



УТВЕРЖДАЮ
Директор учреждения «Минский
городской центр олимпийского резерва
по лыжному спорту и лёгкой атлетике»
Т.В.Жилко
" " 2024г.

ПРАВИЛА **посещения тренажерного зала** **МГЦОР по лыжному спорту и лёгкой атлетике**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие правила направлены на обеспечение безопасности и комфортного пребывания посетителей (далее – Клиент) в тренажерном зале МГЦОР по лыжному спорту и лёгкой атлетике (далее – Центр) расположенного по адресу: г. Минск, ул. Корженевского, 16Ж и являются едиными для всех Клиентов, тренеров-преподавателей, спортсменов-учащихся (спортсменов) и работников Центра.

1.2. Время работы тренажерного зала Центра:

Пн. –сб. с **9.00 до 21.45.**

Воскр. с **9.00 до 18.00.**

Время занятий в тренажерном зале не должно превышать 2-х часов.

Допуск в тренажерный зал прекращается, если до окончания работы Центра остается менее 45 минут.

Занятия в тренажерном зале необходимо завершать не позднее чем за 15 минут до окончания работы Центра.

Администрация Центра оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни. Информация о прекращении работы и о еженедельном изменении в расписании работы Центра размещается на информационном стенде, у дежурного администратора (тел.+ **375 29 771 30 35**).

1.3. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности.

1.4. В случае поломки спортивного инвентаря Клиенты обязаны сообщить об этом дежурному инструктору. Самостоятельное устранение поломок запрещено.

1.5. При возникновении вопросов по работе и настройке тренажеров необходимо обращаться к инструктору тренажерного зала.

1.6. Групповые занятия спортсменов проходят только в присутствии тренера по графику утвержденных учебно-тренировочных занятий.

1.7. Присутствие детей младше 14 лет в тренажерном зале запрещено.

1.8. Дети от 14 до 16 лет допускаются к занятиям при непосредственном сопровождении взрослого и наличии согласованного с администрацией учреждения заявления от родителя, а также в рамках секции или персонального занятия с тренером.

1.9. Дети от 16 лет до 18 лет могут заниматься в зале самостоятельно при наличии письменного заявления от родителей, согласованного с администрацией Центра.

1.10. Тренер вправе прервать тренировку, проводимую родителем с нарушением норм безопасности и наносящую вред ребенку.

1.11. Рекомендуются снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, висюльки, серьги, кольца и т.п.), убрать из карманов посторонние предметы.

2. КЛИЕНТЫ ЦЕНТРА ИМЕЮТ ПРАВО:

2.1. Пользоваться в установленном порядке тренажерным залом, а также специализированными вспомогательными зонами (душевыми, раздевальными комнатами, туалетами) (далее – Услуги).

2.2. Находиться в тренажерном зале в пределах оплаченного времени.

2.3. Пользоваться услугами инструктора.

2.4. На оказание первой медицинской помощи медицинским персоналом Центра.

3. КЛИЕНТЫ ЦЕНТРА ОБЯЗАНЫ:

3.1. Ознакомиться с настоящими правилами до пользования Услугами.

3.2. Прибыть в Центр заблаговременно до начала соответствующего мероприятия.

3.3. Приобрести разовый билет (абонемент) на предоставление Услуги в кассе Центра.

Оплата за услуги осуществляется в безналичной форме путем перечисления денежных средств на расчетный счет Центра в соответствии с заключенным договором или путем внесения наличных денежных средств в кассу Центра.

Если по определенным причинам Клиент не имеет возможности посетить тренировку, действие абонемента будет приостановлено или перенесено на другое время. Клиент обязан представить копию документа, подтверждающего причину его отсутствия на тренировке (больничный лист, справка от врача, командировочное удостоверение).

Денежные средства за купленный абонемент, возвращаются только при смене места жительства (переезд в другой город, страну) и при медицинских показаниях, не позволяющих дальнейшее посещение Центра

(за исключением временной нетрудоспособности), только после предоставления документа, подтверждающего заболевание. В этом случае возврат денежных средств осуществляется при наличии абонеента, чека об оплате, письменного заявления и паспорта.

Если Клиент не посещал Центр (тренировки) без уважительных причин, пропущенные занятия не сохраняются, деньги не возвращаются.

Оплата услуг, предоставляемых Центром, является согласием посетителя Клиента с настоящими правилами.

3.4. Предъявить кассовый чек (абонемент) на предоставление Услуги сотруднику Центра, в должностные обязанности которого входит допуск Клиента и на время занятия передать его инструктору тренажерного зала.

3.5. В случае порчи абонеента Посетитель должен сообщить об этом администратору Центра. Посетитель несет ответственность за сохранность абонеента, который при утере восстановлению не подлежит.

3.6. При возникновении чрезвычайной ситуации немедленно покинуть Центр через ближайший выход, который указан на схеме эвакуации.

