



Общество с ограниченной ответственностью «Санаторий «Солнечный»»

357736 Ставропольский край г. Кисловодск. ул. Куйбышева, 66.
ИНН/КПП 2628042430/262801001, ОГРН 1022601313481

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА В ООО «Санаторий «Солнечный» от 01.12.2022г.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 1.1. Настоящие Правила посещения тренажерного зала в спортивно-развлекательном комплексе (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий во время тренировок для лиц, отдыхающих в санатории (далее по тексту - гостей), регулируют порядок предоставления услуг, нормы поведения на территории спортивных объектов.
- 1.2. Настоящие Правила разработаны в соответствии с ГОСТ Р 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные». и ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей» с целью создания безопасных и комфортных условий для занятий и пребывания в тренажерном зале санатория.
- 1.3. Время работы тренажерного зала спортивно - развлекательного комплекса: 07.00 час. – 21.00 час.
- 1.4. При первом посещении тренажерного зала гость обязан ознакомиться с Правилами посещения, пройти первоначальный инструктаж по правилам пользования тренажерами и технике безопасности.
- 1.5. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале спортивно - развлекательного комплекса допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. Дети до 10 лет могут находиться в тренажерном зале только во время специализированных занятий с инструктором. Дети от 10 до 14 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале в присутствии родителей или персонального инструктора. Детям до 14 лет запрещено заниматься на силовых и кардио тренажерах.
- 1.6. Пропуском в тренажерный зал является санаторно - курортная книжка гостя с отметкой лечащего врача о допуске к занятиям в тренажерном зале.
- 1.7. За вещи, документы, деньги, сотовые телефоны, ювелирные украшения, утерянные или оставленные без присмотра на территории спортивно - развлекательного комплекса , администрация ответственности не несет.
- 1.8. Гость тренажерного зала несёт материальную ответственность за утерю или порчу используемого инвентаря и оборудования.
- 1.9. К занятиям в тренажерном зале допускаются гости только в спортивной форме одежды и в сменной спортивной обуви.
- 1.10. Гость должен закончить занятия в тренажерном зале за 15 минут до окончания работы тренажерного зала.

1.11. Гость может воспользоваться услугами персонального инструктора. Запись на персональную тренировку производится заранее, по согласованию с инструктором. Оплата персонального занятия производится инструктору по действующему прейскуранту.

2. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

2.1. Занятия в тренажерном зале противопоказаны при общем недомогании, острых инфекционных, кожных заболеваниях. При наступлении плохого самочувствия во время занятий, необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору тренажерного зала. Ответственность за достоверность информации о состоянии своего здоровья, гость несёт самостоятельно.

2.2. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, ювелирные изделия: серьги, браслеты, подвески и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

2.3. Перед посещением занятий не рекомендуется использовать парфюмерные средства с резким запахом.

2.4. При возникновении вопросов по работе и настройке тренажеров, обращаться к инструктору тренажерного зала. В его отсутствие обратиться к администратору бассейна.

2.5. Во избежание травм перед началом занятий проведите тщательную разминку. Самостоятельно следите за своим самочувствием и прекратите занятия в случае его ухудшения.

2.6. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других гостей.

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

2.8. При выполнении шагов на эллиптическом тренажере внимательно следите за тем, чтобы вся стопа стояла на степ-платформе. При выполнении упражнений на нестабильных поверхностях убедитесь, что Вы хорошо держите баланс и Вам комфортно.

2.9. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений («жим» в положении лёжа; приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора тренажерного зала.

2.10. При занятиях на тренажёрах и со свободным весом необходимо устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующих вашим физическим возможностям.

2.11. При выполнении базовых упражнений со штангой (становая тяга, приседания и т.п.) рекомендуем пользоваться атлетическим поясом.

2.12. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного гостя, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером.

2.13. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно, использовать специальные коврики. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков, со стабилизацией исходного положения. Занятия со свободными весами разрешены в строго отведенном месте.

2.14. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5 метров от стекла и зеркал, во избежание падения и повреждения зеркал.

2.15. По окончании выполнения упражнений необходимо убедиться, что Вы обеспечили неподвижное положение механических частей оборудования – штанга встала на стойки.

2.16. После выполнения упражнений гостю необходимо убрать используемое им спортивное оборудование (диски от штанги, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

2.17. Слушать музыку в тренажерном зале следует исключительно в наушниках.

3. ЗАПРЕЩАЕТСЯ

3.1. Во избежание травм запрещается заниматься в тренажерных залах в носках, без спортивной обуви.

3.2. Заниматься с обнаженным торсом.

3.3. Заниматься на неисправных тренажерах. При обнаружении неисправности или сбоя в работе, необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала. Самостоятельное устранение поломок ЗАПРЕЩЕНО.

3.4. Класть на лавки и вдоль зеркал диски, замки от штанг и рукоятки от тренажеров.

3.5. Брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и травме. Использование магнезии запрещено.

3.6. Бросать штангу и гантели на пол, ударять их одна о другую.

3.7. Перегружать тренажеры дополнительным навешиванием грузов. Прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

3.8. Бегать, либо отвлекать внимание иными способами.

3.9. Разговаривать по мобильному телефону в тренажерном зале. Если по каким-либо причинам нет возможности отключить мобильное устройство, то следует предварительно перевести его в беззвучный режим работы, чтобы не отвлекать окружающих гостей санатория от занятий.

3.10. Самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, самостоятельно, без разрешения инструктора, использовать музыкальную аппаратуру.

3.11. Ставить бутылки с водой или стаканы на тренажеры, на полу рядом с ними, а также возле напольных розеток. Употреблять напитки, содержащие красители.

3.12. Оставлять одежду, полотенца и прочие предметы вблизи тренажера. Ваши вещи могут случайно попасть в движущиеся части тренажера, что спровоцирует опасную ситуацию.

3.13. Находиться в тренажерном зале в состоянии алкогольного, наркотического или иного опьянения, распивать любые алкогольные напитки, принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в зонах отдыха и раздевалках.

3.14. Курение любых табачных изделий или никотинсодержащей продукции.

3.15. Вынос спортивного инвентаря за пределы тренажерного зала.

3.16. Мешать проведению групповых занятий с инструктором.

Директор

ООО «Санаторий «Солнечный»



М.М. Кубанов