

MANTERA

SUPREME SEASIDE



Правила посещения тренажерного зала

1. Данные правила посещения тренажерного зала разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировок. Правила обязательны для всех гостей тренажерного зала.
2. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
3. При первом посещении Гостю рекомендуется получить у сотрудника тренажерного зала инструктаж по мерам безопасности во время занятий и использования оборудования.
4. Посещение тренажерного зала является бесплатным для проживающих гостей и для посетителей, приобретающих гостевой визит / разовое посещение или абонемент на посещение тренажерного зала отеля.
5. Тренажерный зал не могут посещать дети в возрасте до 5 лет включительно. Нахождение в тренажерном зале детей в возрасте от 5 до 18 лет возможно только под полную ответственность находящихся с ними родителей или уполномоченных лиц.
6. Просим обратить внимание, что любой тренажер в зале может быть временно ограничен для использования по техническим причинам (ремонт, профилактические работы).
7. Посещение тренажерного зала возможно только в целях занятий спортом.

Перед посещением тренажерного зала:

8. Рекомендуем снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.
9. Посещение тренажерного зала возможно только в спортивной одежде и сменной спортивной обуви.
10. Рекомендуем использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Просим не использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.

Во время тренировки:

11. Просим тренирующихся бережно использовать спортивный инвентарь, уважительно относиться к другим участникам тренировок и соблюдать инструкции ведущего тренировки сотрудника / инструктора тренажерного зала.
12. Просим с пониманием относиться к требованиям инструктора тренажерного зала, касающимся соблюдения безопасности во время занятий. Это снизит риск получения травмы. Во время посещения тренажерного зала каждый Гость несет личную ответственность за свое здоровье.
13. Просим соблюдать правила личной гигиены, во время тренировки обязательно использовать личные полотенца и не применять резкие парфюмерные запахи.

14. Просим передвигаться по залу не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся, а также не отвлекая их внимание.

15. Просим бережно относиться к инвентарю, оборудованию и имуществу зала и не портить его.

16. Просим следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

17. В течение занятия рекомендуем самостоятельно следить за своим самочувствием и подбирать нагрузку, соответствующую уровню физической подготовленности. Персонал тренажерного зала и спа-комплекса не несет ответственности за состояние здоровья Гостя и возможные травмы.

18. Просим обращаться предельно аккуратно с отягощениями, штангами и гантелями. Просим выполнять все упражнения плавно, без рывков.

19. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

20. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для гостя, разрешается только при страховке опытным партнером или инструктором тренажерного зала.

21. Просим ни в коем случае не брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Отягощение может выскользнуть из рук и упасть.

22. Просим не перегружать тренажерные устройства сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

23. Просим выполнять упражнения со свободными весами на расстоянии не менее 1,5 – 2 метров от стекла и зеркал.

24. В начале тренировки на беговой дорожке просим встать на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начать тренировку после того, как лента пришла в движение. Пожалуйста, сходите с тренажера только после полной остановки ленты.

25. В случае плохого самочувствия во время занятий тренировку необходимо прекратить. При любых травмах во время занятий необходимо немедленно обратиться к персоналу спа-комплекса.

26. При поломке или порче спортивного инвентаря, пожалуйста, прекратите занятия и сообщите об этом инструктору тренажерного зала. Занятия можно продолжить только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования/инвентаря.

27. После выполнения упражнений просим обязательно убрать используемое спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, спортивный инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

В помещении тренажерного зала запрещено:

- самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения;
- находиться в халате и тапочках;
- принимать и/или хранить пищу;
- использовать самостоятельно без специального разрешения персонала принесенную с собой технику;
- включать музыкальное сопровождение;

- проводить инструктаж, давать рекомендации по занятиям другим гостям;
- передвигать тренажеры и иное оборудование без разрешения инструктора тренажерного зала или администратора;
- приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и обратиться к администратору для вызова фельдшера/врача.

Во время занятий в тренажерном зале запрещено:

- прикасаться к движущимся частям блочных устройств;
- ставить открытые бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети;
- заниматься с голым торсом;
- производить физические упражнения вблизи зеркал, витражных стеклянных дверей, оборудования и инвентаря;
- работать на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала или администратору спа-комплекса.