

ПРАВИЛА

техники безопасности при посещении тренажерного зала Дворца водных видов спорта

1. Общие положения.

1.1 Настоящие правила техники безопасности разработаны для обеспечения эффективной работы тренажерного зала Дворца водных видов спорта, с целью создания безопасных и комфортных условий для проведения занятий.

1.2 Правила техники безопасности (далее – Правила) являются едиными для всех посетителей тренажерного зала Дворца водных видов спорта.

1.3 Посетителем тренажерного зала является лицо, приобретшее право на посещение тренажерного зала.

1.4. К занятиям в тренажерном зале не допускаются лица, не достигшие возраста 14 лет. Лица с 14 лет до 18 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале исключительно в сопровождении законного представителя (далее «Сопровождающий»). Сопровождающий несет персональную ответственность за несовершеннолетнего Посетителя во время нахождения во дворце водных видов спорта. Сопровождающий обязан соблюдать требования настоящих Правил, предъявляемые к Посетителям, за исключением положений, относящихся к оплате занятий и непосредственному осуществлению занятий. Сопровождающий обязан обеспечивать соблюдение несовершеннолетним Посетителем настоящих Правил.

1.5. Дата и время проведения занятий в тренажерном зале устанавливаются Расписанием оказываемых услуг, утвержденным управляющим дворцом водных видов спорта и размещаемым на стендах дворца водных видов спорта по адресу: г. Йошкар-Ола, ул. Карла Маркса, д.107А

1.6. Посетитель при посещении тренажерного зала обязан соблюдать настоящие Правила и нести ответственность за их нарушение.

1.7. Дворец водных видов спорта вправе отказать Посетителю в обслуживании, не допустить к тренировке, прервать тренировку и удалить из тренажерного зала в случае нарушения Посетителем настоящих Правил, общественного порядка. Стоимость пропущенного/ прерванного занятия при этом Посетителю не возмещается.

1.8. В случае необходимости Правила могут быть изменены или пересмотрены. Новая редакция Правил является обязательной для соблюдения Посетителями с даты ее утверждения управляющим дворца водных видов спорта и согласовано с директором АУ «УСС Республики Марий Эл» и размещения на стендах по адресу: г. Йошкар-Ола, ул. Карла Маркса, д.107А. Предыдущая редакция Правил с этой же даты считается утратившей силу.

2. Правила поведения и техники безопасности в тренажерном зале.

2.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале следует только после ознакомления с настоящими Правилами.

2.2. Сопровождающий обязан ознакомить несовершеннолетнего Посетителя с положениями настоящих Правил.

2.3. Сопровождающий обязан осуществлять непрерывное наблюдение за ходом тренировки несовершеннолетнего Посетителя, контролировать выполнение им упражнений, соблюдение техники безопасности.

2.4. Занятие в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и не скользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с шипами, с кожаной подошвой, тренироваться босиком или в открытой обуви.

2.5. Запрещается находиться в тренажерном зале в верхней одежде и уличной обуви.

2.6. Запрещается находиться в тренажерном зале с голым торсом или в купальном костюме.

2.7. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, массивные серьги и т.п.), убрать из карманов острые, колющие и другие посторонние предметы.

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

2.9. В целях соблюдения личной гигиены при занятиях на тренажерах следует использовать полотенце.

2.10. Рекомендуется использовать оборудование, выбирать интенсивность и продолжительность занятий в соответствии с уровнем подготовленности и состоянием здоровья Посетителя.

2.11. Сопровождающий обязан контролировать соблюдение несовершеннолетним Посетителем рекомендованных норм физической нагрузки для детей согласно возрастной группе.

2.12. Во избежание травм перед началом занятий рекомендуется провести тщательную разминку.

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

2.14. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора тренажерного зала. В отсутствие инструктора Посетители в зал не допускаются.

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

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

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

2.18. Запрещается брать блины, гантели, грифы, штанги влажным или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения их рук, его падению и травме.

2.19. Необходимо использовать оборудование в тренажерном зале в соответствии с его назначением.

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

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

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

2.23. Посетитель обязан бережно обращаться со спортивным инвентарем. Запрещается бросать инвентарь на пол, наступать на не предназначенный для этого инвентарь, ударять одним инвентарем о другой инвентарь.

2.24. Запрещается ставить открытые бутылки с водой и иные негерметичные емкости на тренажеры, подключенные к электросети, на пол рядом с ними, а также возле напольных розеток.

2.25. 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.

2.26. Занимаясь на беговой дорожке, не рекомендуется оборачиваться назад.

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

2.28. Запрещается работать на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала или администратору.

2.29. 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).

2.30. Самостоятельно проводить ремонт вышедшего из строя спортивного инвентаря запрещается.

2.31. Прием и хранение пищи в помещении тренажерного зала запрещен.

2.32. Индивидуальное аудио-, видео- сопровождение занятия разрешается исключительно с использованием личных наушников.

2.33. Во время занятий запрещается громко разговаривать по мобильному телефону, иными устройствам связи.

2.34. Во время занятий все электронные устройства должны быть переведены на беззвучный режим работы.

2.35. При возникновении пожара необходимо немедленно прервать занятия и покинуть помещения, следуя к эвакуационному выходу в соответствии с планом эвакуации.

2.36. Посетитель обязан ознакомиться с настоящими Правилами и расписаться в абонементе при его приобретении, либо в прилагаемой форме при однократном посещении бассейна.

2.37. Строго соблюдать правила внутреннего распорядка Дворца водных видов спорта, поддерживать дисциплину, выполнять распоряжения администраторов, инструкторов, тренеров и медицинского персонала.

2.38. В случае ощущения недомогания, плохого самочувствия перед началом занятия, во время занятия и после занятия занимающиеся обязаны известить об этом своего Сопровождающего, инструктора тренажерного зала, тренера спортивной школы или администратора.

3. Прочие правила.

3.1. Дворец водных видов спорта не несет ответственности за оставленные в раздевалке и на территории дворца водных видов спорта вещи и ценности, а также за ценности, сданные вместе с одеждой в гардероб.

3.2. На территории дворца водных видов спорта категорически запрещается распространение и продажа наркотиков, неразрешенных к применению медикаментов, спиртных напитков.