

# **Уважаемые занимающиеся!**

## **Администрацией комплекса установлены следующие правила посещения тренажёрного зала:**

1. Посещайте тренажёрный зал в чистой спортивной одежде и чистой сменной обуви, предназначенной для тренировки в зале.
2. Соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.
3. Во избежание получения травм соблюдайте основные принципы построения тренировки. При необходимости обращайтесь за помощью к инструкторам зала.
4. После выполнения упражнения необходимо убирать за собой оборудование и предметы личного пользования. Запрещено оставлять грифы, гантели и другие свободные веса с упором на стены, зеркала и прочие конструкции. Необходимо возвращать оборудование в специально отведенные для этого места.
5. Запрещается передвигать тренажеры и бросать инвентарь на пол.
6. Запрещено использование в тренажёрном зале собственного оборудования в случае, если это не предусмотрено технически и создаёт неудобства другим членам клуба.
7. Занимающиеся, достигшие четырнадцати лет, но ещё не достигшие восемнадцати, допускаются к занятиям в тренажёрном зале только в рамках персонального занятия с тренером.
8. Дежурный инструктор вправе прервать тренировку, проводимую занимающимися без тренера зала с нарушением норм безопасности и представляющую вред здоровью.
9. Любой тренажёр может быть ограничен для пользования в любой момент (ремонт, профилактические работы). В случае поломки тренажёра занимающиеся должны сообщить об этом дежурному инструктору. Самостоятельное устранение поломок запрещено.
10. Использовать магнезию запрещено.
11. Услуги по персональному тренингу предоставляются только после предварительной оплаты.
12. При возникновении неудобств и конфликтных ситуаций, возникающих в процессе тренировки, просьба обращаться к дежурному инструктору.

**Благодарим за понимание,**

**Администрация**