**Правила посещения тренажерного зала**

**Общая часть**

1. Каждый посетитель самостоятельно определяет для себя и своего ребенка возможность посещения тренажерного зала, исходя из физического самочувствия и состояния здоровья.
2. Во избежание несчастных случаев присутствие детей младше 12 лет в тренажерном запрещено. Дети от 12 до 16 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале в рамках Секции или в сопровождении родителей. Дети от 12 до 16 лет могут заниматься в зале самостоятельно при предоставлении медицинской справки и письменного заявления от родителей, согласованного с администрацией ФОКа и инструктором зала.
3. Администрация ФОКа вправе отказать посетителю в обслуживании или удалить с территории тренажерного зала в любое время, без возврата денег в случае нарушения им общественного порядка или создания угрозы жизни, здоровью и отдыху других посетителей.
4. К занятиям в тренажерном зале допускаются посетители только в спортивной форме одежды, не стесняющей движение и в сменной обуви.
5. Администрация ФОКа оставляет за собой право заменять заявленного в расписании инструктора.
6. Верхняя одежда должна сдаваться в гардероб. Шкафчики в раздевалках используются для размещения одежды (кроме верхней), обуви и других личных вещей (кроме ценных).
7. За одежду, документы, деньги, сотовые телефоны, ювелирные украшения, утерянные и оставленные без присмотра вещи администрация ФОКа ответственности не несет.
8. За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением Правил внутреннего распорядка комплекса, администрация ответственности не несёт, если юридический факт наличия вины администрации ФОКа, повлекшей причинение вреда, не будет определен в судебном порядке.
9. Во избежание создания травмоопасных ситуаций необходимо приходить на занятия в тренажерный зал без опозданий. Не рекомендуется приходить на тренировку через 10 (десять) минут после начала занятия.
10. Инструктор имеет право не допустить посетителей на тренировку в случае его опоздания, при отсутствии свободных мест в зале и других случаях, когда это может быть опасным для здоровья посетителя ФОКа.
11. Время начала занятий в будние дни по абонементам и разовым билетам по графику. Продолжительность занятий 45 минут.
12. До начала тренировок в тренажерном зале необходимо пройти вводный инструктаж у инструктора. Во время вводного инструктажа инструктор ознакомит Вас с основами тренировок в тренажерном зале, правилами техники безопасности, оборудованием тренажерного зала, основными правилами пользования тренажерами, объяснит технику выполнения упражнений, их последовательность, ответит на ваши вопросы, даст полезные советы.
13. При занятиях в тренажерном и фитнес зале обязательно должны быть:
    * Кроссовки или специальная обувь.
    * При тренировке в шлепанцах обязательно наличие носков.
    * Футболка или толстовка.
    * Спортивные брюки, бриджи или шорты.

Во время занятий в тренажерном зале, посетитель обязан соблюдать следующие правила

1. В тренажерный зал заходить только с разрешения тренера.
2. Не ходить и не стоять перед человеком, который выполняет подход.
3. Не наступать и не переступать через грифы, блины и гантели.
4. Не оставлять стаканчики с водой и личные вещи на тренажерах и скамейках.
5. При работе со штангой обязательно использовать замки.
6. При работе с большими весами для Вашей безопасности заручитесь страховкой партнера или инструктора.
7. Использовать тренажеры и прочее оборудование только по назначению.
8. Возвращать после себя блины и гантели, согласно их месту расположению.
9. Проносить продукты, жевательную резинку.
10. Заниматься на тренажерах и скамейках без футболки.
11. Пользоваться парфюмерией с резким запахом.
12. Лица, нарушившие настоящие правила, лишаются правила посещения тренажерного зала и секций комплекса.