

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

1. Целью данных правил является создание безопасных, эффективных и комфортных условий для занятий в тренажерном зале.
2. Данные правила обязательны для всех занимающихся в тренажерном зале, и нарушение этих правил дает право администрации спортивного комплекса потребовать воздержаться от нарушений либо покинуть помещение.
3. При нарушении правил тренажерного зала администрация спортивного комплекса оставляет за собой право отказать в продлении занятий без компенсации за неиспользованное время.
4. Рекомендуем Вам пройти медицинское обследование до начала посещений зала, так как спортивный комплекс не является медицинским учреждением. Вы несете персональную ответственность за свое здоровье.
5. В случае возникновения проблем со здоровьем немедленно обратитесь к инструктору.
6. Откажитесь от посещения тренажерного зала при наличии инфекционных, остро-респираторных и кожных заболеваний – это опасно для Вашего здоровья и для здоровья окружающих Вас людей.
7. При занятиях в тренажерном зале откажитесь от жевательной резинки – это опасно для Вашего здоровья.
8. Просьба убирать за собой оборудование и предметы личного пользования после занятий.
9. Убедительная просьба не оставлять свои вещи без присмотра. За утерянные или оставленные без присмотра вещи администрация ответственности не несет.
10. Занимающийся, в период нахождения в зале, обязан соблюдать правила общественного порядка (не использовать в своей речи ненормативную лексику, не использовать косметические средства с резким запахом).
11. Запрещается заниматься босиком и (или) с непокрытым торсом.
12. Запрещается использовать штанги с блинами без фиксирующих замков, а также выполнять упражнения с большими весами без помощи инструктора.
13. Не разрешается бросать гантели и ударять их одна о другую. Бросать штангу на пол не разрешается.

14. После работы со свободными весами убирайте блины со штанг, гантели ставьте на гантельную стойку.

15. В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования зала просим незамедлительно сообщить об этом администрации, которая обязана в кратчайший срок принять меры по устранению данных неисправностей.

16. Соблюдайте чистоту и порядок.

17. Инструктор не является персональным тренером.

18. Упражнения с максимальными весами в тренажерном зале рекомендуется выполнять с инструктором или партнером для Вашей безопасности.

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

20. Убедительная просьба завершать занятия в тренажерном зале за 20 минут до окончания работы зала.