



## муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 78»

650024, г. Кемерово, ул. Ю. Двужильного, 12в, тел. 63-30-78, эл. адрес: [kemschool78@mail.ru](mailto:kemschool78@mail.ru) сайт школы: [school78kem.ru](http://school78kem.ru)

### Правила посещения тренажерного зала

Приобретая абонемент СК «Южный» МАОУ «СОШ №78», либо оплачивая разовое посещение Клиент подтверждает, что он не имеет медицинских противопоказаний для занятий в тренажерном зале, полностью принимает на себя ответственность за собственное здоровье и гарантирует исполнение настоящих Правил и иных нормативных актов, регламентирующих работу СК «Южный» МАОУ «СОШ №78».

За утерянные, забытые, несданные в гардероб и оставленные без присмотра вещи независимо от их ценности Администрация ответственности не несёт. Администрация оставляет за собой право отказа в предоставлении услуг лицам, состояние и поведение которых вызывает сомнение либо опасение. За нарушение настоящих Правил Администрация СК «Южный» МАОУ «СОШ №78» оставляет за собой право на досрочное прекращение абонемента либо досрочное прекращение оказания услуги (при разовом посещении).

#### 1. 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.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте МАОУ «СОШ №78» или в СК «Южный» МАОУ «СОШ №78» на специально отведенных местах.

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены.

Информация об изменениях должна быть размещена на сайте за пять календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через пять дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

#### 2. Правила посещения тренажерного зала.

2.1. Клиент обязан оплатить Абонемент или разовое посещение занятий в соответствии с действующим Прайс-листом.

2.2. Абонемент выдаётся кассиром-администратором после оплаты и предъявляется при каждом посещении тренажерного зала. По предъявлении абонемента Клиент получает индивидуальный ключ от кабинки.

2.3. Абонемент является персональным (именным).

2.4. Администрация СК «Южный» МАОУ «СОШ №78» имеет право в случае нарушения Клиентом настоящих Правил предупредить Клиента и запретить ему посещать тренажерный зал без финансовой компенсации при двухразовом грубом нарушении настоящих Правил.

2.5. Клиент несёт персональную ответственность за своё здоровье.

2.6. Учащиеся МАОУ «СОШ № 78», достигшие 14-летнего возраста, имеют право на бесплатные занятия в тренажерном зале по установленному графику при отсутствии медицинских противопоказаний.

#### 3. Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале.

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

3.2. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний.

3.3. К занятиям в тренажерном зале допускаются посетители в спортивной форме одежды, не стесняющей движения. Одежда должна быть чистой, опрятной.

3.4. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с нескользящей подошвой.

Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.

3.5. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, кольца, перстни, цепи, браслеты, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

3.6. В тренажерном зале запрещено:

- появление в состоянии алкогольного/наркотического опьянения,
- употребление спиртных напитков, наркотиков, курение;
- приём и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, использование жевательной резинки.
- появление с домашними животными и на роликовых коньках.

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

3.8. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лёжа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора тренажерного зала.

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

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

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

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

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

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

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

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

3.17. 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.

3.18. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

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

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

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

3.22. 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.

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

3.24. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.

3.25. Будьте взаимовежливы и предупредительны. Упражнения на тренажерах выполнять по очереди. Желательно не использовать во время занятий мобильные телефоны.

3.26. Необходимо бережно относиться к имуществу и оборудованию тренажерного зала. Клиент несет материальную ответственность за поломку и порчу оборудования и инвентаря в порядке, установленном законом.

3.27. Администрация МАОУ «СОШ №78» оставляет за собой право в случае проведения спортивно-массовых мероприятий на базе СК «Южный» МАОУ «СОШ №78» ограничить либо отменить занятие в тренажерном зале с обязательным предоставлением другого времени.

3.28. Забытые вещи хранятся не более одного месяца. Информацию о забытых вещах можно получить у администраторов СК «Южный» МАОУ «СОШ №78».

Данные Правила направлены на обеспечение безопасности посетителей СК «Южный» МАОУ «СОШ №78». От их соблюдения зависит комфорт и здоровье занимающихся в тренажерном зале, сохранность инвентаря и продолжительность работы оборудования, а также чистота и порядок в тренажерном зале.

Директор школы \_\_\_\_\_ Н.С. Дьяченко

15.02.2016 г.