

Правила посещения фитнес-зала Санатория «Парк Шафран»

Настоящие Правила посещения тренажерного зала Санатория «Парк Шафран» ООО «Волга», далее – тренажерный зал, являются обязательными для соблюдения всеми посетителями.

1. На территории Тренажерного зала расположены: тренажерный зал, площадка для йоги и групповых занятий .
2. Информация об объектах и содержании услуг, а также стоимости услуг тренажерного зала определяется согласно тарифам, утвержденным ООО «Волга». Информация о таких тарифах размещена на стойке регистрации (в службе приема и размещения), а также на официальном сайте ООО «Волга» в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» по адресу: www.parkshafran.ru.
3. Услуги Тренажерного зала оказываются посетителям согласно настоящим Правилам, если иное отдельно не определено сторонами дополнительно.
4. Посещение Тренажерного зала несовершеннолетними лицами, не достигшими возраста 18 лет, допускается только в сопровождении взрослых.
5. Форма одежды для посещения Тренажерного зала:
 - 5.1. Нахождение в помещениях Тренажерного зала в верхней одежде и уличной обуви строго запрещено.
 - 5.2. Для тренировок в Тренажерного зала необходимо иметь спортивную одежду и спортивную обувь (сменную обувь), предназначенную для тренировок и занятий лечебной физкультурой.

В целях вашей безопасности запрещается тренироваться без спортивной обуви. Не разрешается нахождение в залах в обуви, которая может нанести вред имуществу Тренажерного зала.



5.3. Запрещается нахождение в залах с голым торсом или в купальном костюме.

6. Все посетители обязаны внимательно относиться к состоянию своего здоровья и незамедлительно уведомлять персонал Тренажерного зала о любых случаях ухудшения самочувствия, случившегося во время пребывания посетителя Тренажерного зала, а также о любых имеющихся ограничениях к занятиям физической культурой и спортом.

Посетитель несет персональную ответственность за состояние своего здоровья. Перед началом занятий рекомендуем самостоятельно проконсультироваться у терапевта и/или иного врача о состоянии своего здоровья и выяснить возможные ограничения и/или рекомендации для занятий спортом.

7. Запрещено посещение Тренажерного зала лицам, находящимся в состоянии алкогольного, либо наркотического опьянения, а также лицам, проявляющим неадекватное поведение либо лицам, страдающим психическими заболеваниями.

8. Тренажерного зал не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм посетителей в следующих случаях:

- при нарушении посетителем настоящих Правил.
- в случаях, если посетитель отказался от прохождения ознакомительных инструктажей.
- если посетитель нарушает рекомендации лечащего врача в части ограничений к занятиям лечебной физкультурой, спортивным тренировкам и не соблюдает соответствующие рекомендации.
- за травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц.
- за травмы, полученные по вине самого посетителя на территории в том, числе в случае нарушения настоящих Правил.

9. На территории Тренажерного зала запрещено курение и распитие спиртных напитков, а также прием пищи за исключением специального спортивного питания.



1. Правила посещения тренажерного зала

1.1. Посетитель обязан пройти ознакомительный инструктаж до начала тренировок в тренажерном зале. Во время ознакомительного инструктажа сотрудник Тренажерного зала знакомит посетителей с основами тренировок в тренажерном зале, правилами техники безопасности, оборудованием зала, основными правилами пользования тренажерами, объясняет технику выполнения упражнений, их последовательность.

1.2. Для занятий необходимо иметь спортивную форму и специальную спортивную обувь, предусмотренную настоящими Правилами.

1.3. Посещение тренажерного зала несовершеннолетними лицами, не достигшими возраста 18 лет, не допускается.

1.4. Перед началом занятий в тренажерном зале посетитель обязан ознакомиться и строго следовать инструкции по использованию каждого тренажера. Тренажерного зала не несет ответственность, если причиной полученного вреда здоровья посетителем стало использование им тренажеров с нарушением инструкций.

1.5. Рекомендуется использовать оборудование, выбирать интенсивность и продолжительность тренировок в соответствии с уровнем подготовленности посетителя.

1.6. В целях соблюдения личной гигиены, убедительная просьба использовать полотенца при занятиях в тренажерном зале.

1.7. После окончания упражнения необходимо самостоятельно вернуть спортивный инвентарь (штанги, гантели, блины и другое, незакрепленное оборудование и снаряжение) в специально отведенные для этого места.



1.8. Для обеспечения Вашей безопасности упражнения с максимальными весами в тренажерном зале рекомендуются выполнять только с помощью тренера или партнера.

1.9. Во избежание травматизма при выполнении упражнений с разборной штангой (при наличии), необходимо равномерно снимать и надевать блины с обоих концов грифа штанги, для исключения случаев ее опрокидывания, а также надежно закреплять блины замками. Упражнения также необходимо выполнять только с помощью тренера.

1.10. При работе на блочных тренажерах фиксаторы весов, сидений и валиков необходимо вставлять до упора, проверив надежность фиксации перед началом выполнения упражнения.

2. Правила посещения групповых программ

3.1. Групповые занятия проводятся по расписанию, которое может быть изменено Администрацией санатория «Парк Шафран» с размещением соответствующего уведомления на стойке ресепшен (в службе приема и размещения и спа-центре).

Администрация Тренажерного зала санатория «Парк Шафран» оставляет за собой право заменять заявленного в расписании тренера без соответствующего уведомления посетителей.

3.2. Групповые тренировки проходят согласно расписанию, а также по предварительной записи. При этом Администрация санатория «Парк Шафран» оставляет за собой право ограничить количество посещающих групповую тренировку.

3.3. Посещение групповых занятий несовершеннолетними лицами, не достигшими возраста 18 лет, не допускается.



3.4. Во избежание травмоопасных ситуаций просим Вас приходить на групповые занятия без опозданий с целью прохождения краткого вводного инструктажа перед началом групповой тренировки.

При опоздании на 10 минут от начала тренировки тренер (инструктор) имеет право не допустить посетителя Тренажерного зала на тренировку.

3.5. Для занятий необходимо иметь спортивную форму и специальную спортивную обувь, предусмотренную настоящими Правилами посещения.

3.6. После окончания тренировки необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные для этого места.

3.7. Просим Вас при посещении групповых занятий воздержаться от применения парфюмерии, имеющей сильные или резкие запахи.

3. Персональный тренинг

4.1. Вы можете заниматься в тренажерном зале, спортивном зале с тренером персонально. Персональные тренировки позволяют добиться максимального результата в более короткие сроки и способствуют мотивации к занятиям. Во время персональной тренировки тренер контролирует, насколько правильно Вы выполняете упражнения, работаете ли Вы в полную силу, доставляет ли Вам тренировка удовольствие, и помогает сделать тренировку максимально эффективной. Исходя из поставленных задач и Ваших индивидуальных данных, тренер составит программу тренировок. Но тренер не несет ответственности за состояние здоровья гостя. Поэтому рекомендуется перед началом занятий с тренером посетителям самостоятельно проконсультироваться у терапевта и/или иного врача о состоянии своего здоровья и выяснить возможные ограничения и/или рекомендации для занятий спортом.

