

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ ДОД
Гаврилов-Ямская ДЮСШ
Козлов И.В.

"18" сентября 2014.

ПРАВИЛА

поведения в тренажерном зале

Гаврилов-Ямской ДЮСШ

1. Для обеспечения собственной безопасности перед началом занятий необходимо ознакомиться с правилами поведения в тренажерном зале.
2. К занятиям в тренажерном зале допускаются посетители только в спортивной обуви и спортивной одежде.
3. Посетители тренажерного зала обязаны соблюдать правила общей гигиены, воздерживаться от посещения тренажерного зала при наличии простудных или инфекционных заболеваний, открытых ран. Тренер тренажерного зала или вахтер оставляет за собой право не допускать посетителя до занятий в случаях, когда это может быть опасно для здоровья других посетителей. Используйте личное полотенце.
4. Просим Вас соблюдать чистоту в зале.
5. Убедительная просьба в зале вести себя в рамках общественных норм поведения, не мешать другим посетителям.
6. Персонал не несет ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм, если вы тренируетесь самостоятельно без консультации тренера.
7. Используйте спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его назначением и инструкции по применению.
8. В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования зала просим незамедлительно сообщить об этом тренеру или вахтеру.
9. Для вашей безопасности упражнения со свободными весами в тренажерном зале рекомендуется выполнять с партнером, а также соблюдать технику безопасности при занятиях на силовых машинах.
10. Во избежание несчастных случаев упражнения с максимальными весами рекомендуется выполнять при помощи тренера или партнера.
11. Посетитель обязан убрать за собой снаряды на место после их использования.
12. Время занятий в тренажерном зале не должно превышать 1 часа.
13. Посетитель обязан закончить тренировку за 15 мин до закрытия тренажерного зала.

14. К занятиям не допускаются дети младше 14 лет. С 14 до 18 лет тренировки разрешается только в присутствии тренера.

15. Убедительная просьба не оставлять свои вещи без присмотра. За утерянные или оставленные без присмотра вещи персонал ответственности не несет.

16. Запрещается посещение тренажерного зала в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

17. В тренажерном зале запрещается принимать пищу, жевать резинку, использовать стеклянную тару.

18. Запрещается приносить и употреблять в тренажерном зале спиртные напитки.

При нарушении правил тренажерного зала администрация оставляет за собой право отказать в следующем посещении.

Посетители тренажерного зала несут ответственность за уничтожение, утерю, повреждение материальных ценностей в соответствии с действующим законодательством.