***Муниципальное бюджетное учреждение***

***«Физкультурно-спортивный центр»***

***муниципального образования Алапаевское***

**Правила посещения тренажерного зала**

**1.Общие положения**

1.1.Настоящие Правила определяют нормы поведения посетителей тренажерного зала     в МБУ «ФСЦ» МО Алапаевское (далее Учреждение).

1.2.Правила разработаны в соответствии с нормами законодательства, действующего на территории РФ, в целях обеспечения безопасности посетителей при пользовании ими тренажерного зала Учреждения.

1.3. Посещение тренажерного зала   осуществляется:  по абонементам, разовым билетам, через администратора и кассира; на основе договора на оказание услуг; на основе договора о взаимном сотрудничестве и по расписанию.

1.4. К занятиям в тренажерном зале   допускаются посетители только в спортивной форме одежды, не стесняющей движение, и в сменной обуви.

1.5. С целью обеспечения  безопасности посетителей, для профилактики травм при занятиях в тренажерном зале рекомендуется физиологическое тестирование, медицинское обследование и стартовая тренировка.

1.6.   Во избежание несчастных случаев присутствие детей младше 14 лет в тренажерном зале запрещено.

1.7. Дети от 14 лет  допускаются к занятиям в тренажерном зале при непосредственном сопровождении взрослого, а также в рамках секции или персонального занятия с тренером. Дети от 14 до 16 лет могут заниматься в зале самостоятельно при предоставлении медицинской справки и письменного заявления от родителей с указанием паспортных данных родителей, контактного телефона и предоставленной копией свидетельства о рождении ребенка. Не рекомендуется приступать к занятиям в тренажерном зале детям от 14 лет без предварительного прохождения физиологического тестирования.

1.8.Занимающиеся несут материальную ответственность за порчу и утрату спортивного инвентаря. В случае поломки спортивного инвентаря обязаны сообщать об этом инструктору зала, самостоятельное устранение поломок запрещено.

1.9.   За одежду, документы, деньги, мобильные телефоны, ювелирные украшения, утерянные и оставленные без присмотра вещи Администрация учреждения ответственности не несет.

1.10. За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением настоящих Правил и правил поведения в Учреждении, Администрация ответственности не несет.

**2.Посетителям запрещается:**

2.1.Совершать действия, которые влекут за собой   ущерб помещениям, сооружениям и оборудованию Учреждения.

2.2.Ходить и   стоять перед человеком, который осуществляет подход.

2.3.Наступать и переступать через грифы, блины, гантели.

2.4.Заниматься на тренажерах и скамейках без одежды.

2.5.Категорически запрещается курить, проносить и принимать алкогольные напитки и наркотические вещества.

2.6.Заниматься в тренажерном зале без тренера или инструктора.

2.7. Приходить на тренировку с кольцами, серьгами, часами, цепью и другими украшениями.

2.8.Использовать мобильные телефоны во время занятий.

2.9.Оставлять грифы, гантели и другие свободные веса с упором на стены, зеркала и прочие конструкции.

2.10.Передвигать тренажеры и бросать инвентарь на пол.

 **3. Посетители обязаны:**

3.1.Сдавать верхнюю одежду  и обувь в гардероб.

3.2. Использовать шкафчики в раздевалках для размещения одежды (кроме верхней) и других личных вещей (кроме ценных).

3.2. Перед началом тренировки   проходить первичный инструктаж у тренера или инструктора.

3.3. Быть  внимательными, соблюдать технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.

3.4. Посещать тренажерный зал в специальной спортивной одежде и обуви, предназначенной для тренировки в спортивном зале.

3.5. После выполнения упражнения   возвращать оборудование в специально отведенные для этого места, убирать за собой  предметы личного пользования.

3.6. При работе с большими весами заручиться страховкой партнера или инструктора.

3.7. Во избежание получения травм соблюдать основные принципы построения тренировки. При необходимости обращаться за помощью к инструктору в зале.

3.8. Во время занятий   соблюдать дисциплину и порядок.

3.9. Соблюдать правила личной гигиены, не использовать резкие парфюмерные запахи.

3.10. После окончания занятий  возвращать используемое во время тренировки оборудование в специально отведенные места.

3.11. Выполнять требования работников Учреждения, по соблюдению вышеуказанных правил и требований по соблюдению безопасности здоровья и жизни посетителей.

Утверждены приказом и.о. директора

МБУ «ФСЦ» Мо Алапаевское от 12.10.2016 года за №37-ОД

Утверждены приказом и.о. директора

МБУ «ФСЦ» Мо Алапаевское от 24.03.2015 года за №17-ОД