

Учреждение образования
«Республиканский институт

УТВЕРЖДЕНО
Приказ директора филиала
31.01.2022 № 1-4/16

профессионального образования»
филиал «Индустриально-
педагогический колледж»

ПРАВИЛА
31.01.2022
г. Минск

посещения тренажерного зала

ГЛАВА 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Настоящие Правила посещения тренажерного зала (далее - Правила) разработаны в соответствии с Инструкцией об организации и предоставлении платных физкультурно-оздоровительных услуг населению, утвержденной Министерством спорта и туризма Республики Беларусь от 25 марта 2013 г. № 6, Законом Республики Беларусь от 9 января 2002 года «О защите прав потребителей» и определяют правила поведения посетителей при посещении тренажерного зала.

2. Настоящие Правила разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для посетителей. С этой целью данные Правила устанавливают права и обязанности посетителей, определяют механизм реализации этих прав, а также устанавливают ряд запретов, не допускающих действия, которые могут причинить вред здоровью и жизни посетителей и окружающих лиц.

3. Правила обязательны для всех посетителей тренажерного зала. В случае нарушения настоящих Правил исполнитель услуг оставляет за собой право на досрочное прекращение посещения тренажерного зала. За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением Правил, администрация ответственности не несет.

4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на сайте <https://www.ipktrio.by> за пять календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через пять дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

5. Приобретая услугу, посетитель подтверждает, что ознакомлен с Правилами, не имеет медицинских противопоказаний для занятий в тренажерном зале и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья.

ГЛАВА 2 ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

6. Пропуском в тренажерный зал является абонемент или кассовый чек на оплату разового посещения занятия.

7. Посетитель обязан оплатить абонемент или разовое посещение занятий в соответствии с действующим прейскурантом.

8. При каждом посещении тренажерного зала необходимо предъявить сотруднику тренажерного зала абонемент, а также другие документы, предусмотренные настоящими Правилами.

9. Абонементы для физических и юридических лиц действуют один календарный месяц.

10. Абонементы на посещение тренажерного зала для физических лиц являются именными, поэтому владелец данного абонемента не имеет права передавать его для пользования другому лицу.

11. Абонементы для юридических лиц используются в соответствии с заключенными договорами.

12. Приобретенные абонементы возврату и обмену не подлежат, неиспользованные занятия отрабатываются в соответствии с заключенным договором.

13. Дети дошкольного и младшего школьного возраста 1 – 4 классов (до 10 лет включительно) для занятий в тренажерный зал не допускаются.

14. Дети 5 – 9 классов (от 11 до 14 лет включительно) допускаются в тренажерный зал только с законными представителями, либо тренером по спорту, которые несут персональную ответственность за жизнь и здоровье ребенка.

15. Взрослые и дети 10 – 11 классов (с 15 лет и старше) допускаются в тренажерный зал на общих основаниях.

16. С целью недопущения спорных ситуаций пропускного режима тренажерного зала сотрудник тренажерного зала имеет право потребовать документы, подтверждающие возраст ребенка.

ГЛАВА 3 ОБЯЗАННОСТИ ПОСЕТИТЕЛЕЙ

17. Самостоятельно пройти медицинский контроль в медицинском учреждении по своему выбору и получить допуск врача к занятиям в тренажерном зале.

18. Заходить в раздевальные помещения тренажерного зала в сменной обуви, а в тренажерный зал в чистой спортивной одежде и обуви (для занятий необходимо иметь предназначенную для этого сменную обувь и одежду).

19. Убирать за собой снаряды на место после их использования.

20. Предъявлять сотруднику тренажерного зала абонемент или кассовый чек на оплату разового посещения занятия.

21. Исполнять все распоряжения сотрудника тренажерного зала по

вопросам его компетенции.

ГЛАВА 4

ПРАВИЛА НАХОЖДЕНИЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

22. Посетители могут заниматься на тренажерах без консультации сотрудника тренажерного зала по правилам их пользования.

