

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ИВАНОВСКИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**П Р И К А З**

« 23 » ноября 2016 г.

№ 230-ОД

г. Иваново

**Об организации занятий в тренажерном зале ОГБПОУ «ИЭК»**

В целях развития спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности, упорядочения организации занятий в тренажерном зале ОГБПОУ «ИЭК»,

**п р и к а з ы в а ю:**

1. Утвердить Правила посещения тренажерного зала областного государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Ивановский энергетический колледж» (Приложение 1 к настоящему приказу).
2. Утвердить размер платы за абонемент в тренажерный зал студентам и работникам ОГБПОУ «ИЭК» согласно Приложению 2 к настоящему приказу, для посетителей, отличных от студентов и работников ОГБПОУ «ИЭК», согласно Приложению 3 к настоящему приказу.
3. Утвердить форму абонемента в тренажерный зал (Приложение 4).
4. Назначить ответственным за организацию работы тренажерного зала руководителя физического воспитания Парфенова А.А.
5. Установить график работы тренажерного зала:  
понедельник 16.00-18.00  
среда 16.00-18.00.
6. Технику Кулагину Д.С. разместить настоящий приказ на официальном сайте ОГБПОУ «ИЭК».
7. Руководителю физического воспитания Парфенову А.А. довести информацию о работе тренажерного зала до сведения студентов ОГБПОУ «ИЭК».
8. Приказ от 05.06.2014 № 76-ОД «Об организации занятий в тренажерном зале ОГБОУ СПО «ИЭК» считать утратившим силу.

Директор



Р.Д. Нечаева

**ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА  
ОБЛАСТНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«ИВАНОВСКИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**1. Общие положения**

1.1. Настоящие Правила посещения тренажерного зала областного государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Ивановский энергетический колледж» (далее – Правила и ОГБПОУ «ИЭК» или Учреждение) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировок в тренажерном зале ОГБПОУ «ИЭК» (далее – тренажерный зал).

1.2. Правила обязательны для всех посетителей тренажерного зала. В случае нарушения настоящих Правил руководство Учреждения оставляет за собой право на досрочное прекращение Абонементов.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте Учреждения [www.energo37.ru](http://www.energo37.ru).

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на официальном сайте ОГБПОУ «ИЭК» за пять календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через пять дней после размещения изменения вступают в силу. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

**2. Правила посещения тренажерного зала**

2.1. Пропуском в тренажерный зал является Абонемент. Абонемент является персональным (именным).

2.2. При внесении в кассу ОГБПОУ «ИЭК» платы за посещение тренажерного зала кассир Учреждения выдает клиенту (посетителю тренажерного зала) Абонемент и кассовый чек об оплате.

2.3. При посещении тренажерного зала, перед началом занятия необходимо предъявить инструктору тренажерного зала документ, удостоверяющий личность, а также Абонемент.

2.4. Каждое посещение тренажерного зала фиксируется инструктором в журнале учета посещаемости.

2.5. Абонемент действителен в течение одного календарного месяца. При этом, согласно Абонементу Клиент имеет право на 8 занятий в течение месяца в тренажерном зале согласно установленному графику работы тренажерного зала.

2.6. Стоимость неиспользованных занятий не возмещается.

2.7. Руководство Учреждения имеет право в случае нарушения Клиентом настоящих Правил предупредить Клиента и запретить ему посещать тренажерный зал без финансовой компенсации при грубом нарушении настоящих Правил более двух раз.

2.8. Предоставляя услуги тренажерного зала Учреждение руководствуется тем, что Клиент не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Иное (наличие противопоказаний) является явным и очевидным в случае, если Клиент предоставляет выписку из медицинской документации лечебного учреждения, оказывающего медицинскую помощь Клиенту на постоянной основе. Выписка должна содержать рекомендации лечащего врача по возможной и допустимой физической нагрузке для Клиента при занятиях физической культурой.

2.9. Клиент несёт персональную ответственность за своё здоровье и медицинское обеспечение.

2.10. При первом посещении тренажерного зала Клиент обязательно заполняет анкету, в которой наряду с другой информацией о себе, сообщает о состоянии своего здоровья, перенесённых травмах, рекомендациях лечащего врача.

### **Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале**

3.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

3.2. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста.

3.3. Дети до 12 лет могут посещать тренажерный зал только в сопровождении родителей.

Дети с 12 летнего возраста могут посещать тренажерный зал с письменного разрешения родителей, составленного в Учреждении.

3.4. Занятия в тренажерном 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, тренироваться босиком или в открытой обуви.

3.5. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

3.6. Перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора тренажерного зала проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

3.7. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора тренажерного зала. В отсутствие инструктора тренажерного зала посетители в зал не допускаются.

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

Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора тренажерного зала.

3.9. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором тренажерного зала.

3.10. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

3.11. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

3.12. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

3.13. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

3.14. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала.

3.15. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

3.16. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

3.17. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору тренажерного зала.

3.18. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

3.19. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.

3.20. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

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

3.22. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

3.23. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.

3.24. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.

3.25. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

3.26. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

3.27. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

#### **4. Правила поведения на территории Учреждения**

4.1. Посетители должны покидать Учреждение не позднее установленного времени закрытия.

4.2. Руководство Учреждения не несет ответственности за оставленные в раздевалках, гардеробе и на тренировочных территориях вещи.

4.3. В случае порчи инвентаря и имущества Учреждения, посетитель обязан возместить причиненный ущерб в соответствии с нормами Гражданского кодекса Российской Федерации.

4.4. На территории Учреждения категорически запрещается курение, ношение и хранение любого оружия, употребление спиртных напитков и наркотиков.

4.5. На территории Учреждения запрещается распространение и продажа наркотиков, неразрешенных к применению медикаментов, спиртных напитков.

4.6. Запрещается входить в служебные и технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

4.7. На территории Учреждения следует соблюдать правила поведения. Запрещается громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику. Любые публичные акции, несогласованные с руководством Учреждения, запрещены.

4.8. При возникновении пожара необходимо немедленно прервать занятия и покинуть помещения, следуя к эвакуационному выходу в соответствии с планом эвакуации.

---