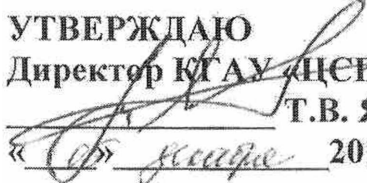


1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЮГАУ «ЦЕН»  
  
Т.В. Яскевич  
«*СФ*» *января* 2014 года

**ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ  
Физкультурно - спортивного центра «Факел»**

**ЗАТО Железнодорожск пос. Подгорный**

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

**1.1.** Правила посещения физкультурно-спортивного центра «Факел» (далее по тексту – Правила) разработаны в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

**1.2.** Цель Правил – установить четкие и заслуживающие доверия отношения, не противоречащие законам и иным правовым актам Российской Федерации и не нарушающие права и охраняемые законом интересы лиц, посещающих физкультурно-спортивный центр «Факел» (далее – физкультурно-спортивный центр). Создание необходимых правовых условий для достижения оптимального согласования интересов спортивного комплекса и лиц, его посещающих.

**1.3.** Правила являются неотъемлемым приложением к договорам (в том числе заключенным путем совершения активных конклюдентных действий), заключаемым КГАУ «ЦСП» с физическими и юридическими лицами, а также группами лиц (далее – посетители). Все обязаны соблюдать настоящие Правила в период пребывания в физкультурно-спортивном центре. Посетители обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до пользования услугами, предоставляемыми физкультурно-спортивным центром.

**1.4.** Правила определяют основы и порядок посещения, устанавливают права, обязанности и запреты, выполнение которых обязательно для всех – посетителей, гостей, сопровождающих лиц, участников соревнований, других мероприятий, проводимых в физкультурно-спортивном центре.

## **2. ОБЩИЕ ПРАВИЛА**

**2.1.** Оплата услуг является согласием посетителя с настоящими Правилами.

**2.2.** Пользование услугами физкультурно-спортивного центра допускается только в часы его работы.

Время работы: понедельник – пятница, суббота, воскресенье с 09.00 до 22.00.

Администрация физкультурно-спортивного центра оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни. Информация о прекращении работы, изменения в расписании работы физкультурно-спортивного центра, заблаговременно размещается на информационном стенде и у администратора на ресепшене, также на входных дверях физкультурно-спортивного центра.

**2.3.** За технические неудобства, вызванные проведением сезонных, профилактических и аварийных работ службами коммунального хозяйства п. Подгорный администрация физкультурно-спортивного центра ответственности не несет.

**2.4.** Посетители физкультурно-спортивного центра обязаны соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим Посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

**2.4.1.** Если вольные или невольные действия (поведение) Посетителя создают угрозу для его собственной жизни и/или здоровья, а также для здоровья и/или жизни окружающих, или противоречат общепринятым нормам морали и этики, сотрудники физкультурно-спортивного центра вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от посещения занятий (пребывания в физкультурно-спортивном центре), вывода за пределы спортивного комплекса или вызова сотрудников правоохранительных органов.

**2.4.2.** Посетители должны быть вежливыми по отношению к персоналу спортивного комплекса и другим посетителям физкультурно-спортивного центра. Должны бережно относиться к имуществу физкультурно-спортивного центра, соблюдать чистоту.

**2.5.** При посещении физкультурно-спортивного центра посетители должны внимательно относиться к личным вещам, не оставлять их без присмотра, не доверять их другим лицам.

**2.5.1.** Для хранения личных вещей Посетители должны использовать специально оборудованные кабинки в раздевалках, а для хранения ценных вещей – специально оборудованные индивидуальные камеры хранения, расположенные в гардеробе.

2.5.2. За утерянные или оставленные без присмотра вещи, в том числе после ухода посетителя из физкультурно-спортивного центра, спортивный центр ответственности не несет.

2.5.3. Все найденные на территории физкультурно-спортивного центра вещи регистрируются сотрудниками в «Журнале учета забытых и оставленных вещей» и хранятся в течение одного месяца.

**2.6.** Проход к зонам занятий и фойе разрешается только в чистой сменной обуви. Для переодевания физкультурно-спортивный центр предоставляет посетителям одно отделение в индивидуальной кабинке, которыми оборудованы раздевалки спортивного комплекса. Переодеваться можно только в помещениях раздевалок. Посетители обязаны пользоваться услугами гардероба для сдачи верхней одежды.

