

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Ворлд Фитнес»



Е.В. Литра

«01» декабря 2018 г.

Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале Общие положения

1.1. Настоящие Правила посещения тренажерного зала (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировок.

1.2. Правила обязательны для всех посетителей тренажерного зала фитнес Клуба World Gym - Сургут. Администрация вправе отказать посетителю в обслуживании или удалить с территории тренажерного зала в любое время, без возврата денежных средств, в случае нарушения им общественного порядка или создания угрозы жизни, здоровью и отдыху других посетителей.

Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале.

2.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

2.2. Посещать тренажёрный зал могут лица, достигшие 18 лет. Лица, в возрасте от 14 до 18 лет, могут посещать тренажерный зал либо в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет, либо с письменного разрешения родителей или законных представителей.

2.3. 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.

2.4. 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.

2.5. Перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора тренажерного зала проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

2.6. Запрещено оставлять грифы, гантели и другие свободные веса с упором на стены, зеркала, и прочие конструкции. Запрещается передвигать тренажеры и бросать инвентарь на пол.

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

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

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

2.9. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно.

2.10. Запрещается брать диски, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению. Во время тренировок необходимо использовать полотенце.

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

2.12. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

2.13. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала.

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

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

2.16. 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.

2.17. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

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

2.19. Запрещается ставить бутылки и стаканы с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

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

2.21. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение.



Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

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

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

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

2.25. 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).

2.26. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования в любой момент (ремонт, профилактические работы).

2.27. Члены Клуба несут материальную ответственность за порчу и утрату спортивного инвентаря.

2.28. Верхняя одежда должна сдаваться в гардероб. Шкафчики в раздевалках используются для размещения одежды (кроме верхней), обуви и других личных вещей (кроме ценных).

За одежду, документы, деньги, сотовые телефоны, ювелирные украшения, утерянные и оставленные без присмотра вещи администрация ответственности не несет.

2.29. За травмы и несчастные случаи, полученные клиентом в результате нарушения настоящих Правил, и Правил посещения клуба администрация ответственности не несёт.

Администрация Клуба будет благодарна за замечания и дополнения к настоящим Правилам и постарается учесть Ваши пожелания.

Расписываясь об ознакомлении с настоящими Правилами техники безопасности при занятиях в тренажерном зале, Вы подтверждаете, что понимаете все условия Правил Клуба и соглашаетесь с ними.

Ф.И.О. _____

Подпись _____