

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
«Централизованная клубная система»
городского округа город Чкаловск Нижегородской области
пл. В.П. Чкалова, д. 1, г. Чкаловск, Нижегородская обл., 606541, Россия,
ИНН 5236003724, КПП 523601001, тлф/ф 8 (83160) 4-25-04

ПРИКАЗ № 217

от 14 ноября 2025 года

«Об утверждении правил посещения тренажерного зала «Геракл»

В целях обеспечения деятельности тренажерного зала «Геракл» структурного подразделения Дворец культуры и спорта

ПРИКАЗЫВАЮ:

Утвердить правила посещения тренажерного зала «Геракл» структурного подразделения Дворец культуры и спорта согласно Приложению № 1.

Директор МБУК ЦКС



Н.Г. Хохлова



**Правила посещения
тренажерного зала «Геракл»
структурного подразделения Дворец культуры и спорта**

1. Общие положения.

1.1. Настоящие Правила посещения тренажерного зала (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировок.

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

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте учреждения <http://mbukckschkalovsk.ru/> и в учреждении на специально отведенных местах.

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на сайте учреждения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

2. Правила посещения.

2.1. Пропуском в тренажерный зал является абонемент или кассовый чек на оплату разового посещения занятий. Длительность занятия – 1 час.

2.2. Посетитель обязан оплатить абонемент или разовое посещение занятий в соответствии с установленными в учреждении ценами.

2.3. Абонемент выдаётся в кассе учреждения после оплаты и предъявляется при каждом посещении тренажерного зала. На время тренировки абонемент предъявляется инструктору тренажерного зала.

2.4. Кассовый чек выдается в кассе учреждения после оплаты разового занятия и предъявляется инструктору тренажерного зала.

2.5. Каждое посещение тренажерного зала (в том числе бесплатное) фиксируется инструктором в журнале учета посещаемости.

2.6. В случае приостановки работы тренажерного зала абонемент может быть продлен на то количество календарных дней, которое зал не функционировал.

2.7. Администрация учреждения имеет право в случае нарушения посетителем настоящих Правил предупредить посетителя и запретить ему посещать тренажерный зал без финансовой компенсации при двухразовом грубом нарушении настоящих Правил.

2.8. Предоставляя услуги тренажерного зала, учреждение руководствуется тем, что посетитель не имеет противопоказаний для занятий физической культурой.

2.9. Посетитель несёт персональную ответственность за своё здоровье. Перед началом тренировок рекомендуется проконсультироваться у лечащего врача.

2.10. При первом посещении тренажерного зала посетитель обязательно заполняет анкету, в которой наряду с другой информацией о себе, сообщает о состоянии своего здоровья, перенесённых травмах, рекомендациях лечащего врача.

2.11. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 16-летнего возраста. Посетители 16 – 17 лет допускаются к занятиям при наличии медицинской справки с допуском к занятиям в тренажерном зале.

2.12. Детям от 12 до 16 лет разрешается заниматься в зале на безвозмездной основе только в присутствии родителя или законного представителя, достигшего 18-летнего возраста, при наличии медицинской справки с допуском к занятиям в тренажерном зале и письменной расписки законного представителя о полном снятии ответственности с тренера и администрации МБУК ЦКС за возможные негативные последствия занятий, а также при наличии свободных мест в зале из расчёта 5м² на человека.

2.13. Детям до 12 лет, пришедшим с родителями, разрешается находиться в раздевалке, при условии, что они не мешают другим посетителям зала. Плата за нахождение их в Дворце культуры и спорта во время занятий родителей не взимается.

2.14. Во время занятий в тренажерном зале посетитель должен соблюдать правила личной гигиены. Занятия в зале разрешены только в чистой спортивной обуви.

2.15. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.

3. Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале.

3.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после прохождения вводного инструктажа и ознакомления с правилами техники безопасности.

3.2. 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.

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

3.4. Перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора тренажерного зала проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

3.5. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора тренажерного зала. В отсутствие инструктора тренажерного зала посетители в зал не допускаются.

3.6. Использовать спортивное и иное оборудование зала необходимо в соответствии с его прямым назначением. Изобретать и выполнять «свои» и «новые» упражнения на тренажерах запрещено.

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

3.8. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора тренажерного зала.

3.9. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором тренажерного зала.

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

3.11. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

3.12. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

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

3.14. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала.

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

3.16. После выполнения упражнений посетитель обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

3.17. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору тренажерного зала.

3.18. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

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

3.20. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

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

3.22. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

3.23. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.

3.24. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

3.25. Запрещается самостоятельно включать звуковое оборудование, регулировать громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

3.26. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

4. Правила поведения на территории Дворца культуры и спорта.

4.1. Посетители должны покидать учреждение не позднее установленного времени закрытия.

4.2. Администрация учреждения не несет ответственности за оставленные в раздевалках, гардеробе и на тренировочных территориях вещи.

4.3. В случае порчи инвентаря и имущества учреждения, посетитель обязан возместить причиненный ущерб в соответствии с нормами ГК РФ.

4.4. На территории учреждения категорически запрещается курение, ношение и хранение любого оружия, употребление спиртных напитков и наркотиков.

4.5. На территории учреждения запрещается распространение и продажа наркотиков, запрещенных к применению медикаментов, спиртных напитков.

