**Організаційні правила:**

1. Відвідувати тренажерний зал можна в години роботи згідно затвердженого розкладу.
2. Абонементні та разові заняття оплачуються в порядку та на умовах вказаних в затвердженому Прейскуранті.
3. Приходячи до нас з дітьми, пам’ятайте, що Ви відповідаєте за їх здоров’я та безпеку.
4. Дотримуйтесь будь-ласка правил громадського порядку та тиші, неприпустимі шумні бесіди, крики и т.п.
5. Тренажерний зал залишає за собою право відмовити в відвідуванні:
* а) без пояснення причин;
* б) в залежності від кількості гостей, які знаходяться одночасно в тренажерному залі;
* в) при відвідуванні тренажерного залу без попереднього запису;
* є) при недотриманні правил тренажерного залу.
1. Відповідальність за пошкодження майна несе особа, що її спричинила і як наслідок повинна відшкодувувати збитки згідно ринкових цін.
2. Не допускається використання нецензурної лексики.
3. Забороняється вживання алкогольних напоїв або напоїв та препаратів наркотичної дії.
4. Не допускається знаходження в тренажерному залі осіб в нетверезному стані або в стан інаркотичного спяніння.
5. Неможлива присутність в тренажерному залі тварин.
6. Заборонений вхід до тренажерного залу співробітникам «ескорт-агенцій», розповсюджувачам та особам легкої поведінки.
7. В зоні адміністратора може проводитися відеогнагляд.

**Правила техніки безпеки:**

1. Рекомендуємо Вам пройти медичне обстеження перед відвідуванням тренажерного залу.
2. В будь-якому випадку Ви самостійно несете відповідальність за власне здоров’я.
3. До занять допускаються особи, яким виповнилося 16 років та особи, яким виповнилось 12 років з дозволу батьків.
4. Під час тренування та після занять необхідно слідкувати за самопочуттям, у випадку погіршення самопочуття – обов’язково відразу ж повідомте інструктора.
5. З метою безпеки, забороняється підходити до тренажеру, на якому йде тренування.
6. Забороняється входити до робочої зони інших спортсменів.
7. У випадку виникнення питань перед та в ході виконання вправ на тренажерах Ви можете проконсультуватися з інструктором.
8. Забороняється брати штанги, грифи, гантелі та інше обладнання мокрими (вологими) руками.
9. Пересування по тренажерному залу має бути повільним та передбачливим, недопустимі різкі рухи, біг, стрибки.
10. При виконанні рызних вправ: присідання з штангою, станова тяга, тяга в нахилі, біцепс стоячи, дельта стоячи та інші, обов’язково необхідно користуватися атлетичним поясом або спитати тренера про необхідність використання такого пояса.
11. Забороняється тренуватися в стані алкогольного чи наркотичного сп’яніння.
12. При виконанні вправ, з гігієнічною метою необхідно простелити на сидіння тренажеру власний рушник.
13. Забороняється займатися в чешках, шльопанцях, набосо.
14. У випадку порушення правил техніки безпеки, інструктор має право зупинити тренування.
15. Відповідальність за травми, отримані внаслідок дій третьої особи, несе особа, яка їх здійснила.
16. Аптечка першої допомоги знаходиться у інструктора.
17. Інструктор має право не допустити до занять особу, яка за його думкою несе небезпеку для інших без пояснення причин.
18. Кожен клієнт несе персональну відповідальність за чистоту, порядок, свою безпеку та безпеку людей, що знаходяться поруч.

**Правила фізичного комфорту.**

1. Для тренувань в залі необхідно мати призначені для цього взуття та одяг, які мають бути зручними для занять.
2. Також необхідно мати з собою рушник, що використовується задля власної гігіэни та чистоти навколишнього оточення.
3. Забороняється тренуватися з оголеним торсом.
4. Після виконання вправ необхідно обов’язково прибрати після себе всі снаряди: віднести їх на місце, розібрати штангу та звільнити тренажер для інших.
5. В проміжках між підходами забороняється займати тренажер, необхідно його звільнити.
6. Інструктор не може змінювати музику для кожного клієнта, але приймає побажання.