|  |  |
| --- | --- |
| Лого Квант2018 — копия | ***Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «КВАНТ» (МАУ «СШОР «КВАНТ») города Обнинска*** |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:Председатель комитетапо физической культуре и спорту\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К.В.Олухов«01» июня 2022г. | УТВЕРЖДАЮ:Директор МАУ «СШОР «КВАНТ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Краснолобов В.В.«01» июня 2022г. |

Приложение № 2

к Правилам оказания

 спортивно-оздоровительных

 услуг МАУ «СШОР «КВАНТ»

**ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА**

Настоящие Правила определяют правила посещения тренажерного зала и требования техники безопасности при нахождении в тренажерном зале.

Настоящие Правила, включая все поименованные в них приложения, размещаются в общедоступном для ознакомления месте на информационном стенде в здании Спортивного комплекса по адресу:

Калужская область, г. Обнинск, пр. Ленина, д.91.

Правила посещения являются едиными для всех посетителей, клиентов и сотрудников спортивного комплекса. Посетители обязаны ознакомиться с настоящими правилами до начала пользования услугами. Оплата услуг является согласием Посетителя с настоящими Правилами, оплатой услуг Посетитель подтверждает, что ознакомлен со всей достоверной и полной информацией о Правилах оказания спортивно-оздоровительных услуг и приложениями к ним, требованиях безопасности, а также принимает на себя все риски причинения вреда своей жизни и здоровью при посещении Спортивного комплекса.

1. Для обеспечения собственной безопасности, если Посетитель не умеет обращаться с тренажерами, он обязан обратиться к инструктору для ознакомления по использованию тренажеров.
2. К занятиям в тренажёрном зале допускаются посетители только в спортивной обуви и спортивной одежде. Посетители тренажерного зала могут тренироваться самостоятельно или при участии (консультации) инструктора.
3. Соблюдайте правила личной гигиены, во время тренировки используйте личное полотенце, не применяйте резкие парфюмерные запахи.
4. Убедительная просьба в зале вести себя в рамках общественных норм поведения, не мешать другим посетителям.
5. Персонал не несет ответственности за состояние вашего здоровья и

возможный травматизм, если вы тренируетесь самостоятельно без консультации инструктора.

1. Используйте спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его предназначением и инструкцией по применению.
2. В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования зала просим незамедлительно сообщить об этом инструктору, который обязан в кратчайший срок принять меры по устранению данных неисправностей.
3. Посетитель обязан убрать за собой снаряды на место после их

использования.

1. Время занятий в тренажерном зале не должно превышать 1,5 часа.
2. Посетитель обязан закончить тренировку за 15 мин до закрытия

тренажерного зала.

1. К занятиям не допускаются дети младше 12 лет, с 12 до 14 лет тренировки разрешается только в присутствии инструктора или вместе с родителями.
2. Запрещается посещение тренажерного зала в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
3. Запрещается жевать конфеты, резинку, принимать во время занятий пивцу.
4. При нарушении правил посещения тренажерного зала администрация

спортивного комплекса оставляет за собой право отказать в продлении

абонемента без компенсации за неиспользованное время.

1. При эксплуатации кардиотренажеров, Посетитель обязан соблюдать следующие правила:
* Во время занятий ничего не должно мешать выполнению упражнений

(волосы, неудобная одежда, посторонние предметы и т.д.).

* 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. Обувь рекомендуется надевать специальную спортивную (кроссовки) с резиновой или рифленой подошвой. Нельзя использовать сланцы, обувь на каблуках, с кожаной подошвой, шипами. Проверить, нет ли в подошве камушек. Нельзя заниматься босиком.
* Необходимо соблюдать осторожность при заходе на тренажер и сходе 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, нельзя вскрывать части тренажера или наклонять его. Тренажер в режиме <блокировки> использовать нельзя.

Правила техники безопасности во время занятий в тренажёрном зале

1. Перед началом занятий проконсультируйтесь с инструктором тренажёрного зала или своим врачом. Это обезопасит от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.
2. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.
3. При занятиях на кардиотренажёрах пристёгивайтесь ремешком аварийной остановки тренажёра (если кардиотренажёр им оборудован). Запрещается резко изменять величину выполняемой физической нагрузки на тренажёре (например, резко и значительно изменять скорость бега или сопротивление). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки.
4. Контролируйте правильную технику выполнения упражнения. Правильная техника позволяет быстрее улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомиться с правильной техникой выполнения упражнений вы можете на инструктаже.
5. Тренируйтесь только в спортивной форме и обуви (кроссовки). Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.
6. Запрещается заниматься с голым торсом.
7. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажёре следы пота.
8. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.
9. Передвигайтесь по спортивному залу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
10. Не занимайте тренажёр, если вы не работаете на нём или отдыхаете между подходами длительное время.
11. Не допускается перегрузка тренажёрных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
12. Запрещается работа на неисправных тренажёрах! В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом инструктору зала либо администратору.
13. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
14. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
15. Выполнение базовых упражнений (жим лёжа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора.
16. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
17. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его выпадение.
18. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место. Разбирая стоящую на стойке штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем - один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к её падению.
19. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратитесь к инструктору тренажёрного зала или администратору.
20. Выполняйте требования инструктора тренажёрного зала.

Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям инструктора, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий в тренажёрном зале. Это снизит риск получения травмы на тренировке.

Помните, Вы несёте личную ответственность за своё здоровье!

Выполнение требований техники безопасности во время занятий в тренажёрном зале обязательно для всех клиентов спортивного комплекса.