

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом ГБУ «СШОР № 29
«Хамовники» Москомспорта
от 28.08.2020 № 01-08/2216-20

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ КОМПЛЕКСА СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ
119270, ГОРОД МОСКВА, 3-я ФРУНЗЕНСКАЯ УЛ., Д. 5, КОРП. 1
ГБУ «СШОР № 29 «Хамовники» Москомспорта
(ТРЕНАЖЕРНОГО И СПОРТИВНОГО ЗАЛОВ)

1. Общие положения.

1.1. Настоящие Правила посещения тренажерного/спортивного зала Комплекса спортивных сооружений ГБУ «СШОР № 29 «Хамовники» Москомспорта по адресу: 119270, город Москва, 3-я Фрунзенская улица, дом 5, корпус 1 (далее по тексту – Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для проведения тренировок.

1.2. Правила обязательны для всех посетителей тренажерного/спортивного зала. В случае нарушения настоящих Правил, администрация ГБУ «СШОР № 29 «Хамовники Москомспорта (далее по тексту – Школа) оставляет за собой право на досрочное прекращение Абонементов.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться в Школе на специально отведенных местах и информационных стендах.

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена 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 дня считается утратившей силу.

2. Правила посещения тренажерного и спортивного залов.

2.1. Пропуском в тренажерный или спортивный зал является Абонемент или пропуск разового посещения.

2.2. Перед оплатой услуг, посетитель заполняет документы (анкета, согласие на обработку персональных данных). Предоставляет паспорт для сверки личности. На не совершеннолетних документы заполняет один из официальных представителей родителей либо опекун.

2.3. Абонемент выдается администратором после оплаты и предъявляется при каждом посещении тренажерного/спортивного зала.

2.4. Абонемент является персональным (именным).

2.5. Каждое посещение тренажерного/спортивного зала фиксируется администратором в журнале учета посещаемости.

2.6. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 16-летнего возраста (ГОСТ Р 57138-2016 НАЦИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ФИТНЕС-УСЛУГИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ).

2.7. К индивидуальным занятиям с тренером/инструктором в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 10-летнего возраста (ГОСТ Р 57138-2016 НАЦИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ФИТНЕС-УСЛУГИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ).

2.8. Администрация Школы имеет право, в случае нарушения Клиентом настоящих Правил расторгнуть Договор в одностороннем порядке без финансовой компенсации.

2.9. Предоставляя услуги тренажерного/спортивного зала, Школа руководствуется тем, что Клиент не имеет противопоказаний для занятий физической культуры.

2.10. Клиент несет персональную ответственность за свое здоровье.

3. Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном/спортивном зале.

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

3.2. Занятия в тренажерном/спортивном 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.

3.3. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном/спортивном зале (часы, висячие серьги и т.п.)

3.4. Перед началом занятий на тренажере проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

3.5. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседание со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора тренажерного зала.

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

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

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

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

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

3.11. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом администратору.

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

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

3.14. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку.

3.15. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

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

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

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

3.19. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

3.20. В тренажерном/спортивном зале нельзя заниматься с обнаженным торсом.

3.21. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.

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

3.23. При поломке и порчи спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом администратору. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

4. Правила поведения на территории Школы.

4.1. Посетители должны покидать Школу не позднее установленного времени закрытия.

4.2. Администрация Школы не несет ответственности за оставленные в раздевалках, гардеробе и на тренировочных территориях вещи.

4.3. В случае порчи инвентаря и имущества Школы, посетитель обязан возместить причиненный ущерб, в размере не меньшем, чем стоимость поврежденного оборудования.

4.4. На территории Школы категорически запрещается курение, ношение и хранение любого оружия, употребление спиртных напитков и наркотиков.

4.5. На территории Школы запрещается распространение и продажа наркотиков, неразрешенных к применению медикаментов, спиртных напитков.

4.6. Запрещается входить в технические и служебные помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

4.7. На территории Школы следует соблюдать правила поведения. Запрещается громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику. Любые публичные акции, несогласованные с дирекцией Школы, запрещены.

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

4.9. В целях безопасности на территории Школы ведется видеонаблюдение.