**2.7.** Проход в специализированные зоны физкультурно-спортивного центра осуществляется через администратора по разовым пропускам (чекам) или абонементам.

2.7.1. Оформление абонемента осуществляется на ресепшене физкультурно-спортивного центра при предъявлении документов, удостоверяющих личность Посетителя. Абонементом считается приобретение 4-х и более занятий.

2.7.2. **ВНИМАНИЕ!** Приобретенный абонемент имеет ограниченный срок действия - один месяц со дня покупки. Перенос занятий по абонементу на следующий месяц возможен в случае, если посетитель заблаговременно уведомил администратора физкультурно-спортивного центра о приостановлении использования абонемента по причине болезни, отъезда и других подобных причинах.

2.7.3. Занятия проводятся только в дни и часы, указанные в разовом пропуске или абонементе. Передача абонемента или разового пропуска другому лицу запрещается. При передаче другому лицу абонемент (разовый пропуск) аннулируется без возмещения занятий. При утере абонемента занятия не компенсируются. Если абонемент забыт, Посетитель обязан оплатить разовое занятие. При неполном использовании оплаченного времени денежное возмещение не производится. Если посетитель превысил лимит оплаченного им времени, то он обязан оплатить дополнительно использованное время согласно Прейскуранту цен на платные услуги (далее по тексту – Прейскурант) на выходе из спортивного центра.

**2.8.** физкультурно-спортивный центр обеспечивает рабочее состояние спортивного, сантехнического и иного оборудования, которое подвергается ежедневной дезинфекционной обработке в соответствии с требованиями санитарных норм и правил.

**2.9.** Прием пищи на территории физкультурно-спортивного центра осуществляется в специально предназначенных для этого местах (вестибюль, кафе).

**2.10.** Парковка автотранспорта осуществляется на специально отведенной территории спортивного комплекса.

## **2.11. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

2.11.1. Проносить в физкультурно-спортивный центр огнестрельное, газовое, пневматическое, холодное и иное оружие, колющие, режущие предметы, а также взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества, газовые баллоны слезоточивого и нервно-паралитического воздействия, пиротехнику, огнеопасные, взрывчатые и отравляющие вещества.

2.11.2. Самостоятельно включать и выключать звуковую, теле-, видеотехнику, компьютерную технику физкультурно-спортивного центра, использовать розетки для подключения электронных устройств.

2.11.3. Входить в служебные и прочие технические помещения спортивного комплекса, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование физкультурно-спортивного центра.

2.11.4. Беспokoить других посетителей, нарушать чистоту и порядок, использовать в своей речи нецензурные или ненормативные выражения.

2.11.5. Посетитель обязан соблюдать правила личной гигиены, запрещено использовать резкие парфюмерные запахи.

2.11.6. Действия интимного характера на территории спортивного комплекса **СТРОГО ЗАПРЕЩЕНЫ**.

2.11.7. Сидеть на подоконниках, ставить ноги на батареи, стены, на рядом стоящие тренажеры и ограничители.

2.11.8. При наличии у посетителя ключа от кабинки для переодевания (когда посетитель должен заниматься в физкультурно-спортивном центре) нельзя выходить за пределы физкультурно-спортивного центра более чем на 20 минут. В случае порчи и/или потери ключа от кабинки и/или жетона от гардероба, Посетитель должен возместить стоимость ключа и/или жетона.

2.11.9. Употребление и распространение на всей территории физкультурно-спортивного центра алкогольных напитков, наркотических, средств и психотропных, токсических, отравляющих веществ, пива и спиртосодержащих напитков, курение. Администрация и охрана спортивного комплекса оставляет за собой право отказать во входе любому гражданину, который находится в алкогольном, наркотическом или токсическом опьянении.

2.11.10. Посещение физкультурно-спортивного центра при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром).

2.11.11. Мусорить на всей территории физкультурно-спортивного центра, в том числе шелухой от семечек, ореховой скорлупой, фантиками от конфет, жевательной резинкой и т.д.

## **2.12. КОНТРОЛЬ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

2.12.1. Посетители обязаны самостоятельно и ответственно контролировать свое здоровье. При наличии острых инфекционных и/или кожных заболеваний, а также при обострении хронических заболеваний внутренних органов, воздержаться от посещения физкультурно-спортивного комплекса, или обратиться за консультацией к медицинскому работнику спортивного центра. При подозрении на наличие острого и/или хронического инфекционного и/или кожного заболевания у посетителей, спортивный комплекс оставляет за собой право временно отстранить посетителя от посещения физкультурно-спортивного центра до полного выздоровления или до проведения консультации специалиста (дерматолог, инфекционист, терапевт).

