

**Правила
посещения тренажерного зала
лечебно-реабилитационного комплекса**

Общие требования:

1. Для обеспечения собственной безопасности перед использованием специального оборудования (тренажеров) необходимо пройти инструктаж.
2. К занятиям в тренажерном зале лечебно-реабилитационного комплекса (далее ЛРК) допускаются:
 - 2.1. Посетители, прошедшие инструктаж по правилам безопасности.
 - 2.3. Посетители, ознакомленные с инструкциями по использованию всех видов тренажеров.
 - 2.4. Посетители, достигшие 14-летнего возраста.
 - 2.5. Посетители, моложе 14-летнего возраста только в сопровождении родителей.
 - 2.6. Посетители, одетые в чистую спортивную одежду и обувь, соответствующие виду занятий.
3. Посетители могут пользоваться только рекомендациями инструктора тренажерного зала. Не допускается проведение персональных тренировок посетителями.

Посетители тренажерного зала обязаны:

4. Выполнять все указания инструктора.
5. Начинать тренировочное занятие с разминки. Любая разминка должна состоять из общей (кардио-, растяжка, общеразвивающие упражнения и т.д.) и специальной (выполнение разминочных подходов с подготовительными весами перед каждым упражнением) частей.
6. Упражнения с отягощением или весами, близкими к максимальным выполнять только при непосредственной страховке инструктора.
7. При выполнении упражнений со штангой использовать замки безопасности.
8. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания, жимы и т.д.) пользоваться атлетическим поясом.
9. Во время тренировки обязательно использовать полотенце.
10. При занятиях на кардиотренажерах:
 - 10.1. Пристегиваться ремешком аварийной остановки тренажера.
 - 10.2. Заправить свободные края одежды и убрать полотенца от движущейся поверхности.
 - 10.3. Ничего не ставить на поручни и дисплейную консоль.
 - 10.4. Помещать емкости с напитками только в специальное отделение.

11. Обращаться предельно аккуратно с отягощениями, штангами, гантелями, выполнять упражнения плавно, без рывков.

12. Перед переходом к занятиям на новых видах тренажеров, с использованием новых видов спортивного оборудования (инвентаря) и выполнением новых упражнений получить инструктаж по правилам использования данного вида оборудования.

13. По окончании каждого упражнения возвращать используемые отягощения на отведенное для хранения место.

14. В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования незамедлительно сообщить об этом инструктору.

Посетителям тренажерного зала запрещается:

15. Использовать неисправные тренажеры.

16. Ходить и стоять перед посетителями, выполняющими упражнения.

17. Использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению.

18. Производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт тренажеров и приспособлений.

19. Перегружать тренажерные устройства сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

20. Резко изменять величину выполняемой физической нагрузки на тренажере (значительно изменять скорость бега или сопротивление, резко останавливаться после интенсивной нагрузки).

21. Прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

22. Заниматься с обнаженным торсом, босиком, в пляжных или домашних тапочках.

23. Передвигать тренажеры и бросать инвентарь на пол.

24. Самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

Администрация имеет право:

25. В случае нарушения Правил посещения лечебно-реабилитационного комплекса, вышеуказанных Правил отказать в предоставлении услуги, прервать оказание услуги без возмещения ее стоимости, а в случае грубого нарушения общественного порядка прибегнуть к помощи правоохранительных органов.