

Правила посещения тренажерного зала

1. До начала занятий в тренажерном зале настоятельно рекомендуем Вам пройти медицинское обследование, так как Вы несёте персональную ответственность за своё здоровье.
2. Будьте внимательны, соблюдайте технику безопасности (обязательно использование замков при работе со штангой).
3. Тренажерный зал разрешается посещать только в специальной спортивной одежде и обуви, предназначенной для тренировки в спортивном зале (занятия в шлепанцах запрещены). **Наличие полотенца при выполнении упражнений – обязательно.**
4. После выполнения упражнения необходимо **убирать за собой спортивный инвентарь** и предметы личного пользования.
5. При необходимости обращайтесь за помощью к тренерам фитнес-клуба. Услуги по персональному тренингу предоставляются только после предварительной оплаты.
6. В целях Вашей безопасности силовые упражнения с максимальными весами рекомендуется выполнять с тренером или партнером.
7. Не разрешается оставлять грифы, гантели и другие свободные веса с упором на стены, зеркала и прочие конструкции. Необходимо возвращать оборудование в специально отведенные для этого места.
8. Не разрешается бросать инвентарь на пол.
9. Не разрешается передвигать тренажеры.
10. Во избежание несчастных случаев присутствие детей младше 14 лет в тренажерном зале разрешено только с персональным тренером.
11. Члены клуба несут материальную ответственность за порчу и утрату спортивного инвентаря.
12. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования во время проведения группового занятия, а также ремонта, профилактических работ и т.д.
13. В случае поломки спортивного инвентаря или тренажера, Член клуба должен сообщить об этом дежурному тренеру. Самостоятельное устранение поломок запрещено.
14. **Использовать магнезию запрещено.**
15. **Не разрешается использовать косметические средства с ярко выраженными отдушками.**
16. **Не разрешается самостоятельно менять температурный режим, уровень освещения и громкость телевизионных панелей.**
17. Запрещается оставлять пластиковые стаканчики в непредназначенных для них местах (тренажеры, подоконники, пол).

Соблюдение этих правил позволит нам сделать Ваше пребывание в клубе максимально приятным и безопасным.

С уважением, Администрация.