2.12.2. При наличии заболеваний, требующих регулярного приема лекарственных препаратов, посетители должны четко выполнять рекомендации лечащего врача и иметь в наличии данные препараты.

2.12.3. Всем посетителям настоятельно рекомендуется воздержаться от посещения физкультурно-спортивного центра при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром). При подозрении на наличие у посетителя признаков алкогольного и/или наркотического опьянения, а также остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром) сотрудники спортивного комплекса вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от посещения и вывода за пределы спортивного комплекса или вызова сотрудников правоохранительных органов.

2.12.4. При несоблюдении пунктов 2.12.1., 2.12.2., 2.12.3. Правил посетителем (что создает угрозу здоровью и/или жизни окружающих людей) медицинский работник физкультурно-спортивного центра имеет право делать замечания с отметкой о нарушении, отстранить от занятий.

2.12.5. Медицинские работники физкультурно-спортивного центра и другие его сотрудники не несут ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья посетителей, если оно ухудшилось, в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания, имевшегося у посетителей до момента посещения физкультурно-спортивного центра.

2.12.6. Не рекомендуется посещать занятия голодными.

**2.13.** Посетители несут ответственность, в т.ч. имущественную, за любой ущерб, причиненный своими действиями другим посетителям или имуществу физкультурно-спортивного центра. В случае утраты или повреждения имущества спортивного комплекса Посетители обязаны возместить ущерб в размере фактической стоимости утраченного или поврежденного имущества.

**2.14.** В случае возникновения чрезвычайных ситуаций в спортивном комплексе посетители обязаны покинуть здание физкультурно-спортивного комплекса, следуя световым указателям «ВЫХОД», сохраняя спокойствие, не создавая паники.

**2.15.** При систематическом невыполнении вышеперечисленных требований физкультурно-спортивный центр имеет право расторгнуть договор в одностороннем порядке, отстранить от посещения.

**2.16.** Будьте внимательны при открывании кабинки для переодевания и хранения вещей (во время занятий), не оставляйте свои вещи в незакрытых кабинках без присмотра, не оставляйте после себя мусор в кабинках. После окончания занятий оставляйте кабинку открытой, не забывайте свои вещи.

**2.17.** При пользовании душем Посетители должны иметь при себе мыло, мочалку, полотенце. В душевых запрещается пользоваться косметическими средствами (аромамасла, скрабы, крема, маски и т.п.), производить депиляцию, стирать и сушить купальные принадлежности, а также личные вещи.

**2.18.** Посетители физкультурно-спортивного центра обязаны выполнять законные распоряжения охраны и сотрудников спортивного комплекса.

**2.19.** Посетители физкультурно-спортивного центра обязаны незамедлительно сообщать администрации, охране физкультурно-спортивного центра о случаях обнаружения подозрительных предметов, вещей, а также обо всех случаях возникновения задымления или пожара.

**2.20.** При получении информации об эвакуации посетители физкультурно-спортивного центра обязаны действовать согласно указаниям администрации и сотрудников охраны спортивного комплекса, ответственных за обеспечение правопорядка, соблюдая спокойствие и не создавая паники.

**2.21.** Посетители физкультурно-спортивного центра обязаны соблюдать технику безопасности.

### **3. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА**

**3.1.** Обработка воды в бассейне осуществляется в соответствии с санитарными правилами и нормами для плавательных бассейнов. Физкультурно-спортивный центр не несет ответственности, если состояние воды кратковременно нарушено в результате произвольных действий детей или несоблюдения взрослыми правил личной гигиены.

**3.2.** Для Вашей личной безопасности и комфорта, окружающих Вас людей рекомендуем Вам пройти первоначальный инструктаж у инструктора и медицинский осмотр.

**3.3.** физкультурно-спортивный центр рекомендует всем посетителям (взрослым, детям) в целях безопасности их жизни и здоровья, а также обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения, предупреждения распространения инфекционных заболеваний, перед посещением бассейна предоставлять медицинскую справку от врача по месту жительства о допуске для занятий в бассейне.

