



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ГАУ ДО «ДЮСШ ДС «ОЛИМПИЙСКИЙ» в тренажерном зале

1. Общие положения

- 1.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с Настоящими правилами и мерами безопасности.
- 1.2. К самостоятельным занятиям допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста. Дети с 10 до 14 лет могут посещать тренажерный зал только в сопровождении родителей.
- 1.3. Пропуском в тренажерный зал является Абонемент или кассовый чек на оплату разового посещения занятий.
- 1.4. Посетитель обязан оплатить Абонемент или разовое посещение занятий в соответствии с действующим Прейскурантом.
- 1.5. Посетитель предъявляет абонемент или кассовый чек на оплату разового посещения администратору.
- 1.6. Обучающиеся в ГАУ ДО «ДЮСШ ДС «Олимпийский» (далее Учреждение) имеют право без оплаты заниматься в тренажерном зале согласно учебному расписанию.
- 1.7. Вход в раздевалку тренажерного зала осуществляется исключительно в сменной обуви и или в бахилах.
- 1.8. За ценные вещи, оставленные в карманах одежды, ячейках гардероба для ручной клади, администрация ответственности не несет.
- 1.9. За вещи, не сданные в гардероб, администрация ответственности не несет.
- 1.10. Каждое посещение тренажерного зала фиксируется администратором в журнале учета посещаемости.
- 1.11. Предоставляя услуги тренажерного зала, Учреждение руководствуется тем, что посетитель не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Если же клиент имеет физические ограничения, он должен поставить в известность инструктора, который, в свою очередь, предлагает свои услуги во избежание несчастного случая. Администрация Учреждения за здоровье посетителя ответственности не несет.
- 1.12. Посетители несут персональную ответственность за свою жизнь и здоровье.
- 1.13. Учреждение не несет ответственность, если причиной нанесения вреда здоровью стало грубое нарушение общих правил поведения посетителей при посещении тренажерного зала, правил поведения в тренажерном зале и мер безопасности.
- 1.14. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой.
- 1.15. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, серьги, кольца и т.д.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
- 1.16. Занятия в тренажерном зале выполняются под наблюдением инструктора тренажерного зала. В отсутствие инструктора тренажерного зала посетители в зал не допускаются.
- 1.17. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
- 1.18. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседание со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора тренажерного зала.
- 1.19. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора тренажерного зала.