3.7. Бережно относиться к оборудованию и иному имуществу Центра, соблюдать чистоту, правила личной гигиены, общественный порядок и требования настоящих правил.

3.8. Подчиняться обоснованным указаниям и требованиям тренера, инструктора, ответственного лица, администрации Центра.

3.9. Пройти медицинское освидетельствование о состоянии здоровья и отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Администрация не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья Клиента Центра ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания. Администрация не несет ответственности за вред здоровью и/или имуществу, причиненный противоправными действиями третьих лиц.

3.10. Самостоятельно определить для себя возможность посещения Центра исходя из физического самочувствия и состояния здоровья.

3.11. Пройти инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности при посещении Центра.

3.12. При получении Услуг обязан быть в спортивной форме и спортивной обуви, в соответствии с требованиями Инструкций по технике безопасности, для мест оказания соответствующих Услуг.

3.13. При плохом самочувствии Клиент (спортсмен-учащийся) обязан прекратить занятия и сообщить об этом ответственному лицу (тренеру).

Для оказания первой помощи пострадавшим при занятиях спортивными играми у дежурного администратора и инструктора

тренажерного зала имеются аптечки, укомплектованные необходимыми медикаментами и перевязочными средствами.

4. КЛИЕНТАМ ЦЕНТРА ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

4.1. Пользоваться Услугами, не входящими в стоимость оплаченных Услуг.

4.2. Передавать право посещения (абонемент, пропуск) другому лицу.

4.3. Оплачивать услуги в порядке, не предусмотренном настоящими правилами.

4.4. По истечении срока действия, абонемент не может быть использован для посещения тренажерного зала.

4.5. Находиться в тренажерном зале без тренера, ответственного лица или инструктора.

4.6. Находиться на территории Центра в состоянии алкогольного опьянения и (или) в состоянии, вызванном потреблением наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов, токсических или других одурманивающих веществ, а также иметь при себе:

алкогольные, слабоалкогольные напитки, пиво;

наркотические средства, психотропные вещества, их аналоги, токсические или другие одурманивающие вещества;

холодное, огнестрельное, газовое или иное оружие, составные части и компоненты оружия, взрывчатые вещества и боеприпасы;

предметы, поражающее действие которых основано на использовании горючих веществ;

специально изготовленные или приспособленные предметы, использование которых может представлять угрозу жизни и здоровью людей, причинить материальный ущерб физическим лицам, организациям, препятствовать проведению спортивно-массового мероприятия, за исключением случаев, предусмотренных законодательными актами;

бьющиеся предметы;

предметы, вес которых превышает 5 килограммов:

животных (птиц).

4.7. Курить на территории и в любых помещениях Центра.

4.8 Принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок и в зонах отдыха.

4.9 Самовольно проникать в служебные помещения Центра, к которым относятся кабинеты, технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

4.10. Повреждать оборудование и элементы оформления сооружения, зеленые насаждения и иной инвентарь (имущество).

4.11. Использовать территорию (помещения) Центра без разрешения администрации для занятия коммерческой, рекламной, агитационной и иной деятельностью, не зависимо от того, связано ли это с получением дохода.

5. АДМИНИСТРАЦИЯ ЦЕНТРА ИМЕЕТ ПРАВО:

5.1. Отказывать Клиенту в предоставлении Услуг в случае нарушения им общественного порядка, настоящих правил, правил техники безопасности или создания угрозы жизни, здоровью или имуществу других Клиентов (тренеров-преподавателей, спортсменов-учащихся) и работников Центра.

5.2. Удалять посетителей, нарушающих настоящие правила, при этом возврат стоимости оплаченных Услуг не производится.

6. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:

6.1. Опасные факторы:

травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;

травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

6.2. Перед каждой тренировкой обязательно проведение тщательной разминки.

Общая разминка в начале тренировки разогревает мышцы, увеличивает эластичность связок и сухожилий, готовит организм к работе и включает в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения. Кроме того, перед каждым упражнением должна проводиться специальная разминка. Это могут быть 1-2 подхода с весом, составляющим примерно 50-70% от Вашего рабочего веса в данном упражнении.

7. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:

7.1. Для безопасности Клиента упражнения с максимальными весами в тренажерном зале рекомендуется выполнять с инструктором или партнером, а также соблюдать технику безопасности при занятиях на силовых машинах.

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

7.2. Во время тренировки и после ее окончания запрещено:

7.2.1. класть на лавки вдоль зеркал, а также оставлять с упором на стены, зеркала и прочие конструкции диски, замки от штанг, рукоятки от тренажеров, грифы, гантели и другие свободные веса.

Необходимо возвращать оборудование в специально отведенные для этого места;

7.2.2. разговаривать по мобильному телефону.

