

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЁРНОГО ЗАЛА

1. При первом посещении тренажерного зала необходимо пройти вводный инструктаж. Вы познакомитесь с оборудованием, основными правилами пользования техникой безопасности, получите рекомендации к тренировкам.
2. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования в любой момент ввиду необходимости ремонтных работ, профилактических работ.
3. Для тренировки в тренажерном зале необходимо иметь сменную обувь и одежду: футболки, спортивные брюки, кроссовки.
4. В целях Вашей безопасности запрещается тренироваться босиком, в домашних тапочках и т.п. Перед занятием не рекомендуется использовать парфюмерию с резким запахом. Одежда должна быть чистая, опрятная.
5. Выбор музыкального и видео сопровождения осуществляется администрацией. Заявки гостей по музыкальному сопровождению принимаются, но администрация спорткомплекса не может устанавливать музыку по выбору каждого отдыхающего.
6. Дети до 14 лет могут посещать тренажерный зал только в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет, которые должны иметь пропуск в тренажерный зал.
7. После работы со свободными весами, пожалуйста уберите блины со штанг, гантели ставьте на гантельную стойку.
8. Тренировки в тренажерном зале проводятся под контролем дежурного инструктора.
9. Отдыхающие и их гости несут ответственность за вред, причиненный спорткомплексу (утерю, уничтожение, повреждение материальных ценностей).
10. Отдыхающие могут тренироваться самостоятельно или пользоваться услугами инструкторов спорткомплекса. Отдыхающие не имеют права проводить персональные тренировки для других отдыхающих.
11. Администрация вправе вносить изменения в расписание работы тренажерного зала и, в случае технической необходимости, временно закрывать доступ в помещение тренажерного зала.