При возникновении неблагоприятной санитарно-эпидемической ситуации в ЗТО Железнодорожск п. Подгорный по заболеваниям, указанным в санитарных правилах и нормах, предусмотренных для плавательных бассейнов, и выдаче центром Госсанэпиднадзора администрации физкультурно-спортивного центра предписания о прекращении допуска посетителей, не прошедших медицинский осмотр с проведением соответствующих анализов, все посетители (взрослые, дети) перед посещением бассейна обязаны представить справку лечебно-профилактического учреждения, разрешающую посещение бассейна.

**3.4.** Посещение бассейна разрешается только при наличии плавательных принадлежностей: шапочки, купальника/плавок (купальный костюм, плавки должны быть из синтетической ткани, и специально предназначенными для плавания в бассейне), сменной обуви (рекомендуется специальная обувь на резиновой подошве (сланцы, пляжные тапочки).

**3.5.** Посетители должны входить в раздевалку бассейна строго за 15 минут до начала занятия. В течение 15 минут после окончания занятия необходимо покинуть зону бассейна.

**3.6.** Перед посещением бассейна необходимо посещать туалет, обязательно ПРИНИМАЙТЕ ДУШ без плавательного костюма, используя мыло и мочалку. Медицинский работник спортивного комплекса имеет право осуществлять контроль принятия душа Посетителями. Убедительная просьба соблюдать правила личной гигиены.

**3.7.** Рекомендуются перед занятием в бассейне снять с себя ювелирные и другие украшения.

**3.8.** Использование специального оборудования и инвентаря допускается только с разрешения инструктора. Для безопасности Вашего здоровья рекомендуем использовать личное оборудование для плавания (перчатки, ласты, очки, резиновую шапочку).

**3.9.** При входе в воду не следует стоять в зоне входа на дорожку. Ванна бассейна поделена на дорожки, на одной дорожке должны одновременно находиться не более 6 человек.

**3.10.** ныряние допускается только с разрешения инструктора в зоне глубокой части бассейна, обозначенной специальным образом и оборудованной тумбами для ныряния. Для исключения случаев получения травм Посетителями, ныряние производится под наблюдением и руководством инструктора.

**3.11.** Почувствовав озноб, недомогание во время пребывания в воде следует немедленно выйти из воды и сообщить об этом инструктору или обратиться к медицинскому работнику.

**3.12.** Убирайте после себя место занятий и отдыха.

**3.13.** В зоне бассейна сопровождайте детей в возрасте от 7 до 14 лет, держа их за руку.

**3.14.** Групповые занятия имеют приоритет перед разовыми посещениями.

**3.15.** Запрещено женщинам посещать бассейн во время менструации.

**3.16.** Не рекомендуется плавать сразу после приема пищи, а также после больших физических нагрузок.

### **3.17. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.17.1. Плавать без шапочки и (или) в шортах, нижнем белье.

3.17.2. Принимать пищу, употреблять напитки и жевать жевательную резинку на территории бассейна.

3.17.3. Использование маски для подводного плавания с конструктивным применением стекла.

3.17.4. Захватывать друг друга в воде, подныривать друг под друга, пугать, плескаться водой в лицо, подавать ложные сигналы о бедствии.

3.17.5. Бегать по территории бассейна, бегать по бортикам бассейна прыгать с них и других окружающих конструкций.

3.17.6. Ходить в зоне бассейна босиком. Это опасно.

3.17.7. Перевешиваться через перила балкона в зону бассейна.

3.17.8. Пользоваться кремами, сильными парфюмерными ароматами.

3.17.9. Нахождение ребенка в возрасте от 7 до 14 лет в чаше бассейна без непосредственного контроля взрослого.

3.17.10. Посещать бассейн с открытыми ранами, инфекционными, кожными, а также другими видами заболеваний. Посетители бассейна, нарушившие данное правило, несут ответственность, предусмотренную законодательством РФ, за ущерб, причиненный здоровью других Посетителей.

3.17.11. Оставлять в душевых кабинках личные принадлежности (личные принадлежности, в том числе предметы личной гигиены, необходимо оставлять на общих полках).

3.17.12. Допуск в бассейн Посетителя на текущий час, в случае его опоздания более чем на 10 минут.

3.17.13. Плевать и сморкаться в чаше бассейна. Очищайте нос до начала занятий или пользуйтесь салфетками.

#### **4. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА ДЕТЬМИ**

**4.1.** На территории бассейна дети должны соблюдать общие правила, установленные в спортивном комплексе и разделе 3 Правил «Правила посещения бассейна».

