КУРОРТ САНАТОРИЙ ЮБИЛЕЙНЫЙ

Общество с ограниченной ответственностью «Санаторий «Юбилейный» (ООО «Санаторий «Юбилейный»)

СМК СК-39-1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Санаторий «Юбилейный»

_____ Е.К. Кожаевв

Редакция №0
28.04.2025

Правила посещения тренажерного зала в ООО «Абзаково»»

1 Общие требования

1.1 Настоящие правила посещения тренажерного зала в ООО «Абзаково» (далее - Правила) разработаны на основании Закона Российской Федерации «О защите прав потребителей» от 07.02.1992 № 2300-1, устанавливают правила безопасного посещения тренажерного зала в ООО «Абзаково» (далее Общество).

1.2 Посетители тренажерного зала (в том числе законные представители несовершеннолетних детей), принимают на себя обязанность выполнять настоящие Правила.

1.3 Дети до 14 лет не допускаются к пользованию услугой тренажерного зала в ООО «Абзаково».

1.4 Дети с 14 до 18 лет имеют право посещать тренажерный зал только в сопровождении взрослых. Ответственность за безопасность несовершеннолетних детей несут их родители или сопровождающие их совершеннолетние лица.

1.3 Настоящие Правила являются публичной офертой Общества, то есть предложением заключить договор пользования услугами Общества на условиях, предусмотренных настоящими Правилами.

Если иное не предусмотрено настоящими Правилами, пользование услугами тренажерного зала или оплата их стоимости Обществу является полным согласием с настоящими Правилами (акцептом оферты Общества) со стороны соответствующего посетителя.

Возникающие из настоящих Правил отношения Общества и посетителя регулируются правом Российской Федерации.

1.4 Приобретая услугу посещения тренажерного зала, посетитель соглашается с тем, что в соответствии со статьей 429.4 Гражданского кодекса Российской Федерации он оплачивает услуги независимо от того, будут ли им затребованы соответствующие услуги, равно как и с тем, что возврат оплаты за услуги Обществом не производится.

1.5 Настоящие Правила размещаются на официальном интернет-сайте Общества, на информационном стенде Общества для ознакомления.

1.6 ООО «Абзаково» является юридическим лицом в соответствии с законодательством Российской Федерации и действует на основании Устава. Место нахождения ООО «Абзаково»: 453565, РБ, Белорецкий р-н, с. Новоабзаково, ул. Горнолыжная, д. 101. Номер телефона администратора: 8(34792)70836.

1.7 Все споры, возникающие между Обществом и Посетителем, разрешаются предпочтительно путем переговоров.

1.8 Соблюдение претензионного досудебного порядка разрешения спора между Обществом и посетителем для посетителя обязательно. Общество обязано направить посетителю ответ на претензию в течение 30 (тридцати) календарных дней от даты ее получения.

2 Общие требования к посетителям тренажерного зала

2.1 Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими Правилами с отметкой в соответствующем журнале.

2.2 Посещать занятия в тренажерном зале посетителям необходимо в удобной спортивной одежде и закрытой обуви (кроссовках), которые не должны стеснять движений.

2.3 Обувь должна подходить для того вида тренировок, которыми посетитель планирует заниматься.

2.4 Перед занятием в тренажерном зале рекомендуется снимать с себя предметы, представляющие опасность (часы (кроме фитнес-браслета)), висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющие, режущие и другие посторонние предметы.

2.5 Во время занятия в тренажерном зале ничего не должно мешать выполнению упражнений и создавать риск получения травмы (распущенные волосы, посторонние предметы, неудобная спортивная форма, аксессуары). Верхняя часть туловища должна быть закрыта.

2.6 Посетителю необходимо соблюдать правила личной гигиены и чистоту.

2.7 При длительном нахождении на любом кардио-оборудовании (более 10 минут), особенно в жаркую погоду, посетителю необходимо обеспечить себя запасом воды или специальными спортивными напитками, поддерживающих необходимый уровень гидратации организма.

2.8 В случае обнаружения неисправностей (надрыв, скручивание, перегиб троса, механические повреждения) оборудования посетителю необходимо поставить в известность администратора и не использовать оборудование до устранения всех недостатков.

2.9 Любой тренажер в зале может быть временно ограничен для использования по техническим причинам (ремонт, профилактические работы). Администратор тренажерного зала извещает об этом объявлением, размещенным на тренажере на видном месте.

2.10 **Посетителю ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- находиться в тренажёрном зале в нетрезвом состоянии, курить, употреблять запрещённые медикаменты, использовать жевательную резинку;
- приступать к занятиям в зале при наличии незаживших травм и общем недомогании;
- во время занятий на тренажёрах пользоваться сотовыми телефонами;
- ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети;
- брать на индивидуальное занятие детей дошкольного возраста и оставлять их без присмотра;
- прием и хранение пищи в местах, предназначенных для тренировок;
- тренироваться босиком или в открытой обуви (тапочки, сланцы чешки);
- тренироваться в крупных украшениях, с заколками с острыми краями, с острыми пирсинг - украшениями (необходимо снять до занятия);
- в тренажерном зале заниматься игровыми видами спорта;
- пользоваться неисправными тренажерами.

