

УТВЕРЖДАЮ

Ректор Приволжского института  
повышения квалификации ФНС России

*Н.Ф. Беляков* Н.Ф. Беляков

«16» августа 2019 г.

## ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

### 1. Общие положения

1.1. Настоящие Правила посещения тренажерного зала (далее - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировок слушателей и временно проживающих граждан (далее - Посетитель).

1.2. Правила обязательны для всех посетителей тренажерного зала. В случае нарушения настоящих Правил администрация Института оставляет за собой право на досрочное прекращение абонементов.

1.3. Правила определяют порядок действий и обязанности дежурных администраторов по созданию комфортных условий для посещения тренажерного зала.

### 2. Порядок посещения тренажерного зала

2.1. Пропуском в тренажерный зал является абонемент.

2.2. Абонемент выдается персонально каждому Посетителю тренажерного зала после оплаты и ознакомления с настоящими Правилами под роспись:

- в журнале регистрации и ознакомления с Правилами посещения тренажерного зала;

- на бланке абонемента.

2.3. Каждое посещение тренажерного зала фиксируется дежурным администратором в журнале учета посещаемости с проведением под роспись инструктажа по безопасной эксплуатации спортивного инвентаря и тренажеров.

После окончания срока действия абонемент подлежит возврату дежурному администратору.

2.4. Дежурный администратор осуществляет допуск Посетителей к занятиям в тренажерном зале при наличии Абонемента, а также при условии соблюдения Посетителями обязательных требований (наличие спортивной одежды, обуви (кроссовки, кеды)).

2.5. В течение занятий дежурный администратор осуществляет контроль за соблюдением Посетителями Правил, соблюдением ими условий безопасной эксплуатации спортивного инвентаря. В случае нарушений Посетителями настоящих Правил, посетитель тренажерного зала будет отстраняется от занятий.

2.6. Администрация Института имеет право в случае неоднократного нарушения Посетителем настоящих правил и инструкции по технике безопасности при занятиях запретить ему посещать тренажерный зал на весь период проживания.

2.7. Посетитель несёт персональную ответственность за своё здоровье, за безопасную эксплуатацию оборудования тренажерного зала, за соблюдение правил техники безопасности.

2.8. Посещение тренажерного зала разрешается только в строго установленные часы работы.

### **3. Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале**

3.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами посещения тренажерного зала.

3.2. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, не имеющие противопоказаний по здоровью.

3.3. 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.

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

3.5. Перед началом занятий на тренажере проверить его исправность и надежность установки и крепления.

3.6. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра.

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

3.8. Выполняя упражнения на тренажерах необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнуры, полотенца не попадали на движущиеся части тренажера.

3.9. При занятиях на беговой дорожке необходимо соблюдать следующие требования

- в начале тренировки необходимо встать на подставки по краям движущейся ленты;
- установить минимальную скорость;
- начинать тренировку возможно только после того, как лента пришла в движение.

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

3.11. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

3.12. После выполнения упражнений посетители обязаны убрать используемое ими спортивное оборудование (гантели, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

#### **4. Во время занятий запрещается**

4.1. Работать на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо незамедлительно сообщить об этом администратору Института.

4.2. При занятиях на движущихся тренажерах, прикасаться к частям блочных устройств.

4.3. Перегружать тренажерные устройства сверх нормы дополнительными грузами.

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

4.5. Заниматься в тренажерном зале с обнаженным торсом.

4.6. Ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

4.7. Перемещать с установочных мест спортивный тренажер (инвентарь).

4.8. Спрыгивать с тренажера «бегущая дорожка» до полной остановки ленты.

4.9. Приступать к занятиям в тренажерном зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом администратору Института.

4.10. Посещать тренажерный зал в домашней обуви и сланцах.

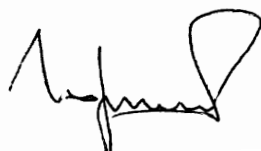
#### **5. Ответственность за порчу предметов в тренажерном зале**

5.1. В соответствии с Гражданским кодексом РФ вред, причиненный личности или имуществу гражданина, а также вред, причиненный имуществу юридического лица, подлежит возмещению в полном объеме лицом, причинившим вред. (Статья 1064 ГК РФ).

5.2. Ущерб не подлежит возмещению, если он причинен спортивному оборудованию неумышленно, непосредственно в момент тренировочной или игровой деятельности Посетителя.

5.3. В остальных случаях, при нанесении Посетителем ущерба Институту в следствие нарушения правил посещения тренажерного зала, повреждения, либо утраты предметов или оборудования, виновный должен возместить стоимость нанесенного ущерба с учетом затрат на ремонт оборудования в полном объеме, по существующим на день оплаты ценам, определяемым организацией, осуществляющей этот вид деятельности, либо произвести равноценную замену по согласию сторон.

Проректор по АХР



Д.О. Горшков