



ХАРТМАН

ОТЕЛЬ И РЕСТОРАН

Правила пользования тренажерным залом в отеле «Хартман»

1. Настоящие правила пользования тренажерным залом (далее по тексту-Правила) созданы для более безопасных, комфортных условий для тренировок. Данные правила обязательны для всех гостей.
2. Тренажерным залом могут пользоваться только гости, проживающие в отеле.
3. Время работы тренажерного зала: 8.00-20.00 Отель вправе вносить изменения в расписание в расписание работы тренажерного зала, о подобных изменениях гостя будут информировать заранее.
4. Пользование тренажерным залом включено в стоимость номера и не подлежит дополнительной оплате.
5. В случае причинения гостем ущерба имуществу тренажерного зала, гость настоящим подтверждает свое согласие на возмещение в соответствии с законодательством РФ.

Перед началом занятий:

1. До начала занятий в целях соблюдения техники безопасности гость должен ознакомиться с инструкцией по занятиям на тренажерах.
2. Отель рекомендует гостю внимательно относиться к состоянию своего здоровья. Гость должен незамедлительно сообщить персоналу отеля о любых случаях ухудшения самочувствия во время пребывания в тренажерном зале и после его посещения для того, чтобы сотрудники могли вызвать скорую медицинскую помощь.
3. Для тренировок в тренажерном зале необходимо иметь предназначенную для спорта обувь и одежду.

Во время занятий

В тренажерном зале запрещается:

1. -курить, находиться в нетрезвом состоянии. Употреблять спиртные напитки/или наркотики.
-проносить пищу и напитки в стеклянной таре.
-агрессивно разговаривать и использовать ненормативную лексику.

После тренировки

1. Убедительно просим после окончания тренировок возвращать спортивный инвентарь на место.
2. Оставлять использованные полотенца в специальном корзине
3. Не использовать парфюмерию с резким запахом

Отель не несет ответственность за вред здоровью и/или имущество гостя, причиненный действиями 3х лиц.

Ответственность при получении повреждений:

Использование любого спортивного оборудования и физические упражнения могут повлечь за собой травмы и повреждения. Гость, ознакомившись с настоящим документом, осознает все риски и добровольно принимает на себя ответственность за свою жизнь и здоровье, а также освобождает отель от ответственности, исходящий таких претензий.



ХАРТМАН

ОТЕЛЬ И РЕСТОРАН

Инструкция по занятиям на тренажерном зале

Приступить к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с данной инструкцией. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 16-летнего возраста. Лица, не достигшие 16-летнего возраста, могут воспользоваться тренажерным залом в сопровождении законного представителя.

Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной одежде и обуви.

Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, серьги, браслеты и т.д.). Убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.

Длинные волосы собрать в хвост или пучок.

Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали в движущиеся части тренажеров, это может привести к травме.

Запрещается использовать спортивный инвентарь мокрыми руками. Это может привести к травме.

Запрещается перезагрузка тренажерных устройств сверх нормы. Это может привести к поломке устройства и нанесение увечий гостю.

При занятиях на кардио- тренажерах **запрещается** резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажерах (резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления). **Запрещается** резко останавливаться после интенсивной нагрузки.

Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

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

Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.

Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей, необходимо сообщить об этом на ресепшен отеля.

Запрещается самостоятельно ремонтировать, перемещать тренажеры. Самостоятельное перемещение может привести к травме и поломке тренажера.

На тренажерах необходимо выполнять те упражнения, на которые тренажер конструктивно рассчитан.

Соблюдайте чистоту и порядок в зале. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование на специально отведённые места.

Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные электросети. Пролитие воды может привести к травме электрическим током.