**4.2.** Во избежание несчастных случаев дети с 7 до 14 лет находятся на территории бассейна только под присмотром родителей или уполномоченных представителей не моложе 18 лет. Дети в возрасте до 7 лет находятся в чаше бассейна только совместно с родителями или уполномоченными представителями. Не распространяется на посещение групповых занятий под руководством инструктора спортивного комплекса и (или) руководителя физического воспитания учебного заведения.

**4.3.** Детям дошкольного и младшего школьного возраста в обязательном порядке требуется справка о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз:

- перед началом посещения занятий в бассейне, в дальнейшем не менее одного раза в три месяца;

- при разовых посещениях - перед каждым посещением, если разрыв между ними более двух месяцев.

**4.4.** Не разрешается бегать по территории бассейна, прыгать с бортика, подавать ложные сигналы о бедствии, громко кричать.

**4.5.** В случае неадекватного поведения со стороны ребенка (агрессия, истерические состояния, намеренная порча имущества), которое создает дискомфорт окружающим людям, сотрудник спортивного центра вправе требовать от родителей и/или сопровождающего лица покинуть территорию бассейна вместе с ребенком.

**4.6.** При отсутствии у Вашего ребенка навыков плавания рекомендуем занятия под контролем инструктора бассейна.

**4.7.** В случае проведения детских соревнований в бассейне, родителям запрещено находиться в зоне бассейна в уличной обуви и верхней одежде.

**4.8.** Рекомендуется посещать бассейн не менее чем через час после приема пищи.

**4.9.** Соблюдайте правила санитарии и гигиены в зоне бассейна.

#### **5. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ В БАССЕЙНЕ**

**5.1.** Во избежание травм, настоятельно рекомендуем Вам пройти первоначальный инструктаж. Также рекомендуем посещение занятий, соответствующих Вашему уровню подготовки.

**5.2.** Если Вы опоздали на занятие более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допустить Вас до занятия, так как это опасно для Вашего здоровья.

**5.3.** Физкультурно-спортивный центр оставляет за собой право заменять заявленного в расписании инструктора, а также вносить изменения в расписание групповых занятий.

**5.4.** Во время проведения групповых занятий, зона для плавания ограничивается разделительной дорожкой.

**5.5.** Вход в чашу бассейна и пользование инвентарем физкультурно-спортивного центра допускается только с разрешения инструктора.

**5.6.** Детей в возрасте с 7 до 10 лет родители обязаны приводить на групповые занятия и забирать по окончании занятий.

Дети в возрасте до 7 лет находятся на территории бассейна только под присмотром родителей или уполномоченных представителей не моложе 18 лет. В чаше бассейна дети до 7 лет могут находиться только совместно с родителями или уполномоченными представителями.

**5.7.** Обязательным является бережное отношение посетителей к оборудованию спортивного комплекса.

**5.8.** Заблаговременно (не позже, чем за 24 часа) предупреждайте об отмене занятия. В случае отсутствия предупреждения об отмене занятия инструктор вправе засчитать занятие как проведенное. В случае несвоевременного предупреждения оплата за данное занятие не возвращается.

**5.9.** Посетители должны пользоваться только услугами инструкторов физкультурно-спортивного центра. Проведение персональных занятий посетителями не разрешается.

**5.10.** Во всех занятиях и спортивных мероприятиях физкультурно-спортивного центра посетители участвуют на свой страх и риск. Физкультурно-спортивный центр не несет ответственности за вред, причиненный здоровью в результате выполнения физических упражнений посетителями при несоблюдении рекомендаций инструкторов и медицинского работника спортивного центра.

**5.11.** На групповые занятия в зоне бассейна не разрешается приносить с собой сумки, ценные вещи. За их сохранность физкультурно-спортивный центр ответственности не несет.

**5.12.** Посетители обязаны беспрекословно выполнять указания инструктора, медицинского персонала. Во время проведения инструктором групповых занятий, запрещено ходить перед инструктором, мешая проведению занятия.

## **6. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ**

**6.1.** Температура в сауне в пределах 90-100 С°.

**6.2.** Влажность в сауне в пределах 26-39 %.

**6.3.** Температура нагрева камней достигает 280 С°.

**6.4.** Во время нахождения в сауне следует избегать соприкосновения с поверхностью камней. Это может вызвать сильные ожоги.

