

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ
В СПОРТКЛУБЕ «БЕШТАУ»**

*г. Пятигорск
2023 год*

Правила поведения в Аква-зоне Спортклуба «Бештау»

1. Каждому занимающемуся необходимо:

- находиться в аква-зоне в специальной сменной обуви;
- соблюдать правила личной гигиены - перед посещением бассейна необходимо принимать душ;
- дети в возрасте до 10 лет могут посещать бассейн в присутствии родителей и при наличии справки о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз.
- находиться в чаше бассейна в купальном костюме и купальной шапочке;
- при посещении бассейна, сауны и турецкой бани необходимо соблюдать правила техники безопасности.

Рекомендуется посещать аква-зону не менее чем через час после приема пищи.

В аква-зоне не допускается:

- посещение бассейна детям в возрасте до 7 лет;
- бегать по территории бассейна, прыгать с бортика, нырять, подавать ложные сигналы о бедствии, громко кричать;
- в сауне и турецкой бане сушить одежду и полотенца;
- использовать в сауне и турецкой бане масла неразведенные водой, так как они могут легко воспламениться;
- производить фото- и видеосъемку в зале без предварительного разрешения администрации клуба;
- открывать окна и самостоятельно использовать музыкальную аппаратуру, менять настройки бассейна, сауны и турецкой бани.

Администрация Спортклуба напоминает о необходимости предварительной консультации с врачом о возможности посещения бассейна, сауны и турецкой бани, а также о наличии ограничений по состоянию здоровья.

Правила поведения в тренажёрном зале Спортклуба «Бештау»

1. Каждому занимающемуся необходимо:

- находиться в тренажёрном зале в спортивной форме и спортивной СМЕННОЙ обуви;
- соблюдать нормы и правила личной и общественной гигиены;
- перед первой тренировкой получить консультацию инструктора о правилах занятий на тренажёрах и следовать требованиям данной инструкции. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования в любой момент времени (ремонт, профилактические работы);
- корректно относиться к другим посетителям и персоналу тренажёрного зала;
- бережно относиться к оборудованию клуба, в случае какой-либо поломки незамедлительно сообщить об этом инструктору или администратору;
- по окончании работы со свободными весами убирать диски на место, гантели ставить на гантельную стойку;
- при выполнении упражнений требующих страховки, просить об этом других занимающихся или инструктора;
- не оставлять на месте занятия личные вещи, бутылки и др.

В тренажёрном зале не допускается:

- тренировка без футболки, если во время выполнения упражнения имеется контакт тела с оборудованием или грифом штанги. В случае отсутствия такого контакта из соображений личной гигиены тренировка с голым торсом не рекомендуется;
- бросать на пол отягощения;
- тренировка со штангой без фиксации дисков замками;
- работать на тренажёрах со свободными весами без фиксации дисков специальными стопперами;
- передвигать тренажёры;
- громкими криками или действиями мешать другим занимающимся;
- менять величину отягощения во время выполнения упражнений;
- открывать окна и самостоятельно использовать музыкальную аппаратуру, менять настройки кондиционеров;
- производить фото- и видеосъёмку в зале без предварительного разрешения администрации клуба.

Администрация Спортклуба напоминает о необходимости предварительной консультации с врачом о возможности заниматься в тренажёрном зале и наличии ограничений по состоянию здоровья.