

УТВЕРЖДАЮ

Председатель
государственного учреждения
физической культуры и спорта
Волейбольного клуба «Минск»
О.В.Шевченко
« 28 » декабря 2023 года

**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ
ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ (ФИТНЕС) ЗАЛЕ «ТРЕНАЖОРИК»
ГОСУДАРСТВЕННОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛЬНЫЙ КЛУБ «МИНСК»**

1. Общие правила

1. Приступать к занятиям в тренажерном (фитнес) зале «ТренаЖорик» государственного учреждения физической культуры и спорта «Волейбольный клуб «Минск» (далее – Зал), можно только после ознакомления с настоящими Правилами.

2. К самостоятельным занятиям в Зале допускаются лица, достигшие 18-ти летнего возраста.

3. 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.

4. 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.

5. Перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора-методиста проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

6. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны инструктора-методиста.

7. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного Клиента, разрешается только при непосредственной страховке инструктора-методиста.

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

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

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

11. Передвигаться по Залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других Клиентов. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание Клиентов иными способами.

12. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом администратору.

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

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

15. Запрещается приступать к занятиям в Зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время нахождения в Зале необходимо прекратить занятие.

16. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

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

18. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

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

20. 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.

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

22. К персональным и групповым занятиям в зале допускаются лица, достигшие 15-ти летнего возраста с письменного разрешения законного представителя и по согласованию с администратором и инструктором-методистом.

22.1. Несовершеннолетним в возрасте до 15 лет заниматься на тренажерах и (или) со спортивными снарядами в Зале (без контроля законных представителей, усыновителей, опекунов, родственников) строго запрещено!

22.2. Законные представители (усыновители, опекуны, родственники) либо работники образовательных, воспитательных, лечебных или иных учреждений (далее – Клиент), обязаны осуществлять надзор за малолетними, либо лицо, осуществляющее за ними надзор на основании договора обязаны находиться рядом и контролировать процесс занятия на тренажерах и (или) со спортивными снарядами несовершеннолетних в возрасте от 14 лет

включительно. Данные совершеннолетние лица несут всю ответственность за поведение и состояние здоровья занимающихся несовершеннолетними.

Исключением является занятие несовершеннолетнего индивидуально с инструктором-методистом (оплата услуг по прейскуранту равна оплате услуг взрослого Клиента).

22.3. Клиент имеет право присутствовать в Зале и **наблюдать** за тренировочным процессом несовершеннолетнего занимающегося. При этом посещение Зала оплачивается за одного человека.

2. Обязанности Клиентов

1. Вход в Зал осуществляется в сменной обуви или в бахилах.
2. При первом занятии посетителям (далее – Клиент) рекомендуется пройти инструктаж у администратора (инструктора-методиста) Зала. Клиенты вправе получать помощь, разъяснения у инструктора-методиста Зала.
3. Внимательно слушать указания и рекомендации инструктора-методиста в процессе тренировки. На занятиях в группе следует занимать свободное место.
4. Во время занятий Клиенты должны соблюдать следующие правила:
 - посещение Зала возможно только при наличии специальной спортивной одежды и сменной спортивной обуви; занятия с голым торсом и в шлепанцах - строго запрещены;
 - не разговаривать громко, отключать звуковые сигналы мобильных телефонов. В случае необходимости телефонного разговора – покинуть Зал.
5. После окончания занятия необходимо вернуть используемое во время тренировки оборудование и инвентарь в отведенные места (блины, гантели, коврики, мячи и т.п.).
6. При посещении Зала рекомендуется при себе иметь **питьевую воду** (негазированную) и **индивидуальное полотенце**.
7. Клиенты несут материальную ответственность за порчу в том числе за неосторожное или неправильное использование спортивного оборудования.
8. Клиенты самостоятельно несут ответственность за причинение вреда здоровью или жизни во время занятий (за исключением занятий с инструктором-методистом).

3. Клиентам запрещается

1. Заниматься с обнаженным торсом и без обуви.
2. Находиться в шипованной обуви и на каблуках в специализированных зонах.
3. Выходить в сменной обуви за пределы Зала.
4. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок.

5. Самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции Зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

4. Разбрасывать спортивный инвентарь.

5. Занимать сидения тренажеров в перерывах между подходами.

6. Самостоятельно устранять поломки спортивного инвентаря.

В случае возникновения такой ситуации незамедлительно сообщить администратору (инструктору-методисту).

7. Поливать себя водой при занятиях на тренажерах.

8. Заниматься с жевательной резинкой.

9. Пользоваться мобильным телефоном до и во время выполнения упражнения (мобильные телефоны оставлять в специально отведенном месте хранения, обозначенном администрацией Зала).

10. Использовать ненормативную лексику, как при общении, так и в разговорах по телефону.

11. Использовать парфюмерию, мази, гели и другие косметические изделия с резким запахом, а также средства, портящие или загрязняющие оборудование, помещения.