

СОГЛАСОВАНО
Заместитель главы администрации района
по социальным вопросам, начальник
управления физической культуры и спорта
Вязниковского района
А.А.Лазарев
« 1 » _____ 20 14 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «СОК «Чемпион»
В.А. Игнатьев
Приказ от « 1 » _____ 20 14 г.



ПРАВИЛА

посещения муниципального бюджетного учреждения «Спортивно-оздоровительный комплекс «Чемпион» Вязниковского района Владимирской области

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

1.1 Настоящие Правила разработаны в соответствии с Уставом муниципального бюджетного учреждения «Спортивно-оздоровительного комплекса «Чемпион» Вязниковского района Владимирской области (далее Учреждение); Приказом Госкомспорта СССР от 01.12.1987 г. № 639 «Об утверждении типовых правил проведения занятий в плавательных бассейнах»; Федеральным законом от 30.03.1999 № 52 «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; санитарно-эпидемиологическими требованиями к плавательным бассейнам спортивно-оздоровительного назначения СанПиН 2.1.2.1188-03; Законом «О защите прав потребителей» от 07.02.1992 N 2300-1 (ред. от 05.05.2014), Постановлением правительства от 15 августа 1997 г. № 1025 «Об утверждении правил бытового обслуживания населения в Российской Федерации» и направлены на обеспечение безопасности посетителей во время занятий в Учреждении. С этой целью данные Правила устанавливают права и обязанности, определяют механизм реализации этих прав, а также устанавливают ряд запретов, не допускающих действия, которые могут причинить вред здоровью и жизни Посетителей и окружающих лиц.

1.2 Правила посещения Учреждения действуют в отношении всех правоотношений, возникающих между Учреждением, Посетителями и Гостями Учреждения.

1.3 Режим работы Учреждения: с 08.00 до 22.00 ежедневно, кроме понедельника. Каждый понедельник – выходной день.

Разрешается использовать помещения, сооружения, оборудование, инвентарь и территорию только в часы работы Учреждения.

1.4 Двери Учреждения открыты для посещения ежедневно в течение всего года, кроме выходных, праздничных дней, указанных в правилах внутреннего трудового распорядка, и санитарных дней (согласно утвержденному графику). Допуск в Учреждение может быть также приостановлен на период проведения сезонных профилактических и ремонтных работ.

1.5 Вход в Учреждение подразумевает принятие Посетителями и Гостями Учреждения данных Правил посещения, действующих в течение всего времени нахождения в Учреждении. Незнание настоящих Правил посещения Учреждения не освобождает Посетителей от ответственности за их исполнение.

1.3 За технические неудобства, вызванные проведением сезонных, профилактических и аварийных работ службами коммунального хозяйства города, Учреждение ответственности не несет.

1.4 Абонемент на право посещения Учреждения оформляется посетителю при предъявлении документа, удостоверяющего личность и медицинской справки.

1.5 Учреждение и юридическое или физическое лицо, желающее получить физкультурно-оздоровительные услуги, заключают договор на предоставление этих услуг.

1.6 Абонемент посетителя является пропуском в Учреждение. Посетитель обязан предъявлять Абонемент при каждом посещении Учреждения вахтеру или дежурному администратору на рецепции.

1.7 Оплата услуг осуществляется: для физических лиц по наличному расчету, для юридических лиц по безналичному и наличному расчёту.

Срок действия абонементов ограничен календарным сроком и указывается в абонементе.

1.8 Стоимость услуг, а также их содержание и продолжительность, может быть изменена самостоятельно администрацией комплекса с учетом экономической целесообразности, согласована с Учредителем и утверждена решением Совета народных депутатов Вязниковского района.

1.9 При проведении внутренних мероприятий Учреждение вправе ограничить зону, предназначенную для посещений, о чем Посетители Учреждения извещаются не менее чем за 24 часа до проведения указанных мероприятий, путем размещения информации на стендах Учреждения.