Если по каким-либо причинам нет возможности отключить свой мобильный телефон, следует предварительно перевести его в беззвучный режим работы, чтобы не отвлекать людей от занятий;

7.2.3. передвигать тренажеры и бросать инвентарь на пол;

7.2.4. использовать максимальную нагрузку, в случаях если:

Клиент впервые посетил занятие в тренажерном зале;

у Клиента имеются проблемы со здоровьем, имеется предрасположенность к заболеваниям сердца, повышенному давлению, страдает ожирением;

Клиент курит, имеет пристрастие к алкогольным напиткам;

Клиент в течение последнего года не занимался физической культурой и спортом, у него отсутствует необходимая спортивная подготовка;

7.2.5. использовать обувь на высоких каблуках, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (тапочки/сланцы), чешках;

7.2.6. заниматься с голым торсом;

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

7.2.8. громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику;

7.2.9. мешать другим Клиентам заниматься;

7.2.10. Жевать в тренажерном зале жевательную резинку;

7.2.11. Самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость и подбор музыкального сопровождения.

7.3. Необходимо:

тщательно контролировать технику выполнения упражнения. При освоении любого нового упражнения обязательно начинать с веса, который позволит выполнить не менее 20 повторений в подходе.

Преждевременное увеличение рабочего веса, в силу не сложившейся мышечной координации при освоении новых упражнений могут случиться травмы, прежде всего растяжения и разрывы мышц, связок, сухожилий;

соблюдать принцип последовательности и постепенности в наращивании нагрузок.

Неверный подбор упражнений, без учета состояния здоровья, слишком поспешный допуск к возобновлению занятий после перенесенного заболевания или травмы - верный путь к травме или ее рецидиву на более серьезном уровне;

при выполнении базовых упражнений с тяжелыми весами обязательно пользоваться помощью страхующего.

Это относится к таким упражнениям, как приседания со штангой, жим штанги или гантелей лежа, жим штанги стоя или сидя из-за головы. Выполнять страховку должен только опытный, умеющий правильно страховать партнер или инструктор.

7.4. Разбирая стоящую на стойках штангу, необходимо снимать диски попеременно (один диск с одной стороны, затем – один с другой).

В противном случае диски, оставшиеся на одном конце штанги, перевесят гриф и приведут к переворачиванию и падению штанги.

7.5. Необходимо фиксировать диски на штангах и гантелях при помощи замков безопасности.

7.6. Если Клиент не знает, как пользоваться тренажером, фиксировать диски на гантелях и штанге, он обязан спросить об этом инструктора и только после получения инструктажа приступать к тренировке на данном тренажере или с данными спортивными снарядами.

7.7. Во время занятий на беговой дорожке:

в начале тренировки необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение;

нельзя оставлять одежду, полотенца и прочие предметы вблизи движущихся частей тренажера;

нельзя ставить жидкости, особенно в открытой упаковке, вблизи движущихся частей тренажера, а также на полу, рядом с тренажером;

необходимо соблюдать осторожность при заходе на тренажер и спходе с него.

нельзя оборачиваться назад во время тренировки;

поручни на беговой дорожке предназначены для поддержания равновесия на короткий промежуток времени в одной тренировке и не предназначены для постоянного давления на них;

во время работы тренажера нельзя вскрывать его части или наклонять его;

тренажер в режиме «блокировки» использовать нельзя;

запрещено запрыгивать либо сбегать с движущегося полотна включенной дорожки;

во избежание травм голеностопных суставов не стоит увлекаться увеличением угла наклона беговой дорожки;

людям с лишним весом не рекомендуется использовать беговую дорожку для бега, достаточно ходьбы в быстром темпе либо занятий на других видах кардиотренажеров;

7.8. Перед началом занятий на велотренажере необходимо отрегулировать седло по высоте таким образом, чтобы нога, находящаяся в нижнем положении, была слегка согнута в колене.

7.9. При занятиях на кардиотренажерах прислушивайтесь к ощущениям в коленях, стопах, тазобедренных суставах и прекращайте занятия при возникновении в них болевых ощущений. Боли и возможные последующие травмы могут быть обусловлены наличием у Вас ортопедических проблем или анатомических особенностей.

8. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ:

8.1. При плохом самочувствии Клиент обязан прекратить занятия и сообщить об этом администратору (тренеру).

8.2. При возникновении пожара немедленно прекратить занятия, покинуть зал.

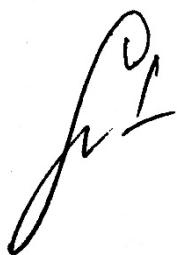
9. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ:

9.1. За совершение противоправных действий виновные лица несут ответственность в соответствии с законодательством Республики Беларусь.

9.2. Возмещение ущерба причиненному Центру осуществляется в соответствии с законодательством Республики Беларусь.

9.3. Разрешение всех возникших спорных вопросов между Клиентами и сотрудниками Центра осуществляется администратором, в необходимых случаях – заместителями директора или директором Центра.

Старший администратор



Л.Н.Козлова