

### Правила посещения тренажерного зала

3.1. Клиенты, посещающие тренажерный зал, руководствуются Правилами посещения ФОЦ школы.

3.2. Для посещения тренажерного зала необходимо предоставить медицинскую справку от терапевта – заключение об отсутствии противопоказаний для тренировок (действительна 6 месяцев со дня выдачи).

3.3. Дети младше 12 лет к занятиям в тренажерном зале не допускаются, детям с 12 до 14 лет тренировки разрешается только в присутствии персонального тренера или вместе с родителями (законными представителями) несовершеннолетнего ребенка.

3.4. Время занятий в тренажерном зале не должно превышать 2 часов.

3.5. Посетитель *имеет право*:

- пользоваться оборудованием тренажерного зала, гардеробом, раздевальными кабинками, душем и подсобными помещениями, предназначенными для посетителей;

- в случае отмены занятий по техническим причинам посетить тренажерный зал в другой день в течение текущего месяца по предварительной договоренности с администрацией;

- обратиться к тренеру тренажерного зала за консультацией по вопросам построения безопасного и эффективного тренировочного процесса.

3.6. Посетитель *обязан*:

- пройти инструктаж перед использованием специального оборудования;

- соблюдать правила личной гигиены, во время тренировки использовать личное полотенце;

- соблюдать тишину в тренажерном зале;

- использовать спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его назначением и инструкции по применению;

- в случае обнаружения неисправности спортивного оборудования зала незамедлительно сообщить об этом тренеру;

- убрать за собой снаряды на место после их использования;

- закончить тренировку за 15 мин до закрытия тренажерного зала.

3.7. Администрация *имеет право*:

- отстранить от тренировки лиц, не соблюдающих технику безопасности при работе на тренажерах и со свободными весами;

- отстранить от тренировок без возмещения средств лиц, использующих и (или) распространяющих анаболические стероиды и другие препараты, способные нанести урон здоровью занимающихся.