1.10 Посетители обязаны соблюдать чистоту и порядок в Учреждении, не мусорить, не курить, не распивать спиртные напитки, поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность и неудобства для окружающих.

1.11 Посетители обязаны подчиняться указаниям и требованиям тренеров, инструкторов по физической культуре, администраторов и медицинских работников учреждения.

1.12 Если действия (поведение) Посетителя создают угрозу для его собственной жизни и здоровья, а также для здоровья и жизни окружающих, или противоречат общепринятым и установленным нормам морали и этики, сотрудники Учреждения вправе применить к виновному лицу меры в виде отстранения от тренировок (пребывания в Учреждении) и удаления его за пределы Учреждения, без возмещения стоимости пропущенного занятия.

1.13 За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением правил посещения учреждения, администрация ответственности не несет.

1.14 Употребление и распространение в Учреждении алкогольных напитков, наркотических средств, допинговых средств, курение табака ЗАПРЕЩЕНО.

1.15 Посещение Учреждения при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром) ЗАПРЕЩЕНО.

1.16 При подозрении на наличие у Посетителя признаков алкогольного или наркотического опьянения, а также - остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром) сотрудники Учреждения вправе предложить пройти соответствующее тестирование (проверку) на алкотестере. В случае отказа от тестирования администрация вправе отстранить посетителя от занятий без возмещения стоимости пропущенного занятия.

1.17 Посетители Учреждения несут персональную ответственность за свое здоровье.

1.18 Посетители Учреждения обязаны самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье (при наличии острых инфекционных или кожных заболеваний, а также при обострении хронических заболеваний внутренних органов воздержаться от посещения Учреждения).

1.19 При подозрении на наличие острого или хронического инфекционного или кожного заболевания у Посетителя, посещение Учреждения не разрешается. При несоблюдении данного правила Учреждение оставляет за собой право временно отстранить от посещения Посетителя до полного выздоровления или до проведения консультации специалиста (дерматолог, инфекционист).

1.20 При посещении Учреждения Посетители должны самостоятельно следить за сохранностью своих личных вещей, не оставлять их без присмотра, не доверять их другим лицам.

1.21 Для хранения личных вещей Посетители обязаны использовать специально оборудованные шкафы в раздевалках, а для хранения ценных вещей специально оборудованные сейфы, расположенные в гардеробе.

1.22 Учреждение не несет ответственности за вещи Посетителей или Гостей Учреждения, оставленные без присмотра или не сданные ими на хранение в установленном порядке.

1.23 Найденные на территории Учреждения вещи регистрируются сотрудниками учреждения в «Журнале учета забытых и оставленных вещей» и хранятся в течение одного месяца.

1.24 В случае утери ключа от шкафа, номерка от гардероба взимается установленный штраф.

1.25 Учреждение обеспечивает рабочее состояние спортивного, сантехнического и иного оборудования, которое подвергается ежедневной дезинфекционной обработке в соответствии с требованиями санитарных норм и правил.

1.26 Посетителям Учреждения запрещается:

- проносить огнеопасные, взрывчатые, ядовитые, пахучие, наркотические вещества, алкогольные напитки, а также напитки в стеклянной таре, крупногабаритные предметы, хозяйственные сумки на колесиках;
- проносить огнестрельное и холодное оружие;
- приводить животных;
- самостоятельно включать и выключать звуковую, теле-видео технику, компьютерную технику Учреждения, использовать розетки для подключения своих

электронных устройств, производить кино-видео-фото съемку без согласования с администрацией Учреждения;

- самостоятельно пользоваться музыкальной аппаратурой;
- входить в служебные и прочие технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование;
- бегать по коридорам, лестницам, обходным дорожкам и в душевых кабинах;
- беспокоить других Посетителей Учреждения;
- создавать конфликтные ситуации, выражаться нецензурной бранью, допускать оскорбительные выражения и хулиганские действия в адрес других лиц и персонала Учреждения (ст. 20.1. Административного Кодекса РФ).

