ВИСШЕ ВОЕННОМОРСКО УЧИЛИЩЕ „Н. Й. ВАПЦАРОВ“

9002 Варна, ул. „В. Друмев“ 73, тел.052/632-015, факс 052/303-163

“FILII MARIS SUMUS”

УТВЪРЖДАВАМ

НАЧАЛНИК НА ВВМУ„Н. Й. ВАПЦАРОВ‘‘

ФЛОТИЛЕН АДМИРАЛ ПРОФ. Д.В.Н. БОЯН МЕДНИКАРОВ

07.02.2020г.

П Р А В И Л Н И К

ЗА ВЪТРЕШНИЯ РЕД В СПОРТЕН ЦЕНТЪР НА ВВМУ„Н. Й. ВАПЦАРОВ“

ЧАСТ I. ОБЩИ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящият правилник е предназначен за регулиране на отношенията между Спортен център на ВВМУ „Н. Й. Вапцаров“ и посетителите му.

1.2. Работното време на Спортния център е от 09.00 до 21.00 часа, от понеделник до петък. Влизането в Спортния център се преустановява половин час преди затваряне.

1.3. Всеки посетител е длъжен:
• да спазва настоящия правилник;
• да се съобразява с удобството на останалите посетители и с инструкциите;
• да пази имуществото на Спортния център;
• да носи отговорност за личните си вещи.

1.4. Спортният център се задължава:
• да съобщава своевременно за промени в Правилника за вътрешния ред;
• да уведомява своевременно посетителите за всички промени в графика на отделните спортове;
• да контролира за спазването на Правилника за вътрешния ред от всички посетители;
• да поддържа съоръженията в Спортния център в технически изправен вид.

1.5. С оглед повишаване качеството на услугите, извършване на профилактика, отстраняване на повреди и други, свързани с това дейности, Спортният център има право временно да ограничи или преустанови достъпа на определени услуги или помещения.

ЧАСТ II. ДОСТЪП ДО СПОРТНИЯ ЦЕНТЪР

2.1. Посетители на Спортния център са само членове на Учебно-войскови спортен клуб (УВСК) „Н. Й. Вапцаров“.

2.2. Преди да започнат занимания, членовете на УВСК трябва да преминат встъпителен инструктаж по безопасни условия на тренировка, което удостоверяват с подпис. Посетителите на Спортния център са длъжни при всяко посещение да се регистрират на рецепцията, с което се съгласяват да спазват Правилника за вътрешния ред.

2.3. Задължително е използването на чисти спортни обувки и спортно облекло. В противен случай посетителят няма да бъде допуснат до съоръженията в Спортния център.

2.4. Инструкторът е упълномощен да прекрати тренировката на всеки спортуващ, ако е влязъл в Спортния център с мръсни, кални, непочистени спортни обувки или ако с действията си би могъл да замърси или повреди имуществото.

2.5. След приключване на тренировките, използваното оборудване трябва да се върне на специално предназначените за това места. Посетителите носят материална отговорност при изгубване или повреждане на използвания от тях инвентар, както и за нанасяне на щети на всякакво друго имущество.

2.6. Достъп на хора, неползващи спортните услуги в залите не се допуска.

2.7. Влизането в Спортния център в нетрезво състояние е строго забранено.

2.8. Внасянето и консумацията на храна на територията на Спортния център е строго забранено.

2.9. Пушенето във всички помещения на центъра е строго забранено.

2.10. Посетител, който не спазва Правилника за вътрешния ред, хигиенните изисквания, не опазва имуществото или нарушава тренировъчния процес на останалите посетители, трябва да напусне центъра.

2.11. Шкафчетата са на разположение на посетителите в Спортния център само за времетраенето на тяхното посещение. Щетите по шкафче, което по време на ползване бъде повредено или оставено в неприемлив вид, са за сметка на лицето, което го е използвало последно. Спортният център не носи отговорност за откраднати вещи и ценности от шкафчетата.

2.12. Центърът не носи отговорност при загуба или повреда на лични вещи.