**6.5.** Используйте полотенца, стелите их на скамью.

**6.6.** Перед входом в сауну снимайте обувь.

**6.7.** Не накрывайте каменку посторонними предметами. Это может привести к пожару. Запрещается лить воду на камни.

**6.8.** Не оставляйте внутри сауны детей до 16 лет без присмотра родителей.

**6.9.** Запрещается пользоваться вениками, косметическими средствами (арома масла, скрабы, крема, маски и т.п.). Находиться в сауне в обнаженном виде, сушить волосы и одежду запрещено.

**6.10.** Внимание! Слишком долгое пребывание в сауне вызывает повышение температуры тела, обезвоживание организма, сгущение крови и затруднение кровотока. Это может быть опасно для Вашего здоровья.

**6.11.** Воздержитесь от посещения сауны при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром).

**6.12.** Физкультурно-спортивный центр не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, при посещении посетителями сауны, если состояние здоровья посетителя ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания, имевшегося у посетителей до момента начала посещения физкультурно-спортивного центра, а также в случае несоблюдения рекомендаций сотрудников и медицинского работника спортивного центра.

## **7. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНЫХ И ИГРОВОГО ЗАЛОВ, ЗАЛА ХОРЕОГРАФИИ**



**7.1.** Посетители вправе заниматься в любое удобное для них время в режиме работы спортивного комплекса.

**7.2.** Посетители могут пользоваться услугами инструкторов тренажерного зала: помощь, консультация, разъяснение.

**7.3. Групповое занятие** – это программа, заявленная в расписании, свободная для посещения Посетителями. Занятие ведется в группе, под руководством 1-2 инструкторов, продолжительность 1 час в зависимости от формата, обозначенного в расписании.

**7.4.** С целью обеспечения Вашей безопасности, для профилактики травм при занятиях в тренажерном зале настоятельно рекомендуем Вам пройти первоначальный инструктаж.

**7.5.** Время пребывания в спортивных залах исчисляется с момента получения билета разового посещения (проставления отметки в абонементе) и прохода в зону и до момента выхода из зоны спортивного зала.

**7.6.** Просьба посещать тренажерные и спортивные залы в специальной спортивной одежде и спортивной закрытой сменной обуви. Желательно наличие полотенца и бутылочки с водой.

**7.7.** Перед началом занятий в тренажерном зале убедитесь в наличии свободного спортивного инвентаря и оборудования.

**7.8.** Соблюдайте специфические этические правила занятий в тренажерном зале: не занимайте сидения тренажеров и скамейки в перерывах между подходами, соблюдайте выдержку: не издавайте громких горловых звуков при выполнении упражнений, следите за чистотой Вашей спортивной одежды, стелите полотенца на сидения, скамейки и опорные подушки тренажеров, не разговаривайте громко, уступайте друг другу дорогу при передвижении между тренажерами, отключайте звуковые сигналы мобильных телефонов.

**7.9.** Во избежание получения травм, проведите перед началом занятий тщательную разминку.

**7.10.** Если Вы не уверены в своих силах, не знаете, как выполнить упражнение, обратитесь к инструктору.

**7.11.** Будьте внимательны, соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров. При травмоопасной технике выполнения упражнений инструктор вправе сделать замечание и поправить Посетителя.

**7.12.** Для проведения занятий в тренажерном зале Посетители должны использовать только спортивный инвентарь спортивного комплекса. Посетители несут материальную ответственность за порчу и утрату инвентаря спортивного комплекса.

**7.13.** Пользуйтесь атлетическими ремнями, лямками для тяги, валиками для штанги, эластичными бинтами, которые Вы можете получить у инструктора тренажерного зала.

**7.14.** При занятиях на тренажерах и со свободным весом Посетители должны устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующие их функциональным возможностям. Во время таких занятий не рекомендуется разговаривать и смеяться.

**7.15.** В случае трудности выполнения упражнения со свободными весами обратитесь за помощью инструкторам физкультурно-спортивного центра.

**7.16.** После занятий просьба убирать за собой оборудование и предметы личного пользования.

**7.17.** физкультурно-спортивный центр не несет ответственности за вред, причиненный здоровью в результате выполнения физических упражнений при несоблюдении рекомендаций инструкторов и медицинского работника спортивного центра. В тренажерный зал не разрешается приносить с собой сумки, ценные вещи, за сохранность которых физкультурно-спортивный центр ответственности не несет.

