ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЁРНОГО ЗАЛА

Дорогие гости!

Мы рады приветствовать вас в тренажёрном зале «Первый»! Желаем вам приятных тренировок, хорошего настроения и прекрасного самочувствия!

Для вашего комфорта и безопасности просим соблюдать несколько простых правил.

1. Спортивная одежда и обувь

- Для занятий выбирайте удобную спортивную одежду и чистую сменную спортивную обувь.
- Спортивная обувь должна быть закрытой, надёжно фиксироваться на ноге и иметь устойчивую нескользящую подошву.
- Запрещается посещение тренажёрного зала в гостиничных тапочках, шлёпанцах, сланцах и другой открытой обуви.
- Это небольшое, но важное требование поможет избежать случайных травм и сделает ваши тренировки безопаснее.
- Если у вас нет подходящей спортивной обуви, пожалуйста, обратитесь к администратору. Мы с удовольствием поможем вам разобраться с условиями посещения зала.
- Верхний торс при посещении зала должен быть прикрыт одеждой.

2. Безопасность во время тренировок

- Используйте тренажёры и спортивное оборудование по назначению.
- Если вы впервые пользуетесь тренажёром, обратитесь за помощью к сотруднику клуба.
- При ухудшении самочувствия рекомендуем прекратить тренировку.
- Запрещается посещение тренажёрного зала после употребления алкоголя.

3. Комфорт и порядок

- Пожалуйста, используйте индивидуальное полотенце во время занятий.
- После тренировки возвращайте спортивный инвентарь на место.
- Запрещено класть инвентарь на мягкие поверхности тренажёров.
- Бережно относитесь к оборудованию и соблюдайте чистоту.
- Уважайте личное пространство других гостей.
- Запрещается самостоятельно регулировать температуру помещения с помощью обогревателей и оконных проёмов.
- Тренировочная зона покидается за 15 минут до закрытия зала.

4. Забота о вашей безопасности

Мы стремимся создать комфортные условия для каждого гостя. Просим с пониманием относиться к рекомендациям сотрудников клуба, особенно если они касаются безопасного использования оборудования.

Благодарим вас за понимание и заботу о собственной безопасности! Пусть каждая тренировка приносит вам удовольствие, бодрость и энергию!

С теплом и заботой, команда «Красота — спорт „Первый“»