2.11 К занятиям в тренажёрном зале **НЕ ДОПУСКАЮТСЯ посетители**:

- с острыми хирургическими состояниями;
- травмами в период лечения;
- с повышенной температурой;
- хроническими заболеваниями в стадии обострения;
- имеющими противопоказания к занятиям в тренажерном зале.

2.12 **НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ** посетителям использовать парфюмерные и косметические средства, имеющие стойкий резкий запах, а также средства, портящие или загрязняющие оборудование.

3 Правила пользования кардиотренажёрами (беговая дорожка, эллипсоид)

3.1 Перед пользованием кардиотренажёрами необходимо:

- провести необходимую разминку;
- визуально проверить тренажер на предмет исправности и надежности установки и крепления;
- включить тренажер (появится характерный звук);
- удостовериться в корректности установки личной нагрузки на оборудовании.

3.2 Во время пользования кардиотренажёрами необходимо:

- пользоваться боковыми подставками для ног (предусмотренных производителем);
- поручнями для поддержания равновесия.

3.3 Запрещается сходить или спрыгивать с тренажера до его полной остановки.

3.4 По окончании пользования кардиотренажёрами необходимо:

- выключить тренажер (появится характерный звук);

- убрать используемый им спортивный инвентарь (гантели, блины и т.д.) на заранее определённое для этого место.

3.5 Несчастные случаи и нештатные ситуации:

- в случае, если тренажер по каким-либо причинам не включается, издает не характерные для исправного тренажера звуки (стук, скрипы), запахи, необходимо избегать любых манипуляций с розетками и электропроводкой тренажера, обратиться за помощью к администратору;

- в случае, если окликнули во время пребывания на любом кардиооборудовании или получении звонка по мобильному телефону, то посетителю необходимо сначала полностью остановить тренажер и остановиться самому, и только потом отвечать. Не сходить и не спрыгивать с тренажера до его полной остановки;

- в случае обнаружения неисправностей оборудования необходимо поставить в известность администратора и не использовать оборудование до устранения всех недостатков;

- в случае возникновения острого недомогания во время занятий в тренажерном зале и для получения первой помощи посетителю необходимо незамедлительно обратиться к администратору;

- при несчастном случае посетитель или очевидец обязан немедленно сообщить администратору;

- при возникновении пожара в месте проведения занятия немедленно прекратить занятия, организованно, следуя указаниям администратора, покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации.

Основными возможными причинами травм на занятиях и на тренировках являются: недостаточная общефизическая подготовленность, неудовлетворительное состояние здоровья, недисциплинированность посетителя.

3.6 Особенности тренировки на беговой дорожке:

- встать на боковые полозья беговой дорожки и взяться за ручки;

- использовать ключ безопасности (одна часть ключа подключается к тренажеру в специальное отверстие на консоли, вторая крепится на уровне пояса на одежду посетителя. При внештатной ситуации ключ выдергивается с передней панели, и дорожка останавливается);

- во избежание падения, выставляя программу тренировок или регулируя скорость и/или уклон на беговой дорожке, необходимо ставить ступни на боковые, неподвижные части тренажера;

- находясь на беговой дорожке, не оборачиваться назад;

- не поворачиваться боком к ходу движения беговой дорожки, а также воздерживаться от выполнения любых сложных движений, выполняемых на этом тренажере;

- держать спину ровно, смотреть перед собой, а не вниз. Если имеются сомнения по правильности движения, то необходимо попросить понаблюдать на себя во время занятия администратору.

3.7 Особенности тренировки с элипсоидом:

- во избежание падения, выставляя программу тренировок, необходимо держаться за неподвижные ручки тренажера;

- убедиться в том, что стопы плотно прилегают к педалям;

- держать спину ровно, смотреть перед собой;

- двигаться только вперед, начиная с медленного темпа, постепенно увеличивая скорость движения.

4 Правила пользования силовыми тренажерами (штанги/гантели/гири)

4.1 Перед пользованием силовыми тренажерами необходимо:

- провести необходимую разминку;

- визуально проверить тренажеры на предмет исправности и надежности установки и крепления;

- удостовериться в корректности установки личной нагрузки на оборудовании.

4.2 Во время пользования силовыми тренажерами необходимо:

- использовать замки безопасности (при выполнении упражнений со штангой);

- при выполнении базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой), а также с отягощением или весами, близкими к максимальным для пользователя, необходимо использовать страховку партнёра для безопасности;

- передвигаться по тренажерному залу нужно не торопясь, не заходить в рабочую зону других посетителей;

- снимать диски с лежащей на стойках штанги необходимо попеременно (один диск с одной стороны, затем - один с другой), т.к. перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к ее падению;

- в исходном положении, а также когда необходимо брать вес с пола - держать спину ровно, сохраняя естественные изгибы позвоночника, взгляд направить перед собой, напрягать мышцы корпуса и привести лопатки к позвоночнику;

- при работе со свободными весами стоя, поставить ноги на комфортное расстояние друг от друга, центр тяжести должен смещаться на середину свода стопы. Стопы должны быть развернуты по направлению коленного сустава;

- при работе со свободными весами сидя и лежа, сохранять естественные изгибы позвоночника, взгляд направить по направлению тела, ноги упирать в пол, напрягать мышцы корпуса, привезти лопатки к позвоночнику.

