

Правила
посещения тренажерного зала Муниципального
бюджетного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Икар» города Сарова

1. Общие положения

1.1. Правила посещения тренажерного зала Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Икар» города Сарова (сокращенное наименование ДЮСШ «Икар»), (далее - Правила) разработаны в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"; Государственным стандартом РФ ГОСТ Р 52024-2003 "Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования" (принят постановлением Госстандарта РФ от 18 марта 2003 г. N 80-ст); Письмом Министерства образования и науки РФ от 18 октября 2013 г. N ВК-710/09 "О Рекомендациях по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися", для обеспечения охраны здоровья и безопасности посетителей тренажерного зала, с целью организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий с целью удовлетворения потребностей потребителей в поддержании и укреплении здоровья, физической реабилитации, а также проведении физкультурно - оздоровительного и спортивного досуга для населения.

1.2. Занятия проходят под присмотром инструктора тренажерного зала с проведением вводного инструктажа, только после ознакомления с настоящими Правилами.

1.3. Посетители, находящиеся в состоянии алкогольного, наркотического или иного опьянения, в тренажерный зал не пропускаются.

1.4. Администрация учреждения вправе отказать посетителю в обслуживании или удалить из помещения тренажерного зала в любое время, без возврата денег в случае нарушения им общественного порядка или создания угрозы жизни, здоровью других посетителей.

1.5. Пропуском в тренажерный зал является кассовый чек на оплату разового посещения занятий в соответствии с Прейскурантом, предъявленный при входе администратору.

1.6. При посещении тренажерного зала посетитель полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья, лично гарантирует, что находится в физическом состоянии, которое позволяет ему заниматься физической культурой, и что физические нагрузки не нанесут вред его здоровью.

1.7. Посетители обязаны являться на занятия в дни и часы, установленные графиком работы тренажерного зала (имеется у администратора и на официальном сайте учреждения).

1.8. Продолжительность занятий в тренажерном зале 2 часа.

1.9. За одежду, документы, деньги, сотовые телефоны, ювелирные

украшения и иные ценные вещи, утерянные или оставленные без присмотра, администрация учреждения ответственности не несет.

1.10.Посещать тренажёрный зал могут лица, достигшие 18 лет. Лица, в возрасте от 14 до 18 лет, допускаются к занятиям исключительно с сопровождением родителей (законных представителей, а также лиц их заменяющих).

1.11.Ответственность за жизнь и здоровье посетителей в возрасте от 14 до 18 лет при посещении тренажерного зала возлагается на сопровождающих их лиц.

1.12.Во время проведения занятия посетителям необходимо строго соблюдать дисциплину и технику безопасности.

1.13.За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением настоящих Правил, администрация учреждения ответственности не несет.

1.14.Администрация вправе ограничить доступ посетителей в тренажерный зал, в случае превышения предельного количества посетителей, находящихся в тренажерном зале (не более 65 человек) или при систематическом нарушении посетителем данных правил.

2. Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале

2.1.Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

2.2. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.

2.3.Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висючие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

2.4.Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора тренажерного зала. В отсутствие инструктора тренажерного зала посетители в зал не допускаются.

2.5.При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

2.6.Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором тренажерного зала.

2.7.С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков. Инвентарь (гантели, грифы, блины, штанги) бросать на пол запрещено.

2.8.Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

2.9.По залу необходимо передвигаться не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

2.10. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала.

2.11. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать

используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

2.12. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору тренажерного зала.

2.13. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

2.14. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.

2.15. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

2.16. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

2.17. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

2.18. При занятиях на кардиотренажерах запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере. Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки.

2.19. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.

2.20. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.

2.21. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

2.22. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

2.23. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).