



**ШКОЛА
КАРАТЭ**

Департамент физической культуры, спорта и дополнительного образования Тюменской области.
Государственное автономное учреждение дополнительного образования Тюменской области
«Областная спортивная школа олимпийского резерва каратэ» ГАУ ДО ТО «ОСШОР каратэ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО ТО «ОСШОР каратэ»
И.Е. Ефременко



Правила посещения тренажерного зала:

Rules of gym etiquette:

- вход в зал только в спортивной одежде, предназначенной для тренировок в тренажерном зале. Запрещено заниматься с обнаженным торсом, босиком, в сланцах;
- wear appropriate clothing for exercise. Training in the gym topless, barefooted or in flip-flops is not allowed;
- клиент обязан соблюдать порядок и убирать за собой инвентарь после его использования;
- commit no nuisance. Put equipment back in its place after use;
- запрещено громко разговаривать, кричать и иным образом мешать другим клиентам;
- no swearing, shouting or scuffle with other clients is allowed;
- для употребления воды клиент обязан использовать закрытую емкость (бутылку, спортивный шейкер), запрещено использование в зале одноразовых стаканчиков;
- have a bottle of water with you;
- при занятиях на тренажерах клиент обязан использовать полотенце;
- use a personal towel during training;
- запрещено использование спортивных кремов, магнезии и других средств во время тренировок;
- no cream, gymnastic chalk, powder or other stuff during training;
- не разрешается выключать свет, регулировать систему вентиляции, кондиционирования, переключать каналы на телевизорах;
- don't level up the volume and don't change TV channels;
- запрещено разговаривать в зале по мобильному телефону;
- don't take your mobile phone into the gym;
- по всем вопросам и решению проблем обращаться к дежурному тренеру.
- ask you trainer questions, if you have any.