



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО «Петуховская ДЮСШ»

К.В.Горохов

2020г.

Правила посещения спортивных залов в МБУДО «Петуховская ДЮСШ»

1. Приступить к занятиям в спортивном зале разрешается только после ознакомления с настоящими Правилами посещения.
2. Занятия проводятся под контролем дежурного инструктора, предоставляемого Спорткомплексом: помощь, консультация, разъяснение.
3. К самостоятельным занятиям в спортивном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста. Дети в возрасте до 14 лет допускаются к тренировкам в спортивном зале в сопровождении родителей, или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет.
4. Посетителям рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом или медицинским работником на предмет готовности к двигательной активности и физическим нагрузкам.
 - 4.1. В случае непредоставления Посетителем медицинской справки или выписки из медицинской документации медицинского учреждения, оказывающего медицинскую помощь Посетителю на постоянной основе, содержащую рекомендации врача по возможным и допустимым физическим нагрузкам при занятии им физической культурой и спортом, администрация МБУДО «Петуховская ДЮСШ» вправе считать, что у клиента отсутствуют соответствующие противопоказания;
 - 4.2. Перед первым занятием Посетители спортивного зала обязаны сообщать инструктору о хронических, острых и иных заболеваниях, которые могут способствовать получению травмы и нарушению здоровья при физических нагрузках.
5. Посетители спортивного зала обязаны соблюдать правила общей гигиены, воздерживаться от посещения спортивного зала при наличии простудных или инфекционных заболеваний, открытых ран.
6. Посетители спортивного зала обязаны соблюдать и поддерживать общественный порядок, общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим клиентам, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.
7. Занятия в спортивном зале разрешены только в спортивной одежде и чистой спортивной обуви. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой.
8. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в спортивном зале (часы, висячие серьги и т. п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
9. Во избежание получения травм перед началом занятий необходимо провести тщательную разминку.
10. Использование спортивного и иного оборудования зала допускается только в соответствии с его предназначением по применению.
11. Перед использованием спортивного снаряда, инвентаря или тренажера необходимо убедиться в его исправности, целостности и устойчивости. В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования просим незамедлительно сообщить об этом инструктору, который обязан в кратчайший срок принять меры по устранению данных неисправностей.
12. Перед началом тренировки на тренажере в целях избежания травм его необходимо изучить. В случае возникновения вопросов, неясностей в пользовании тренажером, обратиться к инструктору за разъяснениями.
13. При использовании на занятиях свободных весов (гантелей, штанг, гирь) необходимо подбирать их вес, исходя из своего уровня подготовленности.
14. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
15. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора тренажерного зала.
16. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором тренажерного зала.
17. Перемещаться по спортивному залу нужно таким образом, чтобы не мешать выполнению упражнений другим посетителям спортивного зала.
18. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блинны, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

19. Требования инструктора, касающиеся соблюдения безопасности во время занятий, обязательны к исполнению.
20. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору.

Запрещается:

- 1) Курить в зале, иных помещениях учреждения и на прилегающей территории.
- 2) Находиться в спортивном зале, в иных помещениях учреждения в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотические вещества и неразрешенные медикаменты.
- 3) Приступать к тренировкам в зале при незаживших травмах.
- 4) Самостоятельно устранять поломки спортивного инвентаря.
- 5) Использовать не по назначению тренажеры, оборудование и инвентарь.
- 6) Приносить и использовать собственное спортивное оборудование или инвентарь, за исключением случаев отсутствия данного оборудования в спортивном комплексе и по согласованию с администрацией.
- 7) Оставлять собственный инвентарь на хранение в фитнес-объекте без предварительной договоренности и согласия исполнителя.
- 8) Передвигать тренажеры, выносить штанги и гантели из зоны свободных весов, выносить из залов оборудование, предназначенное для физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий, а также предметы мебели.
- 9) Заниматься на неисправных тренажерах.
- 10) Резервировать тренажер, оборудование или инвентарь, если вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время.
- 11) Перегружать тренажерные устройства сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 12) Прикасаться к движущимся частям тренажёров во время выполнения упражнений на них.
- 13) Брать спортивные снаряды влажными или потными руками, что может привести к выскальзыванию его из рук и падению.
- 14) Принимать и хранить пищу в зонах, предназначенных для тренировок.
- 15) Использовать стеклянную или иную бьющуюся посуду для напитков или приема пищи во всех зонах спортивного комплекса, за исключением помещений бара (рекомендуется использовать только пластиковые стаканы и/или иные небьющиеся емкости).
- 16) Ставить стаканы и другие емкости с напитками на тренажеры, музыкальную аппаратуру, оборудование или не предназначенные для этого предметы мебели.

Администрация МБУДО «Петуховская ДЮСШ» не несет ответственности за вред, причиненный жизни и/или здоровью Посетителя, наступивший в результате:

- ~ предоставления Посетителем неполных/недостоверных сведений о состоянии своего здоровья;
- ~ неосторожности Посетителя;
- ~ занятия Посетителя по собственной программе, несогласованной с инструктором;
- ~ нарушения Посетителем правил Посещения спортивных залов, правил техники безопасности, рекомендаций инструкторов;
- ~ действий третьих лиц;
- ~ в иных случаях, предусмотренных договором и/или законодательством Российской Федерации.