PATVIRTINTA

Tauragės sporto centro direktoriaus

2022 m. spalio 20 d. įsakymu Nr. VĮ – 22/76

**TAURAGĖS DAUGIAFUNKCINIO SVEIKATINGUMO CENTRO SPORTO KLUBO SAUGAUS TRENIRAVIMOSI TAISYKLĖS**

1. **Tauragės daugiafunkcinio sveikatingumo centro sporto klubas (toliau – klubas),** esantis Vytauto g. 141, Tauragėje – tai sporto klubas su treniruoklių sale bei sale grupiniams užsiėmimams, kuriomis gali naudotis visi lankytojai. Lankytoju laikomas kiekvienas asmuo, kuris kasoje nusipirko bilietą, abonementą arba pateko į sporto klubo zoną.
2. **Lankytojams sporto klube draudžiama:**
* Sportuoti esant drėgnam, slidžiam sporto klubo dangos paviršiui;
* Triukšmauti, netolerantiškai elgtis kitų lankytojų atžvilgiu, būti nedrausmingais;
* Sąmoningai gadinti sporto klubo inventorių;
* Pasisavinti sporto klubo ir lankytojų turtą;
* Sportuoti lauke avima avalyne (taip pat ir sportine), šlepetėmis, basutėmis arba iš vis be avalynės;
* Atlikti bet kokį pratimą prieš tai neįsitikinus, kad pratimas bus atliktas saugiai ir taisyklingai;
* Atlikti pratimus su treniruokliais neįsitikinus ar yra nepažeisti treniruoklių konstrukcijos mechanizmai, trosai, diržai ar virvės;
* Traukti bei stumti treniruoklį su didesniu negu 20% treniruoklio svoriu be trenerio – instruktoriaus žinios ir pritarimo;
* Be trenerio – instruktoriaus žinios ir pritarimo kelti ir spausti didesnį negu 20% pakeliamo svorio sunkumo grifą.
1. **Lankytojai sporto klube privalo:**
* Avėti švarią sportinę avalynę ir sportinę aprangą;
* Prieš treniruotę atlikti apšilimą;
* Prieš atliekant pratimą nusivalyti treniruoklio suoliuką, pasitikrinti suoliuko atramos užfiksavimą ir pasitiesti ant treniruoklio suoliuko savo rankšluostį;
* Įrenginius naudoti pagal jų paskirtį;
* Nesinaudoti laikinai sugedusiais įrenginiais;
* Pratimus atlikti pagal sporto klubo trenerio – instruktoriaus žodinius arba rašytinius nurodymus;
* Iškilus neaiškumams kreiptis į sporto klube dirbantį trenerį – instruktorių;
* Treniruotės metu elgtis atsakingai, nesužaloti greta esančių lankytojų, pačiam nebūti arti įrenginių, sportuojančio žmogaus. Visada laikytis saugaus atstumo nuo sportuojančio lankytojo;
* Sportuojant su grifais visada naudoti svarmenų fiksavimo užraktus;
* Jėgos pratimus atlikti įvertinus savo fizinį pasirengimą ir galimybes;
* Atlikus pratimą, grifus, svarmenis, hantelius, kilimėlius ir kitas priemones sudėti į jiems skirtas vietas arba laikinai padėti ant grindų, o neperdavinėti iš rankų į rankas;
* Nedėti grifų ar hantelių ant suoliukų;
* Nedaryti pritūpimų su grifu ant pečių jei nemokama pratimo atlikimo technikos;
* Nekišti pirštų tarp besisukančių, slankiojančių, besikilnojančių treniruoklių detalių bei svarmenų;
* Darant pratimus su grifu gulint, grifą paleisti iš rankų tik įsitikinus, kad jis saugiai ir tvirtai padėtas ant stovo laikiklių;
* Lankytojams, sveriantiems daugiau kaip 120 kg, be trenerio – instruktoriaus priežiūros nesinaudoti kardiotreniruokliais;
* Nepalikti svorių ant grifų. Jei nemokate nuimti svorių nuo grifo, kvieskite trenerį – instruktorių;
* Nepasiduoti draugų įkalbinėjimams kelti didesnį svorį nei galite;
* Iškilus bet kokiam neaiškumui kreiptis į trenerį – instruktorių;
* Pajutus silpnumą, galvos svaigimą ar kitą kokį negalavimą SKUBIAI kreiptis į trenerį – instruktorių;
* Treniruotei pasibaigus, naudotą inventorių, kilimėlius tvarkingai sudėti į jiems skirtas vietas.
1. **Lankytojams, pažeidusiems šių taisyklių nuostatas, gali būti neleidžiama naudotis sporto klubo teikiamomis paslaugomis, o pinigai už abonementą negrąžinami.**

Lankytojas --------------------------- ---------------------------------

 (parašas) (vardas, pavardė)