1.30 Посетителям Учреждения следует соблюдать правила личной гигиены, правила пользования лифтом и передвижения по лестничным пролетам (пользоваться поручнями).

1.31 Действия интимного характера в Учреждении СТРОГО ЗАПРЕЩЕНЫ.

1.32 Прием пищи посетителями в Учреждении осуществляется только в вестибюле или во входной зоне.

1.33 Посетителям в период пребывания в Учреждении запрещается портить и использовать не по назначению спортивный инвентарь, оборудование и имущество Учреждения (сантехнику, двери, стены, мебель и др. оборудование).

В случае порчи оборудования и имущества, виновное лицо обязано возместить причиненный ущерб по рыночным ценам, а также подлежит административной ответственности в виде штрафа в размере от трех до пяти минимальных оплат труда (ст. 7.17. Административного Кодекса РФ).

1.34 Посетителям Учреждения запрещается сушить вещи и обувь на батареях вестибюля, ставить на них ноги, а также на скамейки и любое другое оборудование, и мебель Учреждения.

1.35 Вход в Учреждение разрешен не позднее, чем за 15 минут и не ранее, чем за 15 минут до начала сеанса. Выход в спортивную зону из раздевалки строго в установленное время. Продолжительность сеанса: в бассейне, в спортивном и тренажерном залах - 1 час (в соответствии с утверждённым графиком). Выход из Учреждения не позднее, чем через 15 минут после окончания сеанса.

1.36 Посетителям и Гостям Учреждения запрещается:

- забираться на ограждения, парапеты, осветительные устройства, деревья, мачты, крыши, несущие конструкции, появляться без разрешения администрации Учреждения в служебных и технических помещениях;
- повреждать оборудование, технические средства и системы жизнеобеспечения, элементы оформления Учреждения, иной инвентарь, зелёные насаждения.

1.37 В случае пропуска занятий по состоянию здоровья (при наличии справки от врача) в течение полного календарного месяца, пропущенные занятия, по согласованию с Учреждением, переносятся на другое время и производится перерасчет на следующий месяц.

1.38 Стоимость занятий, пропущенных по другим причинам (работа, отдых, опоздание и т.д.) не компенсируются и не возмещаются.

1.39 Передача абонементов другому лицу категорически запрещается.

В случае обнаружения факта передачи абонемента другому лицу, данный абонемент у Посетителя изымается без возмещения стоимости занятий, указанных в абонементе.

1.40 Посетители Учреждения должны пользоваться только услугами тренеров и инструкторов Учреждения. Проведение тренировок Посетителями самостоятельно или с привлечением ими третьих лиц не допускается.

1.41 При пользовании душевыми и раздевалками Посетители обязаны:

- не оставлять мусор в туалетных кабинках и шкафах раздевалок;
- соблюдать осторожность и внимательность при открывании/закрывании шкафа;

- не забывать свои вещи.

В душевых и раздевалках **не разрешается:**

- сушить и развешивать бельё и полотенца;
- стричь ногти, волосы и бриться.

1.42 Правила пользования входной зоной:

- во входной зоне Учреждения осуществляется только смена уличной обуви, которую Посетитель обязан сложить в целый, исправный, герметичный пакет, и, вместе с верхней одеждой, сдать в гардероб;

- правом прохода в Учреждение обладают Посетители, оформившие абонемент установленного образца, или купившие билет разового посещения, а также лица, сопровождающие Посетителей с ограниченными возможностями здоровья, получившие от администрации Учреждения пропуск. Остальные сопровождающие ожидают Посетителей во входной зоне.

- сопровождающие лица, ожидающие Посетителей Учреждения во входной зоне, по просьбе дежурного администратора, должны освободить места на скамейках для переодевания прибывающим или уходящим Посетителям Учреждения;

- лица, сопровождающие Посетителей с ограниченными возможностями здоровья, обязаны находиться на территории Учреждения в течение всего времени проведения занятий;

- запрещается создавать помехи для нормального прохода и эвакуации Посетителей, Гостей Учреждения, персонала Учреждения в случае опасности или возникновения иных чрезвычайных ситуаций.

2. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ПЛАВАТЕЛЬНОГО БАССЕЙНА

2.1 В плавательный бассейн допускаются лица, умеющие плавать (т.е., умеющие проплыть 25 метров любым способом без дополнительных приспособлений). Лица, младше 7 лет к занятиям физкультурно-оздоровительным плаванием не допускаются. Максимальный возрастной ценз для занимающихся физкультурно-оздоровительным плаванием – 70 лет. Лица старше этого возраста допускаются при предоставлении медицинской справки от участкового терапевта медицинского учреждения о допуске к посещению бассейна.

2.2 При наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом, либо плохом самочувствии, утомлении обязательно сообщить об этом тренеру или инструктору по плаванию. При необходимости проконсультироваться с медицинским работником бассейна.

2.3 При разовых посещениях и посещениях по абонементу детям и взрослым необходимо пройти осмотр у медицинского работника Учреждения. Детям дошкольного и младшего школьного возраста (до 10 лет включительно) в обязательном порядке необходимо предоставить справку о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз (перед каждым посещением, если разрыв между ними более двух месяцев).

2.4 Для приобретения абонемента на посещение бассейна необходимо предоставить медицинскую справку. Детям и подросткам до 18 лет справку от педиатра и дерматолога, детям до 10 лет (включительно) справку о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз. Взрослым – справку от терапевта и дерматолога. Срок действия медицинских справок – три месяца.

2.5 **При посещении плавательного бассейна посетителям необходимо:** соблюдать Правила и меры безопасности поведения на воде при организации и проведении занятий, тренировок и других мероприятий в плавательном бассейне.

- предъявить администратору абонемент;
- иметь купальный костюм, полотенце, кусковое мыло, мочалку, резиновые тапочки (сланцы), шапочку для плавания;
- вести себя спокойно в раздевалках, не мешать раздеваться и одеваться соседям, аккуратно складывать свою одежду, не создавать конфликтных ситуаций, быть вежливыми в обращении друг с другом;
- выполнять правила личной гигиены. Вымыться в душевой с мылом и мочалкой, не применяя шампуни и иные средства для мытья с пенообразующими компонентами (без купального костюма), очистить лицо от макияжа; не вносить в зал бассейна любые стеклянные и иные посторонние предметы (полотенце, мыло, мочалку и др.);
- входить в чашу бассейна только в купальном костюме и купальной шапочке. Выполнять правила личной гигиены. Сотрудник медицинского персонала и инструктор по плаванию Учреждения имеет право проверить чистоту кожного покрова тела посетителя и отстранить от занятий в случае неудовлетворительного состояния. При подозрении на кожные и грибковые заболевания, Посетитель Учреждения обязан принести разрешение от врача-специалиста на посещение бассейна;
- приступать к занятиям только по сигналу инструктора по плаванию после того, как предыдущая группа освободила место занятий;
- участвовать в занятиях строго по расписанию и на строго закрепленной дорожке;
- передвигаться по лестничным пролетам, ведущим в бассейн, используя поручни, входить в воду только по специальным лестницам, спиной к воде;
- при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, во избежание столкновений;

- быть внимательным, не отвлекаться, не отвлекать других занимающихся, строго соблюдать и выполнять команды инструктора по плаванию и соблюдать инструкции медицинского работника;

- соблюдать общественный порядок, не создавать угрозу жизни и здоровью других посетителей бассейна;

- использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, нарукавники, спасательные жилеты и др.) только с разрешения инструктора по плаванию и под его контролем;

- бережно пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и имуществом бассейна (сантехникой, мебелью и другим оборудованием). Применять его строго по назначению. По окончании занятий спортивный инвентарь убрать в специально отведенное для этого место;

- в случае травмы, произошедшей на занятиях незамедлительно сообщить дежурному инструктору по плаванию, дежурному администратору, медицинскому работнику бассейна;

- при возникновении во время занятий в воде боли в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения глаз или кожи, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом дежурному инструктору по плаванию с последующим обращением к медицинскому работнику бассейна;

- по окончании занятия выйти из воды, ополоснуться в душе, одеться, просушить волосы во избежание простудных заболеваний;

- посетители Учреждения, имеющие абонементы на свободное посещение, допускаются на сеанс плавания при наличии свободных мест на дорожках.

