



Центр отдыха «Термальный парк-отель «Псыгупс»

т.8-800-302-43-45 т.8-900-000-00-89 <https://psygup.ru>

Правила посещения фитнес-зала и спортивной площадки

Настоящие Правила посещения Фитнес-зала и спортивной площадки являются обязательными для соблюдения всеми посетителями Центра отдыха «Термальный парк-отель «Псыгупс» при посещении Фитнес-зала и спортивной площадки.

1. На территории Фитнес-зала и спортивной площадки расположены: фитнес-зал, тренажерный зал, открытая площадка для йоги, волейбольная площадка.

2. Стоимость услуг Фитнес-зала и спортивной площадки определяется согласно тарифам, утвержденным ИП Сафиуллиной Е.А. Информация о таких тарифах размещена на стойке ресепшн Центра отдыха.

3. Полная информация об объектах и содержании услуг Фитнес-зала и спортивной площадки размещена на стойке ресепшн Центра отдыха.

4. Услуги Фитнес-зала и спортивной площадки оказываются посетителям согласно настоящим Правилам, если иное отдельно не определено Сторонами и/или законодательством РФ.

5. Посещение Фитнес-зала и спортивной площадки несовершеннолетними лицами допускается только в сопровождении родителей, либо иных лиц, являющихся законными представителями несовершеннолетних (далее по тексту – «Родители»). Ответственность за безопасность и сохранность здоровья и жизни несовершеннолетних лиц при посещении Фитнес-зала и спортивной площадки несут исключительно Родители.

6. Форма одежды для посещения Фитнес-зала и спортивной площадки.

6.1. В верхней одежде и уличной обуви находиться в помещениях Фитнес-зала и спортивной площадки строго запрещено.

6.2. Для тренировок в Фитнес-зала и спортивной площадки необходимо иметь спортивную одежду.

6.3. Запрещается нахождение в залах с голым торсом или в купальном костюме.

6.4. Также необходимо иметь предназначенную обувь (сменную обувь) для занятий в Фитнес-зала и спортивной площадки. В целях вашей безопасности запрещается тренироваться без спортивной обуви. Не разрешается нахождение в залах в обуви, которая может нанести вред имуществу Фитнес-зала и спортивной площадки.

7. Посетитель обязан внимательно относиться к состоянию своего здоровья и незамедлительно уведомить персонал Фитнес-зала и спортивной площадки о любых случаях ухудшения самочувствия, случившегося во время пребывания посетителя в Фитнес-зала и спортивной площадки, а также о любых ограничениях к занятиям физической культурой и спортом. Посетитель несет персональную ответственность за состояние своего здоровья. Перед началом занятий посетителям рекомендуется самостоятельно проконсультироваться у терапевта и/или иного врача о состоянии своего здоровья и выяснить возможные ограничения и/или рекомендации для занятий спортом.

8. Запрещено посещение Фитнес-зала и спортивной площадки лицам, проявляющим неадекватное поведение, а также лицам, находящимся в состоянии алкогольного, либо наркотического опьянения.

9. Администрация Центра отдыха не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм посетителей в следующих случаях:

- При нарушении посетителем настоящих Правил
- В случаях, если посетитель не использовал ознакомительные инструктажи
- Если посетитель нарушает рекомендации врачебного заключения
- За травмы, полученные посетителем вне территории Фитнес-зала и спортивной площадки
- За травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц
- За травмы, полученные по вине самого посетителя на территории Фитнес-зала и спортивной площадки.

10. Правила посещения тренажерного зала.

10.1. Посетитель обязан пройти ознакомительный инструктаж до начала тренировок в тренажерного зала. Во время ознакомительного инструктажа тренер ознакомит посетителей с основами тренировок в тренажерном зале, правила техники безопасности, оборудованием зала, основными правилами пользования тренажерами, объясняет технику выполнения упражнений, их последовательность.

10.2. Перед началом занятий на тренажерах посетитель обязан ознакомиться и строго следовать инструкции каждого тренажера. Администрация Центра отдыха не несет ответственность, если причиной нанесения вреда здоровью стало использование посетителей тренажеров с нарушением инструкций.

10.3. Рекомендуются использовать оборудование, выбирать интенсивность и продолжительность тренировок в соответствии с уровнем подготовленности посетителя.

10.4. В целях соблюдения личной гигиены, убедительная просьба использовать полотенца при занятиях на тренажерах.

10.5. После окончания упражнения необходимо самостоятельно вернуть спортивный инвентарь (штанги, гантели, блины и другое незакрепленное оборудование и снаряжение) в специально отведенные для этого места.

10.6. Для обеспечения Вашей безопасности упражнения с максимальными весами в тренажерном зале рекомендуются выполнять с помощью тренера или партнера.

10.7. Во избежание травматизма при выполнении упражнений с разборной штангой, необходимо равномерно снимать и надевать блины с обоих концов грифа штанги, для исключения случаев ее опрокидывания, а также надежно закреплять блины замками. Упражнения также необходимо выполнять под присмотром тренера.

10.8. При работе на блочных тренажерах фиксаторы весов, сидений и валиков необходимо вставлять до упора, проверив надежность фиксации.

11. Правила посещения Фитнес зала.

11.1. Занятия в спортивном зале проводятся по расписанию, которое может быть изменено администрацией.

11.2. Посещение спортивного зала несовершеннолетними лицами допускается только в сопровождении родителей, либо иных лиц, являющихся законными представителями несовершеннолетних.

11.3. Для занятий необходимо иметь спортивную форму и специальную спортивную обувь, предусмотренную настоящими Правилами посещения.

11.4. Запрещается нахождение в зале с голым торсом, в купальном костюме.

11.5. Употребление принесенных с собой продуктов и напитков в спортивном зале запрещено.

11.6. После окончания тренировки необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные для этого места.

11.7. Запрещено курение в спортивном зале и возле него.

Индивидуальный предприниматель




Е.А. Сафиуллина