

ПРИКАЗ

от 10.04.2023г. № 49

Об утверждении Правил по технике безопасности при занятиях в тренажерном зале МБУК "ДЦ "Юность".

В связи целях обеспечения безопасности и недопущения травматизма при занятиях в тренажерном зале МБУК "ДЦ "Юность"

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Правила по технике безопасности при занятиях в тренажерном зале МБУК "ДЦ "Юность" (Приложение № 1).
2. Признать утратившими силу Правила по технике безопасности при занятиях в тренажерном зале МБУК "ДЦ "Юность", утвержденные приказом № 175 от 25.11.2019 г.
3. Контроль за исполнением приказа возложить на зам.директора О.А.Федорова.

Директор МБУК «ДЦ «Юность»



Ж.А. Карасева

"Утверждаю"
Директор МБУК "ДЦ "Юность"
Карасева Ж.А.
"10" * 04 2023г.

Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале МБУК "ДЦ "Юность"

1. Общие положения.

- 1.1. Настоящие Правила посещения тренажерного зала (далее по тексту - Правила) разработаны Муниципальным бюджетным учреждением культуры "Досуговый центр "Юность" (далее - Учреждение) с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировок посетителями тренажерного зала.
- 1.2. Правила обязательны для всех посетителей тренажерного зала. Администратор 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, находящихся в зале.
- 1.3. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими Правилами техники безопасности.

2. Правила посещения тренажерного зала.

- 2.1. Пропуском в тренажерный зал является абонемент.
- 2.2. Лица, достигшие 18 лет посещают тренажерный зал на платной основе. Допуском в тренажерный зал является абонемент и заключенный договор на оказание услуг. Договор заключается ежегодно.
- 2.3. Стоимость абонемента утверждается постановлением Администрации Ленинского городского округа Московской области, которое размещено на сайте Учреждения. Оплата производится на сайте МБУК «ДЦ «Юность» (<https://yunostgorki.ru/>). При оплате указывается e-mail Учреждения (yunost.mbu@yandex.ru).
- 2.4. Лица, достигшие 16 лет могут посещать тренажерный зал с письменного разрешения родителей или законных представителей на бесплатной основе до достижения ими возраста 18 лет. При этом, родитель или законный представитель должен посетить Учреждение по адресу: п.Горки Ленинские, ул. Северный проезд, д. 1, корп. 1, оф.1 в целях подписания согласия на посещение тренажерного зала подростком и ознакомления с настоящими Правилами. Родители или законные представители несут полную ответственность за соблюдение подростком настоящих Правил. Допуском в тренажерный зал является абонемент. Договор не заключается.
- 2.5. Занятия в тренажерном зале осуществляются по предварительной записи на определенное время по телефону 8(495)548-99-58. Занятие не должно превышать одного часа.

- 2.6. Абонемент является персональным (именным) и не подлежит передаче иным лицам.
- 2.7. Администратор Учреждения имеет право в случае нарушения посетителем настоящих Правил предупредить Посетителя и запретить ему посещать тренажерный зал без финансовой компенсации при двухразовом грубом нарушении настоящих Правил.
- 2.8. Каждое посещение тренажерного зала фиксируется администратором.
- 2.9. Посетитель несёт персональную ответственность за своё здоровье и медицинское обеспечение. Перед началом тренировок рекомендуется проконсультироваться у лечащего врача. Это обезопасит от травм и повысит эффективность занятий.

3. Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале.

- 3.1. Лица, достигшие 18 лет несут самостоятельно ответственность за свою жизнь и здоровье.
- 3.2. За лиц, достигших 16 лет ответственность за жизнь и здоровье несут родители или законные представители.
- 3.3. Нахождение в тренажерном зале с детьми до 12 лет запрещено.
- 3.4. Занятия в тренажерном зале разрешены только в трезвом состоянии, в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.
- 3.5. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
- 3.6. Запрещено оставлять грифы, гантели и другие свободные веса с упором на стены, зеркала, и прочие конструкции. Запрещается передвигать тренажеры и бросать инвентарь на пол.
- 3.7. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
- 3.8. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно.
- 3.9. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
- 3.10. Во время тренировок необходимо использовать полотенце.
- 3.11. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 3.12. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
- 3.13. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом администратору.
- 3.14. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
- 3.15. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку.
- 3.16. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
- 3.17. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.
- 3.18. Запрещается ставить бутылки и стаканы с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
- 3.19. Запрещается заниматься с голым торсом.

