

## **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

**Посетители должны соблюдать следующие правила посещения и поведения в тренажерном зале Спортивного комплекса «Динамо», расположенного по адресу: 125212, г. Москва, ул. Ленинградское шоссе, дом 39, строение 53 (далее Правила).**

Настоящие Правила являются едиными для всех посетителей тренажерного зала. Посетители, посещающие тренажерный зал, руководствуются общими Правилами посещения спортивного комплекса.

Настоящие Правила направлены на обеспечение безопасного пребывания посетителей, определяют их права и устанавливают ряд запретов, не допускающих действий, которые могут причинить вред другим лицам.

### **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ:**

1.1. Проход в тренажерный зал осуществляется через администратора спортсооружения по абонементам, билетам или пропускам установленного образца, а также по спискам, согласованным с Администрацией спортсооружения.

1.2. Для прохода в раздевалку необходимо переобуться в сменную спортивную обувь (или шлепки), сдать верхнюю одежду и уличную обувь (в пакете) в гардероб. Сумки, кейсы, чемоданы, портфели на хранение не принимаются. За ценные вещи, оставленные в гардеробе, администрация спортсооружения ответственности не несет.

1.3. Посетители к самостоятельным занятиям допускаются в тренажерный зал во время, свободное от использования согласно утвержденному Графику загрузки (использования) тренажерного зала.

1.4. К самостоятельным индивидуальным занятиям (тренировкам) не допускаются дети младше 14 лет. Присутствие на тренировках (занятиях) и тренировке (занятии) детей до 14 лет разрешается только в присутствии взрослых. Администрация спортивного комплекса не несет ответственности в случае нахождения детей до 14 лет одних в тренажерном зале, а также за возможные негативные последствия, вызванные нахождением детей одних в тренажерном зале спортсооружения.

1.5. Посетители тренажерного зала несут ответственность за уничтожение, утерю, повреждение тренажеров и иных материальных ценностей, находящихся в тренажерном зале спортсооружения.

1.6. Нарушителям данных правил может быть отказано в дальнейшем посещении тренажерного зала и спортивных площадок спортсооружения.

1.7. За последствия, возникающие в результате нарушения настоящих Правил, Администрации спортивного комплекса ответственности не несет.

### **2. ПОРЯДОК ПОСЕЩЕНИЯ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

2.1. Посетители допускаются в тренажерный зал спортсооружения только после внесения платы за использование тренажерного зала спортсооружения (наличным или безналичным путем).

2.2. Приобретение абонемента, билета (договора) и получение кассового чека либо иного документа, подтверждающего оплату, а в случае безналичной оплаты — списание денежных средств с расчетного счета посетителя автоматически подтверждает согласие посетителя с настоящими Правилами.

2.3. Оплаченная стоимость пользования тренажерным залом, но не использованная посетителем по независящим от Администрации спортивного комплекса причинам, возврату не подлежит.

2.4. Посетители тренажерного зала обязаны заниматься в соответствующей для тренажерного зала спортивной форме и обуви, которая жестко фиксирует пятку стопы и обеспечивает минимальную

нагрузку на голеностопный сустав.

2.5. Посетители тренажерного зала обязаны соблюдать правила общей гигиены, воздерживаться от посещения тренажерного зала при наличии простудных или инфекционных заболеваний, открытых ран. Администратор спортсооружения оставляет за собой право не допускать посетителя до занятий в случаях, когда это может быть опасно для здоровья других посетителей тренажерного зала.

2.6. Перед использованием спортивного снаряда или тренажера необходимо убедиться в его исправности, целостности и устойчивости, если присутствуют болтовые соединения или тросы - проверить их зачалку (крепление к спортивному снаряду).

2.7. Во избежание травм перед выполнением упражнения необходимо убедиться в отсутствии помех (спортивных снарядов или посетителей тренажерного зала).

2.8. Перемещаться по тренажерному залу нужно таким образом, чтобы не мешать выполнению упражнений другим посетителям тренажерного зала.

2.9. Во время занятия или тренировки нельзя громко разговаривать, отвлекать других; необходимо быть предельно внимательным и сосредоточенным.

2.10. Перед работой на тренажерах необходимо качественно провести разминку (время разминки должно составлять 15-20 минут).

2.11. Перед выполнением сложных упражнений (по координации и с задействованием околопредельных нагрузок) обязательно использовать помощь партнера, персонального тренера (инструктора).

2.12. Не оставлять без присмотра гантели, диски, гири и другие используемые снаряды и спортивный инвентарь.

2.13. Выполнять упражнения в четко предназначенном для этого месте.

