

Утверждаю  
Директор ФГБУ «Санаторий РОП РФ «Электроника»

  
В.И. Грицай  
« 09 » января 20 24 г.  
М.П.

## Правила посещения тренажерного зала ФГБУ «Санаторий РОП РФ «Электроника»

### 1. Основные положения

1.1. Настоящие правила посещения тренажерного зала ФГБУ «Санаторий РОП РФ «Электроника» (далее – правила) являются документом, содержащим обязательные для исполнения Посетителями требования, направленные на обеспечение безопасности Посетителя при оказании физкультурно-оздоровительных услуг в тренажерном зале.

1.2. Правила разработаны в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «ГОСТ Р 52024-2003. Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования» (принят и введен в действие Постановлением Госстандарта РФ от 18.03.2003 № 80-ст), «ГОСТ Р 52024-2024. Национальный стандарт Российской Федерации. Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования» (утв. и введен в действие Приказом Росстандарта от 02.04.2024 № 390-ст).

1.3. Настоящие правила являются обязательными для соблюдения и выполнения Посетителями тренажерного зала ФГБУ «Санаторий РОП РФ «Электроника» (далее – Санаторий).

1.4. Посетителями признаются физические лица, находящиеся в тренажерном зале.

1.5. Посетители обязаны самостоятельно знакомиться с настоящими Правилами до начала оказания услуг. Правила размещаются на официальном сайте Санатория [www.sochi-el.ru](http://www.sochi-el.ru), стойке отдела приема и размещения, маркетинга и продаж (ресепшен), в тренажерном зале.

1.6. Занятия проходят под присмотром инструктора тренажерного зала с проведением вводного инструктажа, только после ознакомления с настоящими Правилами.

1.7. Посетители, находящиеся в состоянии алкогольного, наркотического или иного опьянения, в тренажерный зал не допускаются.

1.8. Санаторий вправе отказать Посетителю в обслуживании или удалить из помещения тренажерного зала в любое время в случае нарушения им общественного порядка или создания угрозы жизни, здоровью других Посетителей.

1.9. Пропуском в тренажерный зал является санаторно-курортная книжка Посетителя.

1.10. При посещении тренажерного зала Посетитель полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья, лично гарантирует, что находится в физическом состоянии, которое позволяет ему заниматься физической культурой, и что физические нагрузки не нанесут вред его здоровью.

1.11. Посещать тренажёрный зал могут лица, достигшие 18 лет. Лица, в возрасте от 4 до 18 лет, допускаются к занятиям исключительно с сопровождением родителей (или иного законного представителя несовершеннолетнего посетителя и иное совершеннолетнее сопровождающее лицо несовершеннолетнего посетителя) (далее – родитель/совершеннолетний сопровождающий).

1.12. Ответственность за жизнь и здоровье Посетителей в возрасте от 4 до 18 лет при посещении тренажерного зала возлагается на родителей/совершеннолетнего сопровождающего.

1.13. Во время проведения занятия Посетителям необходимо строго соблюдать дисциплину и технику безопасности.

1.14. За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением Посетителем настоящих Правил, Санаторий ответственности не несет.

1.15. Санаторий вправе ограничить доступ Посетителей в тренажерный зал, в случае превышения предельного количества Посетителей, находящихся в тренажерном зале или при систематическом нарушении Посетителем данных правил.

1.16. Санаторий оставляет за собой право объявлять в течение года санитарные дни и дни ремонта в тренажерном зале.

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

1.18. До посещения тренажерного зала родитель/совершеннолетний сопровождающий) обязаны убедиться, что ребенок не имеет противопоказаний для занятий.

1.19. Родитель/совершеннолетний сопровождающий обязан контролировать состояние здоровья ребенка и отсутствие противопоказаний к занятиям.

1.20. За причинение вреда жизни, здоровью ребенка вследствие имеющихся и/или возникших противопоказаний по состоянию здоровья Санаторий ответственности не несет.

1.21. При занятиях в тренажерном зале на несовершеннолетних лиц распространяются требования всех разделов настоящих Правил, если иные правила не предусмотрены настоящим разделом.

1.22. Родитель/совершеннолетний сопровождающий обязаны контролировать знание и соблюдение настоящих правил их детьми.

1.23. Родитель/совершеннолетний сопровождающий обязаны разъяснять детям правила о недопустимости порчи инвентаря, оборудования, иного имущества тренажерного зала.

## 2. Правила поведения в тренажерном зале

2.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами.

2.2. Занятия в тренажерном зале разрешены только 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.

2.3. 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.

2.4. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора тренажерного зала. В отсутствие инструктора тренажерного зала посетители в зал не допускаются.

2.5. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

2.6. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке инструктором тренажерного зала.

2.7. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков. Инвентарь (гантели, грифы, блины, штанги) бросать на пол запрещено.

2.8. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

2.9. По залу необходимо передвигаться не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся Посетителей. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

2.10. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала.

2.11. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

2.12. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору тренажерного зала.

2.13. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

2.14. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.

2.15. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети. Не ставьте жидкости вблизи тренажера, а также

на полу рядом с ним. Тренажеры подключены к электричеству, попадание на них воды может вызвать замыкание.

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

2.17. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

2.18. При работе со свободными весами необходимо использовать замки, и тщательно проверять прочность резьбы на гантелях.

