


Утверждаю:

Директор ГБУ «СЛК «Орион»



С.А.Корольков

**Правила пользования тренажерным залом
в физкультурно-оздоровительном комплексе «Орион».**

- К занятиям в тренажерном зале допускаются владельцы месячного, квартального абонеента, а также посетители, оплатившие разовое посещение, при наличии удостоверения личности. Проход в раздевалки тренажерного зала только через администраторов в сменной обуви и без верхней одежды.
 - Абонемент действителен для одного человека без права передачи, в течение месяца с момента его приобретения. Абонемент оплачивается с любого числа месяца.
1. Во избежание травм, настоятельно рекомендуем Вам пройти первоначальный инструктаж в тренажерном зале.
 2. Перед началом занятий на тренажерах просим Вас ознакомиться и следовать инструкции данного тренажера. Будьте внимательны, соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров. В случае возникновения вопросов, неясностей в пользовании тренажером, просим Вас немедленно обратиться к инструктору за разъяснениями.
 3. Просьба посещать тренажерный зал в специальной спортивной одежде и обуви. Обязательно наличие полотенца при использовании оборудования (полотенца накладываются на сиденье/спинку тренажеров).
 4. Администрация не несет ответственности за вред, причиненный здоровью клиента в результате выполнения им физических упражнений в нарушение требований инструкторов тренажерного зала и предписаний врача.
 5. Просьба убирать после выполненного Вами упражнения оборудование в специально отведенные для этого места.
 6. Пользуйтесь атлетическими ремнями лямками для тяги, замками штанги для вашей безопасности.
 7. Упражнение в тренажерном зале, предполагающее использование максимального веса необходимо выполнять только под наблюдением инструктора тренажерного зала.
 8. При занятиях на тренажерах и со свободным весом занимающиеся должны устанавливать вес и делать количество подходов и повторений, соответствующие их функциональным возможностям.
 9. Если Вы используете оборудование более одного подхода, будьте внимательны к тем людям, которые хотели бы воспользоваться тем же оборудованием. Если Вы заметили, что кто-то ждет, когда Вы закончите Ваши

упражнения, первым предложите заниматься вместе - делать подходы по очереди. Большинство ожидают от Вас того, что Вы позволите потренироваться на оборудовании во время Вашей передышки.

10. Соблюдайте правила личной гигиены, не используйте резкие парфюмерные запахи. Убедительная просьба завершать занятия в тренажерном зале за 5 минут до окончания работы и покинуть его до истечения срока его работы.
11. В целях проведения ремонтных или профилактических работ доступ к любому из тренажеров по усмотрению администрации может быть ограничен

В тренажерном зале запрещается:

1. Находиться в состоянии алкогольного, наркотического опьянения или при наличии остаточного состояния алкогольного опьянения.
2. Приходить в верхней одежде и обуви с улицы.
3. Нахождение в тренажерном зале без полотенца.
4. Запрещается передвигать тренажеры
5. Нахождение в тренажерном зале детей, не достигших **14 лет**. Дети могут посещать тренажерный зал только под руководством персонального тренера.
6. Использование штанги без «замков»
7. Самостоятельное использование музыкальной аппаратуры тренажерного зала посетителями.
8. Приносить в тренажерный зал сумки, ценные вещи, за которые администрация ответственности не несет.
9. Использование мобильных телефонов во время тренировки, а особенно на кардиотренажерах.
10. При занятиях в тренажерном зале жевать жевательную резинку.
11. Посещение тренажерного зала при наличии инфекционных, остро-респираторных и кожных заболеваний.