2.6 Запрещается:

- приступать к занятиям сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;

- втирать в кожу перед посещением бассейна кремы, мази, гели и др.;

- бросать что-либо, плевать, лить какие-либо жидкости в воду бассейна;

- справлять естественные надобности в воду бассейна;

- плавать в состоянии утомления или депрессии;

- находиться с жевательной резинкой во рту, бросать её в воду бассейна и на пол в помещениях спорткомплекса;

- прыгать с бортиков бассейна и проплывать под водой без разрешения тренера или инструктора по плаванию;

- висеть на разделительных дорожках;

- ложно звать на помощь;

- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;

- использовать ласты для плавания, оставляющие черные полосы на дне и стенах чаши бассейна;

- выходить на балкон;

- посещать бассейн женщинам и девушкам в критические дни;

- нахождение на территории Учреждения детей, не достигших 14-летнего возраста без сопровождения родителей или иными уполномоченными лицами, за исключением случаев нахождения детей с инструкторами и тренерами Учреждения;

- при занятии семейным плаванием оставлять детей, не достигших 14-летнего возраста, без контроля со стороны родителей. На семейное плавание допускаются дети от 7 лет. Родитель должен находиться в воде в непосредственной близости от несовершеннолетнего. При нарушении данного пункта и невыполнении команд инструктора администрация Учреждения вправе отстранить семью от занятия по плаванию;

- посещать бассейн беременным женщинам без специального разрешения врача. (Приказ ГУМЗ от 11.09.1987 № 603 «Запрещается посещать бассейн беременным женщинам со сроком свыше 6 месяцев»).

3. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ СПОРТИВНОГО ЗАЛА

3.1 Во избежание травм и для комфортных ощущений, посещайте занятия, соответствующие Вашему уровню подготовки.

3.2 Перед началом занятия инструктор Учреждения проводит вводную часть (инструктирует посетителей о структуре занятия, уровне сложности, базовой технике, особенности занятия). В случае отсутствия у Посетителя уровня подготовки необходимого для выполнения данной программы, инструктор вправе не допустить его к занятиям.

3.3 Групповые занятия проводятся по утвержденному расписанию. Изменения в расписание вносятся Учреждением в одностороннем порядке.

3.4 Учреждение оставляет за собой право заменять заявленного в расписании инструктора, а также вносить изменения в расписание групповых занятий.

3.5 Внимательно отнеситесь к рекомендациям медицинского работника Учреждения. Не рекомендуется выполнять упражнения, к которым у Вас есть противопоказания.

3.6 При плохом самочувствии, высоком/низком давлении, головных болях, температуре, в постболезненном периоде посещение интенсивных групповых занятий нежелательно.

3.7 Интенсивные тренировки также не рекомендованы после 21.00.

3.8 Если Вы опоздали на занятие более чем на 15 минут, инструктор имеет право не допустить Вас.

3.9 Посещайте групповые занятия в специальной спортивной одежде и обуви. Желательно наличие полотенца и бутылки с водой.

3.10 Для эффективного теплообмена при интенсивных занятиях рекомендуем использовать короткую спортивную форму (майка без рукавов и шорты).

3.11 Соблюдайте правила личной гигиены, не используйте резкие парфюмерные запахи.

