

Правила посещения объектов спорта
муниципального автономного учреждения города Новосибирска
«Новосибирский Центр Высшего Спортивного Мастерства»
(утверждены Приказом генерального директора № 01-02-65 от 05.08.2021)

**ТРЕНАЖЁРНЫЕ ЗАЛЫ, ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ ЗАЛ С/К
«ФЛАМИНГО» И ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ СПОРТКОМПЛЕКСА МАУ
«НЦВСМ»**

1. Правила посещения тренажёрных залов, хореографического зала

1.1. При посещении тренажёрных залов, хореографического зала для обеспечения собственной безопасности Посетители обязаны ознакомиться под подпись с настоящими Правилами. Если занятия проходят в рамках договоров указанных в п. 3.4. представитель Заказчика обязан ознакомить под роспись с правилами посещения объектов МАУ «НЦВСМ» (размещенными на сайте www.ncvsm.ru) всех совершеннолетних участников групповых занятий и организовать исполнение ими указанных правил.

1.2. Посещение тренажёрных залов, хореографического зала осуществляется по абонеентам или оплаченным кассовым чекам (при разовом посещении) через администратора Центра либо на основании соответствующего заключенного договора согласно п. 3.4.

1.3. Передача абонеента другому лицу воспрещается.

1.4. Предоставляя услуги тренажёрных залов, хореографического зала Центр руководствуется тем, что Посетитель не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Если же Посетитель имеет физические ограничения, он должен поставить в известность Администратора, который в свою очередь предлагает Посетителю услуги инструктора во избежание несчастного случая. Если Посетитель отказывается от данных услуг, то администрация Центра за здоровье Посетителей ответственности не несет. За здоровье Посетителей Центра на основании договоров согласно п. 3.4. ответственность за здоровье несет ответственное лицо Заказчика.

1.5. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования в любой момент (ремонт, профилактические работы), в это время пользование им запрещено.

1.6. При посещении тренажёрных залов, хореографического зала Посетителям НЕОБХОДИМО:

- соблюдать технику безопасности и правила эксплуатации тренажёров;
- переодеться в чистую опрятную спортивную одежду и сменную закрытую спортивную обувь;
- передвигаться по залу не торопясь;
- соблюдать правила общей гигиены и санитарии. При сильном потоотделении необходимо брать в зал полотенце и использовать его при работе на тренажёрах и ковриках;
- в полном соответствии выполнять задания (рекомендации) тренера, инструктора по объемам нагрузки, продолжительности и интенсивности упражнений и занятий;

- самостоятельно следить за своим самочувствием и прекратить занятия в случае его ухудшения;

- после завершения упражнений возвратить используемый спортивный инвентарь в места его хранения;

- в соответствии с договорами, указанными в п. 3.4. в полном соответствии выполнять задания (рекомендации) ответственного лица Заказчика по объемам нагрузки, продолжительности и интенсивности упражнений и занятий.

1.7. В тренажёрных залах, хореографическом зале ЗАПРЕЩЕНО:

- приносить с собой сумки и ценные вещи;

- громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику;

- пользоваться мобильными телефонами и иными средствами связи;

- проводить инструктаж по тренировочному процессу, давать рекомендации другим Посетителям;

- пользоваться неисправным оборудованием;

- самостоятельно, без разрешения тренера, инструктора, использовать музыкальную аппаратуру;

- самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала;

- жевать на тренировке жевательную резинку - это опасно для жизни;

- приносить с собой и употреблять продукты питания;

- оставлять после занятия предметы личного пользования и тару из-под напитков;

- заниматься с обнаженным торсом;

- использовать рваную и поношенную одежду, а также тапочки-сланцы в виде обуви;

- заниматься в спортивной обуви с красящей подошвой;

- передвигать тренажёры;

- заходить в рабочую зону других занимающихся;

- поднимать штангу без использования замков;

- бросать штангу на пол;

- бросать гантели и ударять их одна о другую;

- использовать парфюмерные средства с сильным запахом.

1.8. В тренажёрных залах СТРОГО ЗАПРЕЩАЕТСЯ самостоятельное нахождение детей, не достигших 16 лет (Самостоятельные занятия в тренажёрном зале разрешены с 16 лет).

Дети от 13 до 16 лет допускаются к занятиям в тренажёрных залах в составах групп спортивных школ на основании соответствующего договора, указанного в п. 3.4. или в сопровождении тренера.

1.9. Режим работы для ПЛАТНОГО ПОСЕЩЕНИЯ тренажерных залов, хореографического зала устанавливается расписанием, утверждаемым генеральным директором Центра.

2. Техника безопасности при работе на тренажёрах и со свободными отягощениями

2.1. Запрещается приступать к занятиям в тренажёрном зале при незаживших травмах и общем недомогании.

2.2. Перед началом тренировки рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

2.3. Перед началом занятий на тренажёре убедиться в исправности тренажёра. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом тренеру, инструктору тренажёрного зала.

2.4. При работе тренажёра запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

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

2.6. Со свободными (незакрепленными) весами упражнения необходимо выполнять на расстоянии не менее 1 метра от зеркал (окон).

2.7. Упражнения, предполагающие использование максимального веса, необходимо выполнять только под наблюдением тренера, инструктора или партнёра по занятиям.

2.8. При выполнении упражнений со штангой необходимо пользоваться замками.

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

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

3. Техника безопасности тренировок на кардио-тренажёрах с электроприводом

3.1. Прежде чем начать тренировку на тренажёре с электроприводом необходимо прикрепить клипсу ключа безопасности к одежде.

3.2. В начале тренировки на беговой дорожке нужно встать на подставки по краям движущегося полотна и установить минимальную скорость движения ленты.

3.3. Вставать на полотно беговой дорожки разрешается только после того, как лента пришла в движение.

3.4. Нельзя резко увеличивать скорость движения ленты беговой дорожки.

3.5. Занимаясь на беговой дорожке не рекомендуется оборачиваться назад.

3.6. Нельзя разговаривать с человеком, работающим на беговой дорожке, находясь позади него.

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

3.8. Сходить с тренажёра можно только при полной остановке движущихся частей.