2.19. Во избежание несчастных случаев перед выполнением упражнений убедитесь, что упражнение и амплитуда движения снаряда не причинят никаких телесных повреждений или не повредят какое-либо оборудование

2.20. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

2.21. При занятиях на кардиотренажерах запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере.

2.22. Не оставляйте одежду, полотенца и прочие предметы вблизи кардиотренажера. Ваши вещи могут случайно попасть в его движущие части, что спровоцирует опасную ситуацию.

2.23. Заходить и сходить с тренажера можно только при полной его остановке, соблюдая осторожность.

2.24. Тренируясь на кардиотренажере, не оборачивайтесь назад. Ваше внимание рассеивается и возрастает риск получить травму.

2.25. При занятиях велотренажере прислушиваться к ощущениям в коленях и стопах и, прекращать занятия при возникновении в них болевых ощущений. Боли и возможные последующие травмы могут быть обусловлены наличием у Вас ортопедических проблем или анатомических особенностей. Седло велотренажера регулировать по высоте таким образом, чтобы нога, находящаяся в нижнем положении, была слегка согнута в колене. В целях обеспечения безопасности вашего здоровья, не рекомендуется седло наклонять назад. Руль должен устанавливаться приблизительно на высоте седла.

### **3. Посетители обязаны**

3.1. Ознакомиться и соблюдать настоящие Правила, санитарно-гигиенические требования, меры и требования к антитеррористической защищённости спортивного объекта, пожарной безопасности, выполнять требования персонала тренажерного зала, в том числе требования инструкторов в части соблюдения санитарно-гигиенических требований.

3.2. Соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим Посетителям и персоналу тренажерного зала. Не допускать действий, создающих опасность для окружающих. Строго соблюдать все ограничения, указанные в настоящих Правилах и на информационных знаках.

3.3. В случае возникновения нештатных ситуаций (аварийных, конфликтных и иных непредвиденных ситуаций) незамедлительно сообщить о них инструктору тренажерного зала.

3.4. В случае возникновения в чрезвычайных ситуациях (пожар и т.д.), оперативно покинуть здание согласно схеме эвакуации, следуя сетевым указателям «ВЫХОД», стараясь избегать проявления суеты и паники.

#### **4. Посетителям запрещается**

4.1. Запрещено беспокоить других Посетителей тренажерного зала, нарушать чистоту и порядок, использовать в своей речи нецензурные выражения.

4.2. Все помещения тренажерного зала являются зонами свободными от курения. Посетителям запрещено приносить в тренажерный зал продукты питания, а также употреблять продукты питания, алкогольные и слабоалкогольные напитки, включая пиво. Запрещено находиться в тренажерном зале в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Запрещено принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в зонах отдыха и раздевалках.

4.3. Посещать тренажерный зал при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром) запрещено.

4.4. Посетителям запрещается приносить в тренажерный зал любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия, взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества.

4.5. Посетителям запрещается входить в помещения, предназначенные для служебного пользования, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

4.6. Оскорблять других лиц (в том числе с использованием баннеров, плакатов, транспарантов и иных средств наглядной агитации) и совершать иные действия, порочащие честь, достоинство или деловую репутацию, включая скандирование и иные способы вербальной передачи информации дискриминационного и экстремистского характера, либо направленную на возбуждение ненависти или вражды, а также на унижение достоинства человека или группы лиц по признакам пола, расы, национальности, языка, возраста, инвалидности, этнического или социального происхождения, статуса по месту рождения, финансовому состоянию или иного статуса, отношения к религии, политических или иных убеждений, сексуальной ориентации или по причине любого иного отличия.

4.7. Запрещается вход в зал с жевательной резинкой во избежание несчастных случаев.

4.8. Все Посетители, тренирующиеся самостоятельно, несут полную ответственность за методики своих тренировок.

4.9. Запрещается выполнять упражнения, связанные с риском для жизни,

4.10. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала.

## **5. Посетители вправе**

5.1. Обращаться за оказанием информационной помощи и предложениями по качеству обслуживания к инструктору тренажерного зала.

5.2. Сообщать персоналу тренажерного зала о неисправном оборудовании.

5.3. Сообщать персоналу тренажерного зала о нештатных ситуациях (возможном риске их возникновения) и о подозрительных предметах, находящихся в тренажерном зале.

## **6. Ответственность**

6.1. Посетители должны бережно относиться ко всему имуществу тренажерного зала.

6.2. Посетитель несет материальную ответственность за порчу или поломку оборудования, а также за порчу или утрату оборудования и иного имущества тренажерного зала. В случае порчи имущества виновное лицо возмещает причиненный ущерб в полном объеме.

6.3. Санаторий не несет ответственность за состояние здоровья Посетителя и возможный травматизм в следующих случаях:

6.3.1. при нарушении Посетителем настоящих правил, а также иных правил, действующих на территории Санатория,

6.3.2. за травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц,

6.3.3. за травмы, полученные по вине самого Посетителя,

6.3.4. в случае посещения тренажерного зала, несмотря на проблемы со здоровьем, в том числе в случае сокрытия проблем со здоровьем.

## **7. Иные положения**

7.1. В случаях выявления нарушений настоящих Правил, вопрос о привлечении лиц к ответственности будет рассматриваться в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.