

# Тренажёрный зал



**При помощи новейшего оборудования, установленного в нашем тренажёрном зале, можно укрепить свое здоровье, сделать фигуру такой, о какой мечтаешь. Силовые тренировки со штангами, гантелями, различными амортизаторами**

**целенаправленно корректируют фигуру, тренируют нужные группы мышц и создают необходимый рельеф.**

**В тренажерный зал ходят, чтобы отвлечься от рабочих проблем, суеты города и просто отдохнуть. Тренировки – это переключение с одного рода деятельности на другой, а это дает возможность расслабиться и отдохнуть, набраться сил и энергии.**

## **Режим работы тренажерного зала:**

**Ежедневно с 06.30 до 23.30**

## **Стоимость посещения тренажерного зала:**

Абонемент разовый	не ограничено	150,00
Абонемент на один месяц	не ограничено	1300,00
Абонемент на квартал	не ограничено	3000,00
Абонемент на полугодие	не ограничено	5000,00
Абонемент на год	не ограничено	8000,00

## **ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА ГБУ «СЛК «Волга»**

### **1. Общие положения.**

1.1. Настоящие Правила посещения тренажерного зала (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировок.

1.2. Правила обязательны для всех посетителей тренажерного зала. В случае нарушения настоящих Правил Администрация Спорткомплекса оставляет за собой право на досрочное прекращение Абонемента.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте Спорткомплекса и в Спорткомплексе на специально отведенных местах.

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть

размещена на сайте за пять календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через пять дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

## **2. Правила посещения тренажерного зала.**

- 2.1. Пропуском в тренажерный зал является Абонемент или кассовый чек на оплату разового посещения занятий.
- 2.2. Клиент обязан оплатить Абонемент или разовое посещение занятий в соответствии с действующим Прейскурантом.
- 2.3. Абонемент выдаётся кассиром после оплаты и предъявляется при каждом посещении тренажерного зала.
- 2.4. Кассовый чек выдается кассиром после оплаты разового занятия.
- 2.5. Абонемент является персональным (именным).
- 2.6. Владелец Абонемента имеет право пригласить на одно бесплатное посещение тренажерного зала третье лицо (далее по тексту - гость), при этом на Абонемента делается отметка о том, что клиент воспользовался данным правом.
- 2.7. Гость при посещении тренажерного зала обязан соблюдать настоящие Правила и нести ответственность за неправильное обращение и порчу имущества Спорткомплекса.
- 2.8. Каждое посещение тренажерного зала (в том числе бесплатное) фиксируется диспетчером в журнале учета посещаемости.
- 2.9. В соответствии с видом Абонемента могут предоставляться следующие услуги:
  - абонемент разовый (посещение не ограничено)
  - абонемент на месяц (посещение не ограничено)
  - абонемент на квартал (посещение не ограничено)
  - абонемент на полугодие (посещение не ограничено)
  - абонемент на год (посещение не ограничено)
- 2.10. Оплата Абонемента принимается в наличной и безналичной форме в рублях согласно Прейскуранту.
- 2.11. Активация Абонемента происходит в течение суток с даты продажи.
- 2.12. Клиент имеет право однократно переоформить кварталный, полугодовой и годовой Абонемент на другое лицо. Абонемент переоформляется в Учреждении в присутствии человека, на которого будет совершено переоформление.

2.13. Абонемент на неограниченное количество занятий в год может быть приостановлен по заявлению Клиента один раз.

Минимальный срок приостановки Абонемента 14 дней, максимальный срок 30 дней.

2.14. Стоимость неиспользованных занятий не возмещается, при этом пропущенные по уважительным причинам (болезни, травме и др.) занятия могут быть использованы при предъявлении копии документа, подтверждающего факт отсутствия. Абонемент может быть продлен не более одного раза.

2.15. Безлимитные Абонементы на неограниченное количество занятий в квартал, полугодие и год действуют в течение квартала, полугодия, года соответственно с даты активации.

2.16. Дирекция Учреждения имеет право в случае нарушения Клиентом настоящих Правил предупредить Клиента и запретить ему посещать тренажерный зал без финансовой компенсации при двухразовом грубом нарушении настоящих Правил.

2.17. Клиент несёт персональную ответственность за своё здоровье и медицинское обеспечение.

### **3. Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале.**

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

3.2. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста.

3.3. Дети до 12 лет могут посещать тренажерный зал только в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет. Дети с 12 летнего возраста могут посещать тренажерный зал с письменного разрешения родителей, составленного в Спорткомплексе.

3.4. 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.

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

3.6. Перед началом занятий на тренажере проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

- 3.7. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.  
Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра.
- 3.8. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером.
- 3.9. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
- 3.10. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
- 3.11. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 3.12. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
- 3.13. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом ответственному лицу по технике безопасности в СЛК «Волга».
- 3.14. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
- 3.15. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
- 3.16. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку.
- 3.17. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
- 3.18. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.
- 3.19. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
- 3.20. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

- 3.21. 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.
- 3.22. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.
- 3.23. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенце.
- 3.24. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.
- 3.25. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
- 3.26. 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).

Директор ГБУ «СЛК «Волга»

Н.А.Гордеев