2.14. Строго соблюдать технику выполнения упражнений со снарядами на тренажерах и не выполнять упражнения в не предназначенных для работы местах. Тренажер или спортивный снаряд использовать по назначению.

2.15. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятие на тренажере и поставить в известность администратора спортсооружения.

2.16. При работе со стойками и штангой четко убедиться при съеме спортивного снаряда, что он не цепляется за штыри, а после выполнения упражнения (приседания, наклоны, жим стоя и т.п.) поставить на место, убедиться что гриф штанги попал на штыри (проверить визуально).

2.17. При работе на силовых тренажерах правильно подобрать нагрузку и убедиться в том, что рычаг фиксации отошел от каретки и только после этого можно выполнять упражнение, при окончательном выполнении упражнения зафиксировать каретку в исходном положении с помощью рычага фиксации и только убедившись в этом, покинуть тренажер. Если нет навыка работы с вышеупомянутыми тренажерами, занятия проводить только в присутствии персонального тренера (инструктора).

2.18. По окончании выполнения упражнения и тренировки все использованные спортивные снаряды и свободные отягощения ставить на место, предназначенное для данного спортивного снаряда или отягощения.

2.19. На занятиях строго соблюдать правила личной и общественной гигиены. Обязательно иметь при себе полотенце и использовать его на тренажерах, где имеются мягкие элементы (сидения, лежаки, валики).

2.20. Не подходить к спортивному снаряду с влажными руками во избежание срыва спортивного снаряда.

2.21. При выполнении упражнений со штангой, гантелями, гириями использовать полный «захват» всеми пятью пальцами.

2.22. Страхующему четко соблюдать технику страховки (жимы, приседания и т. д.), не мешать выполнению упражнения, а контролировать траекторию спортивного снаряда или занимающегося (посетителя тренажерного зала) и при необходимости выполнить страховочные действия, быть бдительным и предельно осторожным.

2.24. Во время занятий в тренажерном зале не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы.

2.25. При получении травмы занимающийся (посетитель тренажерного зала) обязан немедленно

поставить в известность администратора спортсооружения.

2.26. Пользование ключом от раздевального шкафчика осуществляется с применением гарантийного покрытия (далее – «залог») в размере согласно действующему прейскуранту цен на пользование услугами спортивного комплекса.

### **3. ЗАПРЕЩАЕТСЯ**

3.1. Входить в тренажерный зал в верхней одежде и без сменной спортивной обуви, предназначенной для занятий в тренажерном зале.

3.2. Входить в тренажерный зал и находиться в нем с жевательными резинками во рту, с продуктами питания. Приносить и оставлять стеклянную тару.

3.3. Носить цепочки, браслеты, серьги, кольца, все, что может зацепиться и привести к травме.

3.4. Заниматься с обнаженным торсом.

3.5. Развешивать и оставлять на спортивных снарядах свою одежду.

3.6. Заниматься на неисправных тренажерах.

3.7. Использовать спортивное и иное оборудование тренажерного зала не в соответствии с его назначением и инструкцией по применению.

3.8. Проводить занятия (тренировки) на тренажерах в случае отсутствия навыка работы с тренажерами.

3.9. Курить в помещениях тренажерного зала и спортивного комплекса.

3.10. Приносить и распивать в помещениях спортивного комплекса алкогольные напитки.

3.11. Находиться в спортивном комплексе в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.

3.12. Проносить в тренажерный зал и спортивный комплекс оружие, в том числе колющие, режущие и бьющиеся предметы, огнеопасные, взрывчатые, ядовитые, наркотические и радиоактивные вещества.

3.13. Посещать тренажерный зал детьми до 14 лет. Нахождение в тренажерном зале детей и подростков с 14 до 18 лет без присутствия взрослых.

3.14. Резко открывать двери и виснуть на них, включать и выключать свет в раздевальной и душевых; вставлять в электророзетки посторонние предметы.

3.15. Размещать несанкционированную рекламу, а также осуществлять иную несогласованную деятельность, в том числе проводить занятия (тренировки) в тренажерном зале, давать устные консультации посетителям. В случае обнаружения подобной деятельности посетитель оплачивает в кассу спорткомплекса двойную стоимость пользования тренажерным залом согласно действующему прейскуранту цен на пользование услугами спортивного комплекса по обеспечению спортивно-оздоровительных занятий и прочих мероприятий на спортивных площадках и в спортивных залах.

3.16. Осуществлять фото- и видео-съемку без специального разрешения Администрации спортивного комплекса.

**За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением настоящих Правил, Администрация спортивного комплекса ответственности не несет. Администрация спортивного комплекса оставляет за собой право удалять нарушителей настоящих Правил из помещений тренажерного зала без возврата стоимости сеанса.**

**Администрация спортивного комплекса**