

Приложение № \_\_\_\_\_  
К приказу № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ФК и С

«Дворец спорта «Квант»

\_\_\_\_\_ И.А. Матвеев

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года

**Инструкция № \_\_\_\_\_**

**Правила посещения тренажерного зала.**

Срок действия – 5 лет

**Уважаемые дамы и господа!**

**К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, имеющие заключение врача о допуске к занятиям физическими упражнениями и спортом.**

1. Для обеспечения собственной безопасности и во избежание травм настоятельно рекомендуется прохождение первоначального инструктажа у Вашего тренера, изучение правил посещения.
2. Клиент Дворца спорта перед началом занятия обязан поставить отметку о своем посещении тренажерного зала в «Журнале посещаемости» в целях антитеррористической безопасности предупреждения правонарушений и усиления внутреннего контроля за посещаемостью занимающихся.
3. Все помещения Дворца спорта являются зонами, свободными от курения.
4. Не разрешается принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в зонах отдыха и раздевалках.
5. Клиенты тренажерного зала могут пользоваться услугами только инструкторов Дворца спорта «Квант».
6. К занятиям в тренажерном зале допускаются посетители только в спортивной обуви и спортивной одежде.
7. Использование мобильных телефонов, пейджеров и других отвлекающих приборов в тренировочном зале не разрешается.
8. Упражнения с максимальными весами в тренажерном зале рекомендуется выполнять с тренером или партнером для Вашей безопасности.
9. Соблюдайте правила личной гигиены, во время тренировки используйте личное полотенце, не применяйте резкие парфюмерные запахи.
10. Убедительная просьба в зале вести себя в рамках общественных норм поведения, не мешать другим посетителям.

11. Клиент обязан представить Исполнителю документ, подтверждающий прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

12. Используйте спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его предназначением и инструкции по применению. Запрещается передвигать тренажеры.

13. В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования зала просим незамедлительно сообщить об этом тренеру, который обязан в кратчайший срок принять меры по устранению данных неисправностей.

14. После окончания тренировок необходимо вернуть использованное оборудование в специально отведенные места. Клиенты несут материальную ответственность за порчу и утерю используемого оборудования.

15. Время занятий в тренажерном зале не должно превышать 1 часа.

16. Клиент обязан закончить тренировку за 15 мин до закрытия тренажерного зала.

17. К занятиям не допускаются дети младше 12 лет, с 12 до 16 лет тренировки разрешается только в присутствии персонального тренера или в учебно-тренировочных группах. Самостоятельные занятия детей в тренажерном зале разрешены с 16 лет.

18. Категорически запрещается нахождение детей в тренажерном зале вместе с занимающимися родителями.

19. Убедительная просьба не оставлять свои вещи без присмотра. Для хранения ценностей предусмотрены специальные сейфы (спросить у администратора на рецепции).

20. Запрещается посещение тренажерного зала в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

21. При нарушении правил посещения тренажерного зала администрация спортивного комплекса оставляет за собой право расторгнуть договор в одностороннем порядке и отказать в продлении абонеента.

22. Пропущенные по уважительным причинам занятия могут быть использованы при предъявлении документа, подтверждающего факт отсутствия и денежные средства могут быть пересчитаны.

**Благодарим Вас за соблюдение правил!**

Составил зам. директора ДС «Квант»