

УТВЕРЖДЕНО

Приказом государственного
учреждения физической культуры и
спорта «Волейбольный клуб «Минск»
№ _____ от «__» сентября 2018г.
_____ А.А.Мишин

Инструкция по технике безопасности и Правила посещения тренажерного (фитнес) зала Волейбольного клуба «Минск» «ТренаЖорик»

1. Общие положения

1.1. Настоящая Инструкция и Правила посещения тренажерного (фитнес) зала (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировок в тренажерном (фитнес) зале (далее ЗАЛ).

1.2. Правила обязательны для всех посетителей (далее КЛИЕНТ) ЗАЛА. В случае нарушения настоящих Правил, государственное учреждение физической культуры и спорта «Волейбольный клуб «Минск» (далее – КЛУБ) оставляет за собой право на досрочное прекращение абонементов.

1.3. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены.

2. Правила посещения ЗАЛА

2.1. Пропуском в ЗАЛ является абонемент или кассовый чек на оплату разового посещения занятия.

2.2. КЛИЕНТ обязан оплатить абонемент или разовое посещение занятий в соответствии с действующим Прейскурантом цен на услуги (далее- Прейскурант) ЗАЛА КЛУБА.

2.3. Абонемент выдается КЛУБОМ после оплаты и предъявляется при каждом посещении ЗАЛА.

2.4. Кассовый чек выдается КЛУБОМ после оплаты.

2.5. Абонемент является персональным (именным) пропуском в ЗАЛ, для разового посещения предоставляется кассовый чек.

2.6. Каждое посещение ЗАЛА фиксируется КЛУБОМ.

2.7. Оплата абонементов принимается в наличной и безналичной форме в белорусских рублях согласно Прейскуранту.

2.8. Юридические лица, с которыми заключен Договор, о предоставлении физкультурно-оздоровительных услуг обязаны проинструктировать своих работников о следующем порядке посещения ЗАЛА: необходимо зарегистрироваться у администратора КЛУБА и получить абонемент, на основании которого КЛИЕНТ может получить физкультурно-оздоровительную услугу.

2.9. Срок действия абонементов 30 календарных дней с момента первого посещения ЗАЛА.

2.10. По уважительным причинам абонемент может быть «заморожен» (приостановлен срок действия абонементов). Уважительные причины: болезнь КЛИЕНТА или ребенка КЛИЕНТА, командировка или иное. Для подтверждения

КЛИЕНТОМ должен быть предоставлен больничный лист, командировочное удостоверение и т.д. «Заморозка» абонента производится по предварительному обращению КЛИЕНТА. Заявление можно подать лично или по e-mail: sportvcminsk@mail.ru. Необходимо указать Фамилию и Имя, дату начала заморозки и номер абонента. «Заморозка» снимается в день посещения ЗАЛА КЛИЕНТОМ с предоставлением выше перечисленных документов.

2.11. КЛУБ имеет право в случае нарушения КЛИЕНТОМ настоящих Правил предупредить КЛИЕНТА и запретить ему посещать ЗАЛ без финансовой компенсации при нарушении настоящих Правил.

2.12. Предоставляя услуги, КЛУБ руководствуется тем, что КЛИЕНТ не имеет противопоказаний для занятий физической культурой.

2.13. КЛУБ не несет ответственности за полученные травмы при неправильном использовании силового оборудования и несоблюдения техники безопасности, а также за здоровье КЛИЕНТА и его медицинское обеспечение.

2.14. КЛУБ не несет ответственность за сохранность личных и ценных вещей, оставленных в ЗАЛЕ.

2.15. КЛУБ имеет право в одностороннем порядке изменить Прейскурант цен и действующих акций без предупреждения.

3. Правила техники безопасности при занятиях в ЗАЛЕ

3.1. Приступать к занятиям в ЗАЛЕ можно только после ознакомления с настоящими Правилами.

3.2. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста.

3.3. К групповым занятиям в зале допускаются лица, достигшие 15-летнего возраста.

3.4. Занятия в ЗАЛЕ разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается тренироваться в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, а также 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, цепочки и т.п.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.

3.6. Перед началом занятий на тренажере под руководством тренера (инструктора) 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 тренера (инструктора).

3.8. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке тренера (инструктора).

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 КЛУБУ.

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 ЗАЛЕ не разрешается заниматься с обнаженным торсом.

3.23. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

3.24. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции ЗАЛА, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

3.25. Внимательно слушать указания и рекомендации тренера (инструктора) в процессе тренировки. На занятиях в группе следует занимать свободное место.

3.26. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом КЛУБУ. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

4. Ответственность за порчу предметов в ЗАЛЕ

4.1. В соответствии с гражданским кодексом Республики Беларусь вред, причиненный личности или имуществу гражданина, а также вред, причиненный имуществу юридического лица, подлежит возмещению в полном объеме лицом, причинившим вред. (Статья 933 п.1 ГК РБ).

4.2. В остальных случаях, при нанесении КЛИЕНТОМ ущерба имуществу КЛУБА вследствие нарушения утвержденных Правил, повреждения либо утраты предметов или оборудования, находящихся в ЗАЛЕ, виновный должен возместить стоимость нанесенного ущерба с учетом затрат на его ремонт в полном объеме.