**7.18.** При занятиях в тренажерном зале откажитесь от жевательной резинки. Это опасно для Вашего здоровья.

**7.19.** При наличии острых инфекционных и/или кожных заболеваний, а также при обострении хронических заболеваний внутренних органов, воздержитесь от посещения тренажерного зала. Это создает опасность для Вашего здоровья и для здоровья окружающих Вас людей.

**7.20.** Дети с 14 до 16 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале в сопровождении инструктора на основании справки о состоянии здоровья из поликлиники по месту жительства ребенка.

Дети с 16 до 18 лет могут заниматься в зале самостоятельно при согласовании с инструктором тренажерного зала и после получения разрешения от медицинского работника ФОКа, или на основании справки о состоянии здоровья из поликлиники по месту жительства ребенка.

### **7.21. ЗАПРЕЩАЕТСЯ**

7.21.1. Во избежание несчастных случаев присутствие в тренажерном зале детей младше 14 лет. Дети с 14 до 16 лет могут посещать тренажерный зал только под руководством инструктора.

7.21.2. Передвигать тренажеры.

7.21.3. Проводить тренировки (используя оборудование и т.д.) другим посетителям (родственникам, друзьям, знакомым и т.д.). В случае выявления данной ситуации физкультурно-спортивный центр вправе отстранить от посещения занятий, расторгнуть договор в одностороннем порядке.

7.21.4. При занятиях на кардиооборудовании пользоваться электронными устройствами и мобильными телефонами, жевать жевательную резинку.

7.21.5. Поднимать штангу без использования замков. Это грозит тяжелыми травмами Вам и посетителям спортивного центра, занимающимся рядом.

7.21.6. Занятия в тренажерном зале в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения или при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром) **СТРОГО ЗАПРЕЩЕНЫ**.

7.21.7. Ставить диски в горизонтальное положение, бодибары, грифы, опирая их на колонны, стены, зеркала.

7.21.8. Бросать гантели и ударять их одна о другую.

7.21.9. Бросать штангу на пол.

7.21.10. Бегать непосредственно по территории зала.

7.21.11. Ставить ноги на тренажеры, гантели, штанги, стены, подоконники и батареи.

7.21.12. Самостоятельное устранение поломок спортивного инвентаря. В случае поломки спортивного инвентаря посетители обязаны сообщить об этом инструктору.

7.21.13. Самостоятельно открывать окна и настраивать жалюзи на окнах.

7.21.14. Использованные стаканы для воды необходимо выбрасывать в урну.

7.21.15. Оставлять стаканы в зале, возле тренажеров и спортивных снарядов, на музыкальной аппаратуре, на тренажерах.

7.21.16. Поливать себя водой при занятиях на всех видах кардиотренажеров.

## **8. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ЦЕНТРА ДЕТЬМИ**

**8.1.** Родители несут персональную ответственность за жизнь и здоровье своих детей на территории физкультурно-спортивного центра, за исключением посещения групповых программ с инструктором и персональных занятий.

**8.2.** При посещении территории физкультурно-спортивного центра с детьми в возрасте до 7 лет ведите их за руку, не отпускайте от себя в опасных зонах спортивного центра (бассейн, лестницы, и т.д).

**8.3.** На групповые занятия, проводимые в игровом зале, родители обязаны привести и забрать ребенка в установленное время.

**8.4.** Дети до 14 лет могут посещать спортивный комплекс только в сопровождении родителей или уполномоченных лиц не моложе 18 лет.

**8.5.** В случае установления факта нахождения детей на территории физкультурно-спортивного центра в возрасте до 14 лет без сопровождения родителей или сопровождающих лиц, спортивный центр вправе расторгнуть договор в одностороннем порядке.

**8.6.** Использование детьми до 14 лет зон занятий и посещение групповых занятий, не предусмотренных настоящими Правилами, не разрешается.

**8.7.** Дети старше 14 лет могут посещать физкультурно-спортивный центр самостоятельно при наличии письменного заявления от родителей. При этом соблюдение ребенком настоящих Правил является обязательным.

**8.8.** При наличии у ребенка какого-либо заболевания, требующего периодического приема лекарственных препаратов, а также при наличии риска экстренных ситуаций, связанных с данным заболеванием, родители обязаны письменно заявить об этом медицинскому работнику физкультурно-спортивного центра перед занятиями, с указанием названия препаратов и используемых дозировок. Кроме того, данная информация должна быть озвучена при каждом посещении ребенка инструктору спортивного центра. За достоверность предоставляемой информации родители несут персональную ответственность.

