

6. Перед началом занятий в тренажерном зале необходимо обязательно пройти инструктаж, включающий в себя знакомство с силовым и кардио-оборудованием, техникой выполнения упражнений на тренажерах, а также, получить необходимые рекомендации по составлению тренировочной программы.

7. Занятия должны быть завершены за 30 минут до окончания работы Тренажерного зала. Посетители должны покинуть помещения не позднее установленного времени окончания работы Тренажерного зала. Обращаем Ваше внимание на то, что допуск в Тренажерный зал прекращается за 30 минут до окончания работы.

После работы с оборудованием, его необходимо убирать на специально отведенные места: необходимо убирать блины со штанг, гантели ставить на гантельную стойку.

8. Посетители несут ответственность за ущерб, причиненный имуществу Тренажерного зала, в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

9. Персональные тренировки.

Персональные тренировки могут **проводиться только инструктором и/или персональным тренером ГБОУ ДОД КО «ОДЮСШ».**

**Посетители не имеют права проводить персональные тренировки для других
Посетителей за плату или на иной возмездной основе.**

В случае нарушения данного пункта Правил Администрация оставляет за собой право отказать от предоставления услуги в одностороннем порядке.

Запись на персональную тренировку производится заранее, по согласованию с инструктором.

10. Заключительные положения:

За опасные ситуации, созданные Посетителем, вследствие нарушения правил поведения в Тренажерном зале, приведшие к ущербу собственного здоровья и здоровья других Посетителей (травмы, ушибы и т.п.), а также за противозаконные действия Посетителей, повлекшие ущерб другим Посетителям, Администрация ГБОУ ДОД КО «ОДЮСШ» ответственности не несет.

Администрация ГБОУ ДОД КО «ОДЮСШ» и охрана оставляет за собой право удалять Посетителей, нарушающих данные правила и общественный порядок с территории Учреждения.

Администрация оставляет за собой право при нарушении Правил поведения в Тренажерном зале пересмотреть срок действия абонеента.

За ценные вещи, деньги и документы, оставленные без присмотра, Администрация ГБОУ ДОД КО «ОДЮСШ» ответственности не несет.

Администрация может в одностороннем порядке изменять часы работы Тренажерного зала, в том числе, в случае технической необходимости, временно закрывать помещения Тренажерного зала (отдельные тренировочные территории и пр.).

Администрация оставляет за собой право в одностороннем порядке изменять и дополнять данные Правила. Информация обо всех изменениях/дополнениях доводится до Клиентов путем размещения на информационных стендах ГБОУ ДОД КО «ОДЮСШ». Администрация вправе ограничить использование любого тренажера в случае необходимости (ремонт, профилактические работы).

Администрация самостоятельно выбирает музыкальное сопровождение на территории, дворца спорта в том числе, громкость фоновой музыки.