

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ И ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

Настоящие Правила обязательны для исполнения всеми Членами Клуба, третьими лицами. Настоящие правила не являются исчерпывающими, Тренажерный зал вправе самостоятельно их дополнять и изменять.

Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами и после прохождения вводного инструктажа. Член Клуба обязан внимательно изучить положения Контракта и руководствоваться ими. В случае нарушения Членом Клуба правил Администрация оставляет за собой право пересмотреть действие Контракта, в том числе отказать в предоставлении Услуг.

1. Если иное не предусмотрено Контрактом, Член Клуба вправе пользоваться следующими услугами: посещать Тренажерный зал, посещать групповые занятия, пользоваться раздевалками, душевыми.
2. Во избежание несчастных случаев рекомендуется посещать сауны и паровую баню в сопровождении минимум одного Члена Клуба.
3. По возможности необходимо ограничить пользование мобильными телефонами на территории Тренажерного зала.
4. Члены Клуба должны уважительно относиться друг к другу, сотрудникам Тренажерного зала, соблюдать чистоту и порядок в зале.
5. **Членам Клуба запрещено:**
 - пользоваться услугами при плохом самочувствии, в острый период или в период обострения хронического заболевания, при незаживших травмах;
 - заниматься с обнаженным торсом, тренироваться босиком или в открытой обуви (тапочки/сланцы), чешках;
 - находиться на территории Тренажерного зала в верхней одежде, уличной обуви, использовать обувь на высоких каблуках, с шипами;
 - приводить детей до 14 лет в тренажерный зал;
 - оставлять собственный инвентарь на хранение без предварительной договоренности с Администрацией;
 - принимать пищу в местах, предназначенных для занятий, в зонах отдыха и раздевалках, использовать стеклянную посуду для напитков во всех тренировочных зонах, необходимо пользоваться только пластиковыми емкостями;
 - прикасаться к движущимся частям блочных устройств, ставить емкости с водой или иными напитками на аппаратуру, оборудование, тренажеры;
 - курить и/или находиться на территории Тренажерного зала в состоянии алкогольного, наркотического, токсического опьянения, использовать ненормативную лексику при общении и в разговорах по телефону;
 - использовать средства с резким запахом, а также средства, портящие или загрязняющие оборудование (мёд, маски, масла и так далее);
6. Занятия разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется удобная закрытая обувь с нескользящей подошвой (кроссовки).
7. Следует снять предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, серьги и др.), убрать из карманов посторонние предметы.
8. Перед началом занятий рекомендуется пройти консультацию с врачом и/или с тренером. При плохом самочувствии во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру или администратору.
9. Каждая тренировка должна обязательно начинаться с разминки. Разминка плавно подготовит организм к последующей работе.
10. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить со страховкой партнера или тренера тренажерного зала.
11. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
12. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению. Не допускается перегрузка тренажеров сверх нормы дополнительным навешиванием грузов. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на одном конце штанги может привести к падению.
13. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5–2 метров от стекла и зеркал.
14. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
15. При занятиях на кардио-тренажерах запрещается резко изменять величину нагрузки на тренажере (резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки. 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.
16. Член клуба вправе самостоятельно заниматься в зале бокса - зоне ринга (используя дополнительное оборудование) вовремя, свободное от проведения там групповых программ и персональных тренировок.