**ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА СПОРТКЛУБА**

**1.** Перед посещением тренажерного зала, для определения функционального состояния организма, посетителю рекомендуется обратиться к врачу.

**2.** К занятиям в тренажерном зале допускаются исключительно посетители в спортивной обуви и спортивной одежде.

**3.** обязан закончить тренировку не позднее, чем за 15 минут до закрытия тренажерного зала.

**4.** Перед использованием специального оборудования, размещенного в зале, в целях обеспечения собственной безопасности, посетителю тренажерного зала необходимо пройти инструктаж.

**5.** Персонал СПОРТКЛУБА не несет ответственности за состояние здоровья посетителя тренажерного зала в случае, если последний занимается самостоятельно без консультации инструктора СПОРТКЛУБА и не следует индивидуальной программе, разработанной для него инструктором СПОРТКЛУБА.

**6.** Посетитель тренажерного зала обязан использовать спортивное оборудование тренажерного зала в соответствии с его предназначением и инструкцией по применению. В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования тренажерного зала незамедлительно сообщить об этом инструктору СПОРТКЛУБА, который обязан в кратчайший срок принять меры по устранению данных неисправностей.

**7.** Посетитель тренажерного зала обязан соблюдать правила личной гигиены, во время занятий использовать личное полотенце, не применять резкие парфюмерные запахи, убирать за собой снаряды на место после их использования.

**8.** Рекомендуется соблюдать специфические этические правила занятий в тренажерном зале: не занимать сидения тренажеров и скамейки в перерывах между подходами, соблюдать выдержку (не издавать громких горловых звуков при выполнении упражнений), следить за чистотой спортивной одежды, стелить полотенце на сидения, скамейки и опорные подушки тренажеров, не разговаривать громко, уступать друг – другу дорогу при передвижении между тренажерами, отключать звуковые сигналы мобильных телефонов.

**9.** При посещении тренажерного зала следует учитывать следующее:

- во время занятий, спортивных тренировок необходимо бинтовать суставы, подвергавшиеся ранее травмам, помнить, что серьезные ушибы суставов, растяжения, разрывы связок и мышц при недостаточно серьезном лечении могут привести к инвалидности;

- при сильном утомлении необходимо сообщить тренеру и (или) инструктору СПОРТКЛУБА;

- не рекомендуется заниматься в тренажерном зале непосредственно после приема пищи.

**Пользование абонементом или разовое посещение является свидетельством**

**ознакомления и безоговорочного принятия данных Правил посещения**

**СПОРТКЛУБА**