4.3 **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- брать гири, штанги, гантели влажными и потными руками (во избежание выскальзывания спортивного оборудования);

- перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов;

- разбрасывание дисков и гантелей (после выполнения упражнения необходимо возвращать их на место).

4.4 По окончании использования силовых тренажеров необходимо:

- убрать используемый спортивный инвентарь (гантели, блины и т.д.) на заранее определённое для этого место.

- убедиться, что механические части оборудования зафиксированы в неподвижном положении – штанга и гантели находится на стойках.

4.5 Несчастные случаи и нештатные ситуации:

- в случае обнаружения неисправностей оборудования необходимо поставить в известность администратора и не использовать оборудование до устранения всех недостатков. Запрещается работа на неисправных тренажерах.

- в случае возникновения острого недомогания во время занятий в тренажерном зале и для получения первой помощи посетителю необходимо незамедлительно обратиться к администратору;

- при несчастном случае посетитель или очевидец обязан немедленно сообщить администратору;

- при возникновении пожара в месте проведения занятия немедленно прекратить занятия, организованно, следуя указаниям администратора, покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации.

Основными возможными причинами травм на занятиях и на тренировках являются: недостаточная общефизическая подготовленность, неудовлетворительное состояние здоровья, недисциплинированность посетителя.

4.6 Особенности тренировки на блочных/стековых тренажерах:

- перед тренировкой (горизонтальный жим сидя, вертикальная тяга, отведение плеча сидя в тренажере) необходимо настроить тренажёр индивидуально (высота сиденья и опоры, амплитуда движения, вес отягощения);

- при выполнении упражнений сохранять правильные изгибы позвоночника, направлять взгляд по направлению тела, размещать ноги на/под опору;

- стараться работать без рывковых движений, контролировать движение в каждой точке;

- во время подхода не допускать соприкосновение дисков тренажера друг с другом (тренировка пройдёт более эффективно);

- упражнение с максимальными весами необходимо выполнять только со страхующим партнёром для безопасности.

4.7 Особенности тренировки на многофункциональном тренажере-кроссовере:

- при работе с петлями рука вставляется в петлю, петля крепится на запястье, после выполнения упражнения вес возвращается на место;

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- бросать вес при натянутом тросе;
- совершать резкие движения при работе с большим весом, тянуть вес в неестественном положении тела и брать вес в наклонку с нижнего блока (вес с нижнего блока берётся в приседе);
- во время работы с нижними конечностями самостоятельное подцепление веса;
- перемещение универсальной скамьи в другое место и изменение положения спинки;
- дотрагиваться до движущихся частей блочных устройств;
- использовать аксессуары, не предназначенные для работы на тренажере.

5 Ответственность

5.1 При посещении посетителей тренажерного зала с детьми ответственность за состояние их здоровья, а также их поведение и безопасное пребывание несут родители или законные представители этих детей.

5.2 Посетители тренажерного зала несут ответственность за:

- правильное использование инвентаря тренажерного зала и вызванные последствия в случае нарушения;
- вред, нанесенный ими имуществу и/или посетителям тренажерного зала, в порядке, предусмотренном действующим законодательством РФ.

5.3 Администрация сохраняет за собой право прекратить пребывание в тренажерного зала посетителей, чье поведение (агрессия в отношении других посетителей и т.п.) может угрожать безопасности других посетителей или нанести вред имуществу.

5.4 Сотрудники не несут ответственности за состояние здоровья и возможный травматизм посетителей тренажерного зала при наличии хотя бы одного из нижеуказанных обстоятельств:

– повышенная температура, инфекционное заболевание;
– при нарушении посетителем настоящих Правил;
– если посетитель нарушает рекомендации врачебного заключения;
– если причиной вреда, связанного с ухудшением состояния здоровья, стало обострение травмы или хронического заболевания, а также заболевание в остром периоде;
– за травмы, полученные вне территории зала;
– за травмы, полученные в результате действий третьих лиц.

5.5 Администрация не несет ответственность за оставленные посетителем без присмотра личные вещи, а также за ценные вещи, оставленные Посетителем в тренажерном зале во время/после занятия.

Менеджер по культурно массовому досугу
ООО «Абзаково» Л.И. Курбан
28.07.2025

СОГЛАСОВАНО

Заведующий ФТО ООО «Абзаково» Л.В. Лопарева
28.07.2025

Начальник управления по коммерции
ООО «Санаторий «Юбилейный» Н.В. Кунгурцева
28/07.2025

Начальник управления по ТОиЭ
ООО «Санаторий «Юбилейный» М.С. Сарафанников
(ответственный за СМК от руководства)
28.07.2025

Ведущий инженер по качеству ООО «Юбилейный» Е.А. Алчина
28.07.2025.