3.20. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

3.21. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение.

3.22. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

3.23. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом администратору. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

3.24. Посетители несут материальную ответственность за порчу и утрату спортивного инвентаря.

4. Администратор не несет ответственности:

4.1. За одежду, документы, деньги, сотовые телефоны, ювелирные украшения и т.п., утерянные и оставленные без присмотра вещи.

4.2. За травмы и несчастные случаи, полученные посетителем в результате нарушения настоящих Правил.

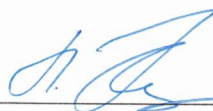
5. Заключительные положения.

5.1. Настоящие Правила действуют с 10 апреля 2023 года. Срок действия данных Правил не ограничен. Данные Правила действуют до принятия новых.

5.2. К Правилам прилагается памятка по технике безопасности в тренажерном зале МБУК "ДЦ "Юность" (Приложение № 1).

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела
по спорту



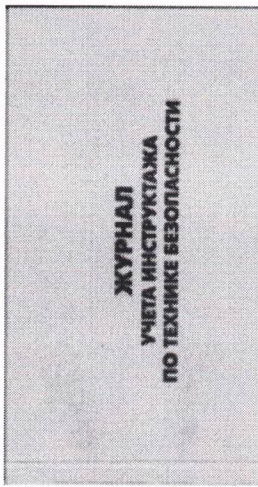
Камалихина Н.В.

"10" апреля 2023г.

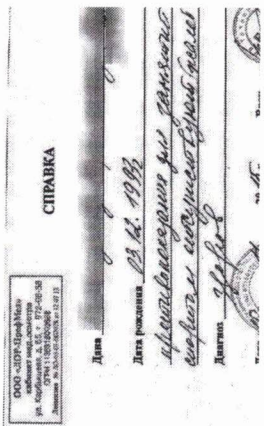
Памятка по технике безопасности в тренажерном зале МБУК "ДЦ "Юность"



1. Право посещения имеют только лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности



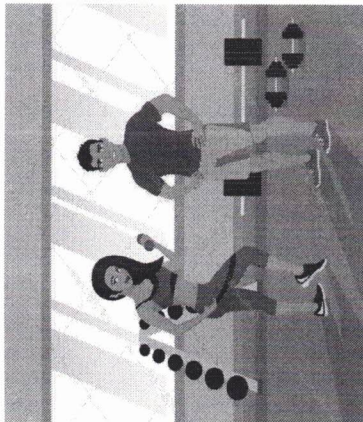
2. Занимающийся несет персональную ответственность за свое здоровье.



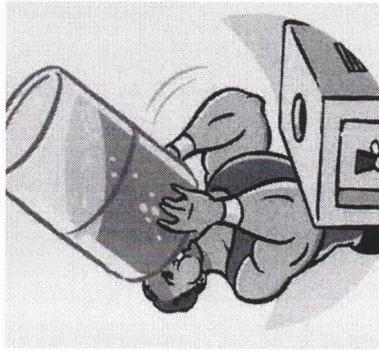
3. Используйте только удобную спортивную обувь для занятий



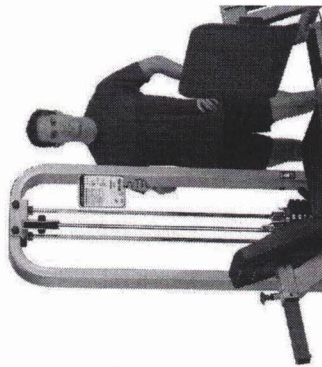
4. Соблюдайте режим работы и отдыха



5. Обязательно пейте воду во время тренировок.



6. Запрещено передвигать тренажеры на другое место.



7. Запрещено нахождение в тренажерном зале с маленькими детьми

