

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор государственного автономного
Учреждения Ярославской области
«Спортивно-адаптивная школа»

« 06 »



Н.И. Зыкова
2020 г.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА ГОСУДАРСТВЕННОГО АВТОНОМНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

1.1. Настоящие Правила разработаны с целью создания безопасных, комфортных условий для посетителей тренажерного зала государственного автономного учреждения Ярославской области «Спортивно-адаптивная школа» (далее – ГАУ ЯО САШ, Учреждение) и обязательны для всех категорий занимающихся.

2. РЕЖИМ РАБОТЫ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

2.1. Предоставление платных услуг по спортивной подготовке и платных услуг в тренажерном зале допускается в часы работы ГАУ САШ. Учреждение работает круглогодично за исключением государственных праздников. О графике работы в праздничные дни администрация Учреждения информирует заранее. По техническим и иным причинам пользование услугами тренажерного зала может быть ограничено частично или полностью.

2.2. Время работы тренажерного зала – будни с 07.00-22.00, выходные и праздничные дни – 07.00-20.00. Продолжительность занятий - 60 минут

2.3. Тренажерный зал расположен на 2-м этаже Учреждения, проход осуществляется по электронному пропуску.

3. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА.

3.1. Пропуском в тренажерный зал является Абонемент или кассовый чек на оплату разового посещения занятий.

3.2. Перед началом занятий необходимо пройти медицинский осмотр и получить консультацию специалиста о возможности заниматься определенным видом физических нагрузок и возможных противопоказаниях.

3.3. При первом посещении тренажерного зала посетитель обязательно заполняет анкету, в которой наряду с другой информацией о себе, сообщает о состоянии своего здоровья, перенесённых травмах, рекомендациях лечащего врача.

3.4. В случае отсутствия опыта и знаний о построении тренировочного процесса и для получения большего положительного эффекта от занятий рекомендуется приобрести цикл тренировок с персональным тренером.

4. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ.

- 4.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
- 4.2. Перед началом занятий, пройти вводный инструктаж у инструктора тренажерного зала
- 4.3. По всем вопросам, касающимся занятий в тренажерном зале, выполнению упражнений, обращайтесь к инструктору.
- 4.4. Дети до 14 лет могут заниматься в тренажерном зале только под руководством персонального тренера, либо одного из родителей.
- 4.5. Дети с 14 до 18 лет могут самостоятельно посещать тренажерный зал с письменного разрешения родителей, составленного в Учреждении.
- 4.6. Дети с ОВЗ до 16 лет включительно посещают групповые занятия по общей физической подготовке, по оздоровительной гимнастике под руководством тренера/инструктора. При наличии противопоказаний к групповым занятиям, допускаются к индивидуальным занятиям с тренером/инструктором ГАУ ЯО САШ.
- 4.7. Занятия в тренажерном 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.
- 4.8. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висюльки, серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
- 4.9. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров
- 4.10. Перед началом занятий на тренажере с помощью инструктора проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.
- 4.11. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
- 4.12. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора тренажерного зала.
- 4.13. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором тренажерного зала.
- 4.14. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков
- 4.15. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 4.16. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.
- 4.17. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
- 4.18. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

5. ПОСЕТИТЕЛЯМ ЗАПРЕЩАЕТСЯ

- 5.1. Посещение зала в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- 5.2. 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.
- 5.3. Заниматься с обнаженным торсом.

- 5.4. Бегать по залу, кричать, мешать другим занимающимся и т.д.
- 5.5. Запрещается выполнение таких упражнений, как « бой с тенью», прыжки со скакалкой, отработка ударов.
- 5.6. Запрещается выполнение упражнений на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору
- 5.7. Запрещается присутствие детей в зале, находящихся в ожидании родителей.
- 5.8. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
- 5.9. Лицам, не являющимся сотрудниками ГАУ ЯО САШ, без согласования с администрацией Учреждения запрещается проводить персональные и иные тренировочные занятия.

6. ПРАВА И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

- 6.1. Занимающиеся и посетители тренажерного зала имеют право:
- 6.1.1. Пользоваться гардеробом, раздевальными кабинами, душем и подсобными помещениями, предназначенными для посетителей.
- 6.1.2. Пользоваться спортивным инвентарем, необходимым для проведения занятий в тренажерном зале.
- 6.1.3. Обращаться за помощью к администраторам, медицинским работникам, инструкторам по спорту Учреждения в случае получения травмы во время занятий или возникновения иных вопросов;
- 6.1.4. Обращаться за помощью к инструктору по вопросам организации занятий;
- 6.1.5. Обращаться к администратору Учреждения с предложениями и за разъяснениями по организационным вопросам.
- 6.2. Учреждение вправе отказать в предоставлении услуг тренажерного зала:
- лицу, предъявившему абонемент, оформленный на другого посетителя;
 - лицам, имеющим ярко выраженные признаки алкогольного, токсического, наркотического опьянения (по заключению медицинского работника Учреждения);
 - за неоднократное (более 2-х раз) нарушение настоящих Правил и иных локальных актов Учреждения, условий заключенного договора;
 - при неоплате в установленные сроки и в полном объеме предоставляемых услуг;
 - за неуважительное отношение к сотрудникам и занимающимся Учреждения, другим Заказчикам и потребителям услуг;
 - за вольные или невольные действия, которые создают угрозу для собственной жизни или здоровью занимающегося, а также для жизни и здоровья окружающих или противоречат общепринятым нормам поведения;
 - за нарушения, предусмотренные настоящими Правилами, иными локальными актами Учреждения и законодательством Российской Федерации.
- 6.3. В случае аварийных ситуаций, вызванных обстоятельствами, за которые Учреждение не отвечает, а также ситуаций, вызванных действием коммунальных служб, если эти ситуации препятствуют качественному оказанию услуг, Учреждение вправе приостановить в одностороннем порядке оказание платных услуг до прекращения действия данных ситуаций.
- 6.4. Учреждение вправе устанавливать в течение года нерабочие праздничные дни, санитарные дни, приостанавливать оказание платных услуг в связи с проведением ремонтных и профилактических работ. Информация о прекращении работы, изменении режима работы размещается заблаговременно на информационных стендах Учреждения.
- 6.5. Занимающиеся и посетители несут ответственность:
- за свою жизнь и здоровье во время нахождения в многофункциональном центре с бассейном;

- за жизнь и здоровье находящегося с ним занимающегося возрастом до 15 лет;
- за достоверность предъявляемых документов;
- за соблюдение настоящих Правил, иных внутренних локальных актов Учреждения, условий заключенного договора;
- за правонарушения, совершенные во время нахождения в многофункциональном центре с бассейном в пределах, определенных действующим административным, уголовным и гражданским законодательством Российской Федерации;
- за причинение материального ущерба в пределах, определенных действующим гражданским законодательством Российской Федерации.