



ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

Посетители должны соблюдать настоящие правила посещения и поведения в тренажерном зале AZIMUT Парк Отель Каспийск (далее по тексту Правила).

Правила являются едиными для всех посетителей тренажерного зала и направлены на обеспечение безопасного пребывания посетителей, определяют их права и устанавливают ряд запретов, не допускающих действий, которые могут причинить вред имуществу и (или) другим лицам.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ:

1.1. Проход в тренажерный зал осуществляется через администратора зала и является бесплатным для гостей AZIMUT Парк Отель Каспийск.

1.2. Присутствие в тренажерном зале детей до 18 лет разрешается только в сопровождении родителей (законных представителей). Администрация отеля не несет ответственности в случае нахождения детей до 18 лет одних в тренажерном зале, а также за возможные негативные последствия, вызванные нахождением детей одних в тренажерном зале.

1.3. Посетители тренажерного зала несут ответственность за уничтожение, утерю, повреждение тренажеров и иных материальных ценностей, находящихся в тренажерном зале.

1.4. Нарушителям данных правил может быть отказано в дальнейшем посещении тренажерного зала.

1.5. За последствия, возникающие в результате нарушения Правил, Администрация отеля ответственности не несет.

2. ПОРЯДОК ПОСЕЩЕНИЯ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ:

2.1. Посетители тренажерного зала обязаны заниматься в соответствующей для тренажерного зала спортивной форме и обуви, которая жестко фиксирует пятку стопы и обеспечивает минимальную нагрузку на голеностопный сустав.

2.2. Посетители тренажерного зала обязаны соблюдать правила общей гигиены, воздерживаться от посещения тренажерного зала при наличии простудных или инфекционных заболеваний, открытых ран. Администратор тренажерного зала

вправе не допускать посетителя до занятий в случаях, когда это может быть опасно для его здоровья, а также здоровья других посетителей тренажерного зала.

2.3. Перед использованием спортивного снаряда или тренажера необходимо убедиться в его исправности, целостности и устойчивости, если присутствуют болтовые соединения или тросы – проверить их крепление к спортивному снаряду.

2.4. Во избежание травм перед выполнением упражнения необходимо убедиться в отсутствии каких-либо помех (спортивных снарядов, предметов, других посетителей и пр.).

2.5. Перемещаться по тренажерному залу нужно таким образом, чтобы не мешать выполнению упражнений другим посетителям тренажерного зала.

2.6. Во время занятия или тренировки нельзя громко разговаривать, отвлекать других посетителей; необходимо быть предельно внимательным и сосредоточенным на выполнении упражнения.

2.7. Перед работой на тренажерах необходимо качественно провести разминку (время разминки должно составлять 15-20 минут).

2.8. Перед выполнением сложных упражнений (по координации и с задействованием околопредельных нагрузок) обязательно использовать помощь партнера.

2.9. Не оставлять без присмотра гантели, диски, гири и другие используемые снаряды, и спортивный инвентарь. По окончании комплекса упражнений вернуть спортивный инвентарь на специально отведенное для него место.

2.10. Выполнять упражнения в четко предназначенном для этого месте.

2.11. Строго соблюдать технику выполнения упражнений со снарядами на тренажерах и не выполнять упражнения в не предназначенных для работы местах. Тренажер или спортивный снаряд использовать строго по назначению.

2.12. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятие на тренажере и поставить в известность администратора тренажерного зала.

2.13. При работе со стойками и штангой четко убедиться при съеме спортивного снаряда, что он не цепляется за штыри, а после выполнения упражнения (приседания, наклоны, жим стоя и т.п.) поставить на место, убедиться, что гриф штанги попал на штыри (проверить визуально).

2.14. При работе на силовых тренажерах правильно подобрать нагрузку и убедиться в том, что рычаг фиксации отошел от каретки и только после этого можно выполнять упражнение, при окончательном выполнении упражнения зафиксировать каретку в исходном положении с помощью рычага фиксации и только убедившись в этом, покидать тренажер. Если нет навыка работы с вышеупомянутыми тренажерами, занятия рекомендуется не проводить.

2.15. По окончании выполнения упражнения и тренировки все использованные спортивные снаряды и свободные отягощения ставить на место, предназначенное для данного спортивного снаряда или отягощения.

2.16. На занятиях строго соблюдать правила личной и общественной гигиены. Обязательно иметь при себе полотенце и использовать его на тренажерах, где имеются мягкие элементы (сидения, лежаки, валики).

2.17. Не подходить к спортивному снаряду с влажными руками во избежание срыва спортивного снаряда.

2.18. При выполнении упражнений со штангой, гантелями, гирями использовать полный «захват» всеми пятью пальцами.

2.19. четко соблюдать технику страховки (жимы, приседания и т. д.), не мешать выполнению упражнения, а контролировать траекторию спортивного снаряда или занимающегося (посетителя тренажерного зала) и при необходимости выполнить страхующие действия, быть бдительным и предельно осторожным.

2.20. Во время занятий в тренажерном зале не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы.

2.21. При получении травмы занимающийся (посетитель тренажерного зала) обязан немедленно поставить в известность администратора тренажерного зала.

3. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

3.1. Входить в тренажерный зал в верхней одежде и без сменной спортивной обуви, предназначенной для занятий в тренажерном зале.

3.2. Входить в тренажерный зал и находиться в нем с жевательными резинками во рту, с продуктами питания. Приносить и оставлять стеклянную тару.

3.3. Носить цепочки, браслеты, серьги, кольца и пр., то есть все, что может зацепиться и привести к травме.

3.4. Заниматься спортом с обнаженным торсом.

3.5. Развешивать и оставлять на спортивных снарядах свою одежду.

3.6. Заниматься на неисправных тренажерах.

3.7. Использовать спортивное и иное оборудование тренажерного зала не в соответствии с его назначением и инструкцией по применению.

3.8. Проводить занятия (тренировки) на тренажерах в случае отсутствия навыка работы с тренажерами.

3.9. Курить в помещениях тренажерного зала.

3.10. Приносить и распивать в помещениях тренажерного зала алкогольные напитки.

3.11. Находиться в тренажерном зале в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.

3.12. Проносить в тренажерный зал любое оружие, в том числе колющие, режущие и бьющиеся предметы, огнеопасные, взрывчатые, ядовитые, наркотические и радиоактивные вещества.

3.13. Посещать самостоятельно тренажерный зал детьми до 18 лет. Нахождение в тренажерном зале детей до 18 лет без сопровождающих взрослых.

3.14. Вставлять в электророзетки посторонние предметы.

3.15. Размещать несанкционированную рекламу, а также осуществлять иную несогласованную деятельность, в том числе проводить занятия (тренировки) в тренажерном зале, давать устные консультации посетителям.

3.16. Осуществлять фото- и видеосъемку без специального разрешения Администрации отеля.

4. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И БЕЗОПАСНОСТЬ.

4.1. За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением посетителями Правил, администрация отеля ответственности не несет. Администрация AZIMUT Парк Отель Каспийск оставляет за собой право удалять нарушителей Правил из помещений тренажерного зала.

4.2. За ценные вещи, оставленные в тренажерном зале, администрация отеля ответственности не несет.

4.3. Администрация AZIMUT Парк Отель Каспийск в целях безопасности посетителей оставляет за собой право осуществлять видеонаблюдение.