23. Посетители обязана использовать инвентарь тренажерного зала по назначению и не оставлять его в неположенных местах.

24. Посетители не могут находиться в тренажерном зале сверх нормы оплаченного времени.

25. Посетителям запрещается находиться в тренажерном зале в верхней одежде и уличной обуви, тренироваться в тапочках, сланцах, босиком, а также находиться в тренажерном зале в состоянии алкогольного, токсического или наркотического опьянения.

26. Посетителям запрещается проводить индивидуальные тренировки и консультацию других посетителей, а также привлекать сторонних тренеров, инструкторов для консультации и проведения тренировок.

27. Посетителям запрещается проводить кино или фотосъемку без согласования сотрудника тренажерного зала.

28. Посетителям запрещается принимать и хранить пищу, шуметь, бегать, кричать в тренажерном зале, душевой, раздевальных помещениях.

29. Посетителям запрещается выносить инвентарь и детали оборудования за пределы тренажерного зала.

30. Посетителям запрещается приступать к занятиям в зале при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом сотруднику тренажерного зала.

ГЛАВА 5

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

31. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими Правилами.

32. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.

33. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висючие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

34. Использовать спортивное и иное оборудование тренажерного зала необходимо в соответствии с его предназначением, при возникновении вопросов по работе и настройке тренажеров необходимо обратиться к сотруднику тренажерного зала.

35. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать

замки безопасности.

36. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора тренажерного зала.

37. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке сотрудником тренажерного зала.

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

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

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

41. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.

42. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом сотруднику тренажерного зала.

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

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

45. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств, занимать тренажер во время пауз между подходами.

46. Если тренажер занят, получите разрешение заниматься вторым номером. После своего подхода наберите первоначальный вес снаряда.

47. Без необходимости не отказывайте другим в просьбе заниматься с Вами на тренажере или снаряде.

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

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

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

51. 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.

52. Во время тренировок необходимо использовать полотенца, отключить или поставить на беззвучный режим свой мобильный телефон

53. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо

прекратить занятия и сообщить об этом сотруднику тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

ГЛАВА 6

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ПОРЧУ ИМУЩЕСТВА

54. За нанесение ущерба, причинения вреда спортивному оборудованию, инвентарю, помещениям или иному имуществу учреждения виновные лица несут ответственность в соответствии с действующим законодательством Республики Беларусь.

ГЛАВА 7

ПРОЧИЕ УСЛОВИЯ

55. В случае отмены занятий по техническим причинам администрация предоставляет право посетить зал в другой день (в течение текущего месяца).

56. За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением правил, администрация учреждения ответственности не несет.

57. За одежду, документы, деньги, сотовые телефоны, ювелирные украшения и другие вещи, утерянные или оставленные без присмотра, администрация учреждения ответственности не несет.

58. Администрация не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья посетителя, если состояние здоровья ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания.

59. Администрация не несет ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью стало нарушение правил пользования тренажерами или нарушение техники работы со свободными весами.

60. Посещение тренажерного зала является свидетельством безоговорочного принятия данных Правил.

ГЛАВА 8

ОБЯЗАННОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ (ИНСТРУКТОРА)

61. Преподаватель (инструктор) обязан:

предоставить консультацию посетителю по правилам пользования тренажерами, находящимися в тренажерном зале;

показать минимальный комплекс упражнений при первом посещении тренажерного зала;

следить за соблюдением техники безопасности при занятиях в тренажерном зале;

контролировать время нахождения посетителя в тренажерном зале.

ГЛАВА 9

РЕЖИМ РАБОТЫ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

62. Режим работы тренажерного зала с 10.00 до 22.00 выходной – воскресенье.

63. Все посетители обязаны покинуть тренажерный зал в 22.00.

64. При задержке посетителя в тренажерном зале с него взимается плата за разовое посещение занятия.