- 3.12 Соблюдайте специфические этические правила групповых занятий:
- располагайтесь по залу в шахматном порядке, не стремитесь занять место ближе к инструктору, перекрывая этим поле зрения других занимающихся;
 - не расставляйте оборудование, бросая его с шумом на пол или при возвращении на место;
 - приносите на занятия полотенца, кладите их на степы и маты при выполнении упражнений в положении лежа;
 - не ходите со стаканами с водой по залу, не оставляйте стаканы рядом с собой во время занятий;
 - не кладите ключи от шкафов на пол рядом с собой во время занятий;
 - отключайте звуковые сигналы мобильных телефонов.
- 3.13 Перед посещением занятий очищайте лицо от макияжа во избежание аллергических реакций на активные компоненты косметики.
- 3.14 Постарайтесь исключить разговоры во время групповых занятий.
- 3.15 Для Вашего здоровья не рекомендуем посещать подряд более двух групповых занятий.
- 3.16 Просьба убирать оборудование и предметы личного пользования после занятий.
- 3.17 Детям, не достигшим возраста 14 лет, запрещается посещение групповых занятий для взрослых.
- 3.18 Запрещается присутствие детей в зале, во время проведения занятий для взрослых.
- 3.19 Групповые занятия в зале проходят по предварительной записи.
- 3.20 Заблаговременно (не позже, чем за 24 часа) предупреждайте Вашего инструктора об отмене занятия.
- 3.21 Посещение зала в спортивной обуви, оставляющей цветные, в т.ч. черные полосы на полу, а также в ботинках, в т.ч. шиповках (сороконожки), уличной или грязной обуви ЗАПРЕЩЕНЫ.
- 3.22 Учреждение не несет ответственности за вред, причиненный здоровью в результате выполнения физических упражнений посетителями при несоблюдении рекомендаций инструкторов и медицинского работника Учреждения.
- 3.23 На групповые занятия не разрешается приносить с собой сумки, ценные вещи, за их сохранность Учреждение ответственности не несет.
- 3.24 Вопросы посетителей, касающиеся составления расписания, принимаются инструктором групповых занятий в письменном виде.
- 3.25 Для смены инвентаря используется по 5 минут времени от каждого занятия.

4. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

4.1 С целью обеспечения Вашей безопасности, для профилактики травм при занятиях в тренажерном зале настоятельно рекомендуем Вам пройти первоначальный инструктаж и первичное физиологическое тестирование. Будьте

внимательны, соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.

4.2 Просьба посещать тренажерный зал в специальной спортивной одежде и обуви. Желательно наличие полотенца.

4.3 Не посещайте тренажерный зал более 3-х дней подряд.

4.4 Запрещается передвигать тренажеры.

4.5 Самостоятельное нахождение в тренажерном зале детей, не достигших 14 лет, запрещается. Дети могут посещать тренажерный зал только под руководством персонального тренера.

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

4.7 Во избежание несчастных случаев присутствие детей младше 14 лет в тренажерном зале ЗАПРЕЩЕНО.

4.8 Дети от 14 до 16 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале в рамках Секции или в сопровождении персонального тренера на основании письменного заявления от родителей, а также после получения письменного разрешения от медицинского работника Учреждения, которое выдается на основании справки о состоянии здоровья из поликлиники по месту жительства.

4.9 Дети старше 16 лет могут заниматься в зале самостоятельно, после получения письменного разрешения от врача Учреждения, которое выдается после прохождения первичного физиологического тестирования или на основании справки о состоянии здоровья.

4.10 Посетитель, при покупке абонемента на свободное посещение, обязан предварительно, не позднее, чем за 1 час до начала занятий, уточнить время своего посещения. Заблаговременно (не позже, чем за 24 часа) предупреждайте администратора Учреждения об отмене занятия.

4.11 Упражнения в тренажерном зале, предполагающие использование максимального веса, необходимо выполнять только под наблюдением инструктора Учреждения.

4.12 Для проведения занятий в тренажерном зале посетители Учреждения должны использовать только спортивный инвентарь Учреждения. