

Правила поведения в тренажерном зале

1. Для обеспечения собственной безопасности перед началом занятий необходимо ознакомиться с правилами поведения в тренажерном зале.
2. К занятиям в тренажерном зале допускаются посетители только в спортивной обуви и спортивной одежде.
3. Посетители тренажерного зала обязаны соблюдать правила общей гигиены, воздерживаться от посещения тренажерного зала при наличии простудных или инфекционных заболеваний, открытых ран. Инструктор тренажерного зала или администратор оставляет за собой право не допускать посетителя до занятий в случаях, когда это может быть опасно для здоровья других посетителей. Используйте личное полотенце.
4. **Просим Вас соблюдать чистоту в зале.**
5. Убедительная просьба в зале вести себя в рамках общественных норм поведения, не мешать другим посетителям.
6. Персонал не несет ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм, если вы тренируетесь самостоятельно без консультации тренера или инструктора.
7. Используйте спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его предназначением и инструкции по применению.
8. В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования зала просим незамедлительно сообщить об этом инструктору или администратору.
9. Для вашей безопасности упражнения со свободными весами в тренажерном зале рекомендуется выполнять с партнером, а также соблюдать технику безопасности при занятиях на силовых машинах.
10. Во избежание несчастных случаев упражнения с максимальными весами рекомендуется выполнять при помощи инструктора или партнера.
11. Посетитель обязан убрать за собой снаряды на место после их использования.
12. **Время занятий в тренажерном зале не должно превышать 1 часа.**
13. Посетитель обязан закончить тренировку за 15 мин до закрытия тренажерного зала.
14. К занятиям не допускаются дети младше 14 лет. С 14 до 17 лет тренировки разрешается только в присутствии инструктора или тренера.
15. Убедительная просьба не оставлять свои вещи без присмотра. За утерянные или оставленные без присмотра вещи персонал ответственности не несет.
16. Запрещается посещение тренажерного зала в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
17. В тренажерном зале запрещается принимать пищу, жевать резинку, заносить и оставлять стеклянную тару.
18. Запрещается приносить и употреблять в тренажерном зале спиртные напитки.

При нарушении правил тренажерного зала администрация ФОКа оставляет за собой право отказать в продлении абонемента без компенсации за неиспользованное время.

Посетители тренажерного зала несут ответственность за уничтожение, утерю, повреждение материальных ценностей в соответствии с действующим законодательством.

Администрация ГАУ НО "Физкультурно-оздоровительный комплекс в с. Починки Нижегородской области" не несет ответственности за вещи, деньги и иное имущество посетителей, оставленное в карманах, рукавах или капюшонах одежды во время посещения, за оставленные на территории после его посещения вещи, а так же за любой вред, причиненной жизни, здоровью или имуществу посетителей, получение травмы и ухудшению здоровья вследствие обострения хронических заболеваний.