**8.9.** При неадекватном поведении ребенка (агрессия, истерические состояния, намеренная порча имущества), которое создает неудобства и/или дискомфорт для других детей и взрослых, родители или сопровождающие лица обязаны забрать ребенка из физкультурно-спортивного центра. В случае если данные ситуации носят систематический характер спортивный центр вправе расторгнуть договор в одностороннем порядке, отстранить от посещения.

**8.10.** Родители или сопровождающие лица обязаны привести ребенка, раздеть, переодеть, расписаться в журнале посещений и забрать ребенка

**8.11.** Администрация физкультурно-спортивного центра советует одевать детей в удобную спортивную одежду.

**8.12.** Присутствие родителей или сопровождающих лиц допускается только на открытых занятиях и/или по приглашению.

### **8.13. ЗАПРЕЩАЕТСЯ**

8.13.1. Переодевать мальчиков старше 6 лет в женской раздевалке, а девочек в мужской раздевалке.

8.13.2. Нахождение детей в физкультурно-спортивном центре, после 22.00.

8.13.3. Родителям или сопровождающим лицам самостоятельно использовать оборудование физкультурно-спортивного центра, вмешиваться в процесс занятий, проводимых сотрудниками спортивного центра и требовать изменения формата групповых занятий.

8.13.4. Посещение физкультурно-спортивного центра при подозрении на наличие у ребенка острого и/или хронического инфекционного и/или кожного заболевания. При несоблюдении данного правила спортивный центр оставляет за собой право временно отстранить ребенка от посещения спортивного центра до полного выздоровления или до проведения консультации специалиста (дерматолог, инфекционист, педиатр), которые будут определены спортивным центром.

## **9. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ЦЕНТРА СОПРОВОЖДАЮЩИМИ ЛИЦАМИ**

**9.1.** Дети в возрасте до 10 лет обязаны посещать физкультурно-спортивный центр в сопровождении родителей, законных представителей либо иных лиц (на основании заявления родителей об уполномоченном сопровождающем лице).

**9.2.** Сопровождающие лица обязаны находиться на территории физкультурно-спортивного центра (холл 1 и 2 этажа) в течение всего времени проведения занятий, занятий с сопровождаемым лицом, либо в кафе, расположенном на первом этаже.

## **10. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН**

**10.1.** За неисполнение или ненадлежащее исполнение своих обязательств, установленных договором и/или настоящими Правилами, физкультурно-спортивный центр и посетители несут ответственность в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

**10.2.** Физкультурно-спортивный центр не несет ответственности за вред, причиненный здоровью посетителей в результате противоправных действий третьих лиц и/или если причиной нанесения вреда здоровью стало грубое нарушение правил пользования любым оборудованием, в т.ч. спортивным, косметологическим и/или правил техники безопасности. Физкультурно-спортивный центр не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья Посетителя ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания, имевшегося у Посетителей до момента начала посещения спортивного центра.

**10.3.** При нарушении Посетителями условий настоящих Правил, физкультурно-спортивный центр вправе пересмотреть условия договора, в случае систематических нарушений (3 раза) со стороны посетителей - отстранить от посещения спортивного центра.

**10.4.** Физкультурно-спортивный центр вправе в одностороннем порядке вносить изменения и дополнения в настоящие Правила. Утвержденные изменения и дополнения в настоящие Правила доводятся до сведения посетителей путем размещения для всеобщего обозрения на информационном стенде спортивного комплекса и у администратора на ресепшене спортивного центра.

**10.5.** Во всем остальном, что не урегулировано договором и настоящими Правилами, физкультурно-спортивный центр и посетители должны руководствоваться действующим законодательством Российской Федерации.

## **11. КОНТАКТЫ ДЛЯ КОММУНИКАЦИИ**

**11.1.** Посетители вправе обратиться к руководству спортивного комплекса путем подачи заявления. Заявление должно содержать Ф.И.О. Посетителя, почтовый адрес для направления ответа, номер контактного телефона. Заявление должно быть написано разборчивым почерком.

Форма заявления находится на ресепшене спортивного комплекса. Срок рассмотрения заявлений – 30 рабочих дней со дня их получения.