УТВЕРЖДАЮ
Директор школы спорта,
физического развития
и здорового образа жизни
_____ В.В. Шульгин
«01» сентября 20 19 г.

Правила посещения тренажерного зала

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

Запрещается:

- Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
- К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 16 летнего возраста.
- Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с шипами, тренироваться босиком.
- При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки.
- Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать по залу, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
- Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала.
- После выполнения упражнения занимающийся обязан убрать используемое им оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь) на специально отведенные места
- Запрещается прикасаться к движущим частям блочных устройств
- Запрещается кидать, ронять, бросать блины, гантели, штанги, грифы и другой инвентарь на пол.
- Самовольно устанавливать громкость музыки, телевизора или управлять музыкальными системами.
- Сорить, принимать еду или лить воду или другие жидкости в тренажерном зале.
- Запрещается кричать, громко разговаривать и вести оживленные беседы в зале

Не рекомендуется:

- Заниматься на тренажерах без полотенца, чтобы протереть скамью после подходов
- Переступать через гриф штанги
- Спрашивать разрешение на совместное использование уже занятого оборудования.