**О спортивном зале**

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить правила пользования спортивным залом (приложение).
2. Ввести в использование журнал регистрации инструктажей для посещения спортивного зала.
3. Назначить ответственным за ведение журнала регистрации инструктажей для посещения спортивного зала руководителя административно-хозяйственного отдела Кузьменко Елену Петровну

Проректор по финансам В. А. Воронин

Приложение

УТВЕРЖДЕНЫ

приказом РЭШ

от 17.08.2022 № 02-127

**ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ СПОРТИВНЫМ ЗАЛОМ**

Спортзал - уникальное место, куда люди приходят, чтобы улучшить свою физическую форму и самочувствие.

В случае нарушения данных правил, администрация оставляет за собой право запретить пользоваться спортзалом.

Перед началом занятий (тренировки) следует пройти инструктаж по правилам внутреннего распорядка и технике безопасности в спортзале, расписаться в журнале регистрации инструктажей (посещения зала).

**Основные правила пользования спортзалом**

1. Режим работы спортзала и раздевалок: с 09:00 до 21:00 ч. ежедневно, кроме выходных и праздничных дней.
2. Заниматься в спортзале разрешается только в спортивной форме.

2.1. Занятия в спортивном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами или открытую (сланцы, босоножки).

2.2. Рекомендуется снять с себя все предметы, представляющие опасность при занятиях в спортивном зале (часы, серьги и т.п.), убрать из карманов посторонние предметы. Ногти должны быть коротко острижены, очки должны быть закреплены. Одежда не иметь наружных крючков, пряжек.

1. Переодеваться следует в раздевалках.
2. Необходимо бережно относиться к оборудованию и помещению зала.
3. Взятое оборудование необходимо убирать на место.
4. Следует соблюдать тишину в зале, не отвлекать других занимающихся.
5. При посещении спортивного зала следует внимательно относиться к личным вещам, не оставлять их без присмотра, не доверять их другим лицам.
6. Уходя из раздевалки после тренировки, необходимо оставить за собой чистоту в ящике для одежды и ключ в замке.
7. Уходя из душевой кабины, необходимо закрыть воду в душе.
8. Пользоваться стационарным или личным феном только сухими руками, проявляя при этом особую внимательность и осторожность. Оставлять стационарный фен в настенной подставке после использования. Фен снабжен системой автоматического отключения при перегреве.
9. Просьба соблюдать общественный порядок, вести себя уважительно и корректно по отношению к другим посетителям спортзала и обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.
10. В целях обеспечения безопасности и сохранности имущества в помещении спортивного зала ведется видео наблюдение.
11. Во избежание травм настоятельно рекомендуем Вам пройти первоначальный инструктаж. Также рекомендуем тренировки с использованием весов и тренажеров, соответствующих Вашему уровню спортивной подготовки.

**Запрещено:**

1. Находиться в зале в верхней одежде и уличной обуви.
2. Заниматься сразу после еды, а также употреблять пищу в спортзале, раздевалках, санузлах.
3. Заниматься в зоне приземления или возможного падения других.
4. Устанавливать, разбирать, ремонтировать оборудование, передвигать тренажеры.
5. Выполнять одновременно упражнения на одном тренажере по несколько человек.
6. Использовать оборудование не по назначению.
7. Находиться на территории спортивного зала и раздевалок с признаками острого или хронического инфекционного и/или кожного заболевания.
8. Употреблять на территории РЭШ и в помещениях спортивного зала, раздевалок, санузлов алкогольные напитки, наркотические вещества, курить.
9. Использовать музыкальную и иную технику, принесенную с собой, за исключением мобильных устройств. Прослушивание музыки/радио без наушников запрещается в случае наличия в зале более одного занимающегося.
10. При занятиях в спортзале откажитесь от жевательной резинки - это опасно для Вашего здоровья.
11. Производить в раздевалках, душевых фотосъемку и видеосъемку любыми техническими средствами (видеокамеры, сотовых телефонов, фотоаппараты и т.п.).
12. Пользоваться парфюмерией с резкими запахами.
13. Оставлять в спортзале и душевых комнатах предметы личного пользования после занятий.
14. Посещать зал и другие помещения с животными.
15. Пользоваться открытым огнем, применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества, в том числе пиротехнические изделия (фейерверки, бенгальские огни, петарды и т.п.).
16. Наносить любые надписи в зале, раздевалках, санузлах и других помещениях здания.

**Ответственность**

1. РЭШ не несет ответственность за вред, причиненный жизни и здоровью пользователям зала вследствие нарушения требований и правил посещения спортивного зала.
2. В случае плохого самочувствия или получения травмы необходимо сразу прекратить занятие, обратиться в медицинский пункт РЭШ или вызвать скорую, сообщить в администрацию по телефону: +7 495 956 95 08 (доб. 101).
3. В случае неисправности оборудования следует незамедлительно сообщить об этом в администрацию по телефону: +7 495 956 95 08 (доб. 101).
4. В случае возникновения аварийных ситуаций (пожар, появление запаха гари, газа) быстро, без паники покиньте спортивный зал, далее свяжитесь с администратором.
5. РЭШ не несет ответственности за утерянные или оставленные без присмотра вещи.
6. Посетители спортзала несут материальную ответственность за поломку и порчу оборудования душевых и спортзала, а также утерю ключей от ящиков для вещей. В случае нанесения посетителем имущественного ущерба, администрация РЭШ вправе требовать его возмещения.

**ВНИМАНИЕ! ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ПОВРЕЖДЕНИЙ:**

1. Использование любого спортивного оборудования и любые физические упражнения могут повлечь за собой получение повреждений. Вы понимаете это и добровольно берете на себя ответственность за получение любого вида повреждений, от которых Вы можете пострадать физически или морально. Вы согласны, что РЭШ не несет ответственности за повреждения, которые могут быть получены Вами в процессе тренировки, занятия.
2. В случае грубого нарушения настоящих правил, повлекшего за собой причинение физического, психологического или морального ущерба другим занимающимся, медицинскому персоналу и администрации, занимающийся не допускается к практическим занятиям (тренировкам), посещению спортивного зала.