

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАУ КО
«Дирекция спортсооружений»



Е.В. Филиппова
2017 года

ПРАВИЛА посещения фитнес зала ГАУ КО «Дирекция спортивных сооружений»

1. Общие положения.

1.1. Правила посещения фитнес зала государственного автономного учреждения Калининградской области «Дирекция спортивных сооружений» (далее – Правила), расположенного на 2-ом этаже в здании Физкультурно-оздоровительного комплекса по адресу: г.Калининград, ул.Горького, д.87 (далее – ФОК), и направлены на обеспечение безопасного и комфортного пребывания посетителей фитнес зала.

1.2. Фитнес зал предназначен для проведения групповых физкультурно-оздоровительных и тренировочных занятий с тренером. Посетители – участники групповых занятий (учащиеся спортивных школ, занимающиеся в оздоровительных группах).

1.3. Правила устанавливают права и обязанности посетителей фитнес зала, определяют механизм реализации этих прав, а также устанавливают ряд запретов и ограничений, не допускающих такие действия граждан, которые могут причинить вред и неудобства посетителям фитнес зала.

1.4. Фитнес зал открыт для посещения ежедневно с 6.00 до 23.00. Посетитель может использовать помещения и оборудование фитнес зала только в часы работы ФОКа, с разрешения старшего администратора.

1.5. Информацию о расписании можно получить на сайте гаудсс39.рф, информационных стендах учреждения или по телефону у администратора: 95-76-30.

1.6. Администрация ФОКа вправе отказать посетителю в обслуживании или удалить с территории фитнес зала в любое время, без возврата денег в случае нарушения им общественного порядка или создания угрозы жизни, здоровью и отдыху других посетителей.

1.7. Верхняя одежда и обувь должна сдаваться в гардероб. Шкафчики в раздевалках используются для размещения одежды (кроме верхней и уличной обуви).

1.8. За вещи, не сданные в гардероб, администрация ФОКа ответственности не несет.

1.9. За одежду, документы, деньги, сотовые телефоны, ювелирные украшения, утерянные и оставленные без присмотра вещи администрация ФОКа ответственности не несет.

1.10. К занятиям в фитнес зале допускаются посетители только в спортивной форме, а именно в одежде, не стесняющей движение и в сменной обуви на светлой подошве.

1.11. После занятий посетители фитнес зала обязаны принимать душ.

1.12. За травмы, ушибы и несчастные случаи, связанные с нарушением настоящих Правил администрация ФОКа ответственности не несёт.

2. Посетителям запрещается

1.13. Входить в фитнес зал и использовать спортивный инвентарь без присутствия тренера, инструктора или дежурного по спортивному залу.

1.14. Курить, употреблять, распространять и продавать спиртные напитки, наркотики и не разрешенные к использованию медикаменты. Посетители в нетрезвом виде к занятиям в фитнес зале не допускаются.

1.15. Размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы и распространять товары на территории ФОКа без письменного разрешения администрации ФОКа.

1.16. Приносить в фитнес зал продукты питания и осуществлять прием пищи.

2.1. Пользоваться открытым огнем, применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества, в том числе пиротехнические изделия (фейерверками, бенгальским огнем, петардами, и т. п.).

2.2. Приносить на занятия огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, а также взрывчатые и легко воспламеняющиеся вещества.

2.3. Заниматься на неподготовленных для занятий местах и не пользоваться неисправным оборудованием или инвентарем.

2.4. Наносить ущерб помещениям, сооружениям и оборудованию фитнес зала.

2.5. Наносить любые надписи в фитнес зале, раздевалках, туалетах и др. помещениях ФОКа.

2.6. Проявлять неуважение к обслуживающему персоналу и посетителям фитнес зала.

3. Предупреждение травматических и несчастных случаев

3.1. Посетители фитнес зала обязаны выполнять указания тренера или инструктора.

3.2. При выполнении физических упражнений рекомендуется не задерживать дыхания, дышать ровно и спокойно через нос.

3.3. Прежде, чем выполнить упражнение, требующее большой резкости или силы, рекомендуется проделать несколько подготовительных упражнений.

3.4. Во время оздоровительных занятий, спортивных тренировок, рекомендуется бинтовать суставы, подвергавшиеся ранее травмам. Напоминаем, что серьезные ушибы суставов, растяжения, разрывы связок и мышц при недостаточно серьезном лечении могут привести к инвалидности.

3.5. При появлении болей в мышцах, суставах или при сильном утомлении необходимо обратиться к тренеру, дежурному по спортивному залу или медицинскому работнику ФОКа.

3.6. Не рекомендуется заниматься спортом при повышенной температуре или непосредственно после приема пищи.