2.13. Всеки посетител в Спортния център се задължава да ползва услугите и съоръженията в центъра, като се съобразява с общото си здравословно състояние и физически възможности. Спортният център не носи отговорност за контузии, травми и инциденти, възникнали в резултат на неподходящото здравословно и физическо състояние на посетителя.

2.14. В случай че посетител използва помещенията, съоръженията и услугите, предлагани от Спортния център, в нарушение на настоящия правилник, Спортният център не носи отговорност за вреди, както и за получени травми и контузии.

ЧАСТ III. АБОНАМЕНТНИ КАРТИ

3.1. Членовете на УВСК притежават карта, с която получават достъп до Спортния център, след представяне на рецепцията. Спортният център си запазва правото да откаже достъп при непредставяне на карта.

3.2. Членската карта е лична и не може да бъде предоставяна на друг.

3.3. Загубването на карта трябва да бъде съобщено веднага на рецепцията на Спортния център.

3.4. Всяка злоупотреба с карти ще доведе до незабавно прекратяване на членството в УВСК.

ЧАСТ IV. ПРАВИЛА ЗА ПОСЕЩЕНИЕ НА ФИТНЕС ЗАЛИТЕ

4.1. Препоръчва се посетителите да свалят от себе си предметите, които могат да представляват опасност при заниманията във фитнес залата.

4.2. Изпълняване на упражнения с утежняване или тежести, близки до максималното за даденото тренираще лице, се разрешава само при непосредствено пазене от опитен партньор.

4.3. Не се допуска претоварване на тренажорните уреди извън нормата с допълнителни тежести.

4.4. В залата посетителите трябва да се придвижват бавно, без да преминават в работната зона на други трениращи. Забранено е бягане, скачане или по какъвто и да било друг начин отвличане на вниманието на трениращите.

4.5. Забранено е да се работи с неизправни тренажори. В случай че посетител открие неизправност (прокъсване на въжето, механични повреди), трябва веднага да уведоми администрацията.

4.6. При изпълняване на базови упражнения (основна тяга, клякане и т.н.) трябва да се използва тренировъчен колан.

4.7. Забранено е да се пристъпва към занимания в залата при незараснали травми и общо неразположение. Ако по време на заниманията посетител се почувства зле, трябва да прекрати тренировката и да уведоми инструктора на фитнес залата.

4.8. Забранено е да се докосват движещите се части на устройствата със скрипец.

4.9. Упражнения със свободни тежести трябва да се изпълняват на разстояние не по-малко от 1,5-2 метра от стъкла и огледала.

4.10. Забранено е оставянето на бутилки и предмети върху тренажорите.

4.11. Необходимо е посетителите да внимават дълги и свободни детайли от дрехите, връзки или кърпи да не попаднат върху движещите се части на тренажорите.

4.12. В началото на тренировката върху бягащата пътека посетителят трябва да застане на подложките покрай движещата се лента, да зададе минимална скорост и да започне тренировката след задвижването на лентата. Не трябва да слиза от тренажора преди пълното спиране на лентата.

4.13. Във фитнес залата не е разрешено да се тренира с непокрит торс.

4.14. По време на тренировките е препоръчително да се използват кърпи.

4.15. Забранено е посетителите самостоятелно да регулират вентилационната система на залата, да подбират музикалния съпровод и силата на звука.

4.16. При счупване или повреда на спортния инвентар посетителят трябва да прекрати заниманията и да уведоми администрацията на Спортния център.

Заниманията трябва да продължат само след отстраняване на неизправността или смяна на спортното оборудване (инвентара).

Правилникът е приет с решение на Академичния съвет на ВВМУ „Н. Й. Вапцаров“ с протокол № 116/30.01.2020 г.

ПРЕДСЕДАТЕЛ НА УПРАВИТЕЛНИЯ СЪВЕТ
НА УВСК „Н. Й. ВАПЦАРОВ“
Ц. СЛ. БОРИС БОРИСОВ