

УТВЕРЖДЕНО
Приказом ООО «Санаторий «Евромед»
от 05.04. 2024 г. № 81-ОД

ПРАВИЛА
ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА И ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ
(свободное посещение)
ООО «Санаторий «Евромед»

1. Настоящие Правила посещения тренажерного зала и техники безопасности (свободное посещение) (далее по тексту - Правила) ООО «Санаторий «Евромед» (далее Санаторий) направлены на обеспечение безопасного пребывания посетителей, определяют их права и устанавливают ряд запретов, не допускающих действий, которые могут причинить вред другим лицам, разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировок.

2. Правила обязательны для всех посетителей тренажерного зала. В случае нарушения настоящих Правил Санаторий оставляет за собой право на прекращение доступа в тренажерный зал.

3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте: www.semo55.ru, информационном стенде и тренажерном зале санатория.

4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены, с момента их утверждения, новая редакция является обязательной для соблюдения посетителями.

5. Посетители тренажерного зала обязаны соблюдать настоящие Правила и нести ответственность за порчу имущества Санатория.

6. Посетитель имеет право посещать тренажерный зал Санатория, при условии, что он не имеет противопоказаний для занятий физической культурой.

7. Посетитель несёт персональную ответственность за своё здоровье. Посетители тренажерного зала обязаны соблюдать правила общей гигиены, воздерживаться от посещения тренажерного зала при наличии простудных или инфекционных заболеваний, открытых ран.

Администратор Санатория оставляет за собой право не допускать посетителя до занятий в тренажерном зале в случаях, когда это может быть опасно для здоровья других посетителей.

8. Посетитель имеет право приступить к занятиям в тренажерном зале только при условии его согласия с настоящими Правилами.

9. В тренажерном зале строго запрещается самостоятельное нахождение детей, не достигших возраста 16 лет. Дети до 16 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале на тренировку только в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет.

10. Посетители тренажерного зала обязаны заниматься в соответствующей для тренажерного зала спортивной форме, чистой спортивной обуви. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой, которая жестко фиксирует пятку стопы и обеспечивает минимальную нагрузку на голеностопный сустав.

11. 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.

12. Перед использованием спортивного снаряда или тренажера необходимо убедиться в его исправности, целостности и устойчивости, если присутствуют болтовые соединения или тросы – проверить их крепление к спортивному снаряду.

13. При работе на силовых тренажерах необходимо правильно подобрать нагрузку и убедиться в том, что рычаг фиксации отошел от каретки и только после этого можно выполнять упражнение, при окончательном выполнении упражнения зафиксировать каретку в исходном положении с помощью рычага фиксации и только убедившись в этом, покидать тренажер.

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

15. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра.

16. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером. Страхователю четко соблюдать технику страховки (жимы, приседания и т. д.), не мешать выполнению упражнения, а контролировать траекторию спортивного снаряда или занимающегося (посетителя тренажерного зала) и при необходимости выполнить страховочные действия, быть бдительным и предельно осторожным.

17. Во время занятий в тренажерном зале не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы.

18. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

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

20. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.

21. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

22. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

23. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом персоналу санатория.

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

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

26. 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.

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

28. Во время тренировок необходимо обязательно иметь полотенце и использовать его на тренажерах, где имеются мягкие элементы (сидения, лежаки, валики).

29. Посетители могут посещать тренажерный зал только в соответствии с режимом его работы с 10.00 по 19.00 ч.

30. Во время занятия нельзя громко разговаривать, отвлекать других; необходимо быть предельно внимательным и сосредоточенным.

31. Санаторий не несет ответственности за оставленные в раздевалках, гардеробе и на тренировочных территориях вещи.

32. В случае порчи инвентаря и имущества Санатория, посетитель обязан возместить причиненный ущерб в соответствии с нормами ГК РФ.

33. При возникновении пожара необходимо немедленно прервать занятия и покинуть помещения, следуя к эвакуационному выходу в соответствии с планом эвакуации.

34. В целях безопасности на территории тренажерного зала, санатория ведется видеонаблюдение.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.

2. Заниматься на неисправных тренажерах либо с неисправным спортивным инвентарем. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения и т.п.) спортивного инвентаря необходимо сообщить об этом администратору. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

3. Использовать спортивное и иное оборудование тренажерного зала не в соответствии с его назначением и инструкцией по применению.

4. Брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

5. Бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

6. Приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.

7. Прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

8. Ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

9. Развешивать и оставлять на спортивных снарядах свою одежду.

10. Самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

11. Входить в тренажерный зал и находиться в нем с жевательными резинками во рту, с продуктами питания.

12. Осуществлять фото- и видео-съемку посетителей тренажерного зала.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом ООО «Санаторий «Евромед»
от 05.04. 2024 г. № 81-ОД

СОГЛАСИЕ

НА ПОСЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА И ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ (свободное посещение)

Я, _____,
Фамилия, имя, отчество

обязуюсь использовать инвентарь, спортивное и иное оборудование тренажерного зала в соответствии с его предназначением и инструкциями по применению.

С действующими Правилами посещения тренажерного зала и техники безопасности (свободное посещение) ООО «Санаторий «Евромед» (далее Правила) ознакомлен и обязуюсь соблюдать.

Я уведомлен, что за травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением мною Правил, инструкции по применению спортивного и иного оборудования (инвентаря), администрация Санатория ответственности не несет.

Я осознаю, что при посещении тренажерного зала несу персональную ответственность за своё здоровье, адекватно оцениваю свое физическое состояние, не имею противопоказаний для занятий физической культурой.

Обязуюсь возместить ущерб в случае причинения порчи имущества санатория.

Администрация санатория оставляет за собой право удалять нарушителей Правил из помещений тренажерного зала и привлекать к ответственности за причинение вреда другим посетителям и/или имуществу санатория.

« ____ » _____ 20 ____ г.

_____/_____/_____
ФИО / подпись