, не имеет медицинских противопоказаний для занятий и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья.

1. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

1.1. Пропуском в тренажерный зал является абонемент или кассовый чек на оплату разового посещения занятий.

1.2. Посетитель приобретает в кассе абонемент, чек на разовое посещение или индивидуальное занятие с инструктором согласно прейскуранту.

1.3. При каждом посещении тренажерного зала необходимо предъявить администратору абонемент или чек на разовое посещение или индивидуальное занятие с инструктором.

1.4. Абонементы, выданные физическим и юридическим лицам, не имеют преимущества по отношению к кассовым чекам для разового посещения, и не дают права первоочередного получения услуги.

1.5. Абонементы и пропуски в тренажерный зал для юридических лиц используются в соответствии с заключенными договорами, а за абонементы и пропуски, переданные для пользования другим лицам, в том числе не

являющимися работниками данных организаций (родственникам, друзьям, знакомым и т.д.) администрация и сотрудники Центра ответственности не несут.

1.6. Абонементы для физических и юридических лиц действуют согласно прейскуранту.

1.7. Приобретенные абонементы возврату не подлежат, а неиспользованные посещения аннулируются.

1.8. Абонемент может быть продлен только в случае, если посетитель не смог воспользоваться услугами тренажерного зала из-за болезни по предъявлению копии листка временной нетрудоспособности и заявления на имя директора учреждения.

1.9. Юридические лица, с которыми заключен договор о предоставлении услуг тренажерного зала, обязаны проинструктировать своих работников о порядке посещения в соответствии с данными Правилами.

1.10. Дети без тренера по видам спорта до 10 лет включительно для оказания услуг в тренажерном зале не допускаются.

1.11. Дети от 11 до 14 лет включительно допускаются в тренажерный зал только в сопровождении родителей, доверенных лиц семьи (не моложе 18 лет) при предъявлении подтверждающего документа и несут персональную ответственность за его жизнь и здоровье.

1.12. Взрослые и дети с 15 лет и старше допускаются в тренажерный зал на общих основаниях в присутствии инструктора тренажерного зала.

1.13. С целью не допущения спорных ситуаций пропускного режима тренажерного зала, кассир, администратор и инструктор тренажерного зала имеет право потребовать документы, подтверждающие возраст ребенка (с сентября по 30 июня – справку из школы, а в июле и августе – копию свидетельства о рождении), а также документы, подтверждающие родственные связи сопровождающего взрослого.

1.14. Организованные группы (по видам спорта) допускаются к занятиям в тренажерном зале только под руководством тренера и с разрешения администрации.

2. ОБЯЗАННОСТИ ПОСЕТИТЕЛЕЙ

2.1. Самостоятельно пройти медицинский контроль в медицинском учреждении по своему выбору и получить допуск врача к занятиям в тренажерном зале.

2.2. Услугу и доступ к шкафчикам раздевального помещения можно получить после оплаты, при предъявлении чека или абонемента.

2.3. Заходить в тренажерный зал в чистой спортивной одежде и обуви (для занятий необходимо иметь предназначенную для этого сменную обувь и одежду (верхняя часть тела должна быть закрыта): футболка, спортивные брюки или шорты, кроссовки).

2.4. Убирать за собой снаряды на место после их использования.

2.5. По требованию администратора, дежурного по залу, инструктора предъявлять кассовый чек на оплату разового посещения, индивидуального занятия с инструктором или абонемента.

2.6. Исполнять все распоряжения администратора, дежурного по залу, инструктора тренажерного зала по вопросам их компетенции.

2.7. После окончания занятий посетителям рекомендуется принять душ (не более 5 минут), закрыть краны горячей и холодной воды, вытереться полотенцем и входить в раздевалку в сухом виде (в течении 10 минут покинуть раздевалку).

2.8. При нанесении посетителями ущерба вследствие нарушения Правил, повреждения либо утраты предметов или оборудования, принадлежащих Центру, необходимо возместить стоимость нанесенного ущерба с учетом затрат на его ремонт в полном объеме, либо произвести равноценную замену по согласованию с администрацией.

3. ПОСЕТИТЕЛЯМ ЗАПРЕЩАЕТСЯ

3.1. Заниматься на тренажерах без консультации инструктора по правилам их пользования.

3.2. Использовать инвентарь тренажерного зала не по назначению и оставлять его в неположенных местах.

3.3. Входить в тренажерный зал с сумками.

3.4. Находиться в тренажерном зале сверх нормы оплаченного времени.

3.5. Находиться в тренажерном зале в верхней одежде и уличной обуви, тренироваться в тапочках, сланцах, босиком, с обнаженным торсом.

3.6. Находиться в тренажерном зале в состоянии алкогольного, токсического или наркотического опьянения.

3.7. В душевой комнате пользоваться моющими средствами в стеклянной таре.

3.8. Вносить в тренажерный зал жевательные резинки и стеклянную тару.

3.9. Проводить индивидуальные тренировки и консультацию других посетителей, а также привлекать сторонних людей для консультации и проведения тренировок.

3.10. Проводить фото и видеосъемку без оплаты.

3.11. Принимать и хранить пищу, шуметь, бегать, кричать в тренажерном зале, душевой, раздевальных помещениях.

3.12. Находиться в тренажерном зале при отсутствии инструктора.

3.13. Входить в тренажерный зал организованными группам (по видам спорта) без сопровождения руководителя (тренера), который обеспечивает контроль и несет за группу персональную ответственность.

3.14. Строго запрещается выносить инвентарь и детали оборудования за пределы тренажерного зала (за порчу оборудования, инвентаря предусмотрена материальная ответственность).

3.15. Самостоятельно регулировать систему вентиляции зала, громкость и подбор музыкального сопровождения.

3.16. 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.

4. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

4.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими Правилами.

4.2. Инструктор тренажерного зала предоставляет консультацию посетителю по правилам пользования тренажерами, находящимися в тренажерном зале; показывает минимальный комплекс упражнений при первом посещении тренажерного зала; следит за соблюдением техники безопасности при занятиях в тренажерном зале; контролирует время нахождения посетителя в тренажерном зале.

4.3. Использовать спортивное и иное оборудование тренажерного зала необходимо в соответствии с его предназначением, при возникновении вопросов по работе и настройке тренажеров необходимо обратиться к инструктору.

4.4. 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.

4.5. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.

4.6. Перед началом занятий необходимо под руководством инструктора проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

4.7. Все упражнения выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора тренажерного зала.

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

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

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

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

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

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

4.14. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся, нельзя отвлекать внимание занимающихся иными способами.

4.15. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала.

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

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

4.18. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств, занимать тренажер во время пауз между подходами.

5.19. Если тренажер занят, получите разрешение заниматься вторым номером. После своего подхода наберите первоначальный вес снаряда.

4.20. Без необходимости не отказывайте другим в просьбе заниматься с Вами на тренажере или снаряде.

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

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

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

4.24. 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.

4.25. Во время тренировок необходимо соблюдать взаимоуважение и личную гигиену.

4.26. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала (тренера по спорту). Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

4.27. Для льготных категорий граждан в соответствии с Положением о порядке предоставления скидок на платные услуги учреждения, предоставляется право посещения тренажерного зала согласно прейскуранту.

4.28. За ценные вещи, утерянные или оставленные без присмотра, администрация и сотрудники учреждения ответственности не несут.

4.29. Приобретая услугу, посетитель подтверждает, что ознакомлен с данными Правилами, не имеет медицинских противопоказаний для посещения тренажерного зала.

4.30. За травмы и несчастные случаи, произошедшие с посетителем по его вине, администрация Центра ответственности не несёт.

4.31. Приобретая услугу для посещения тренажерного зала, посетитель полностью несет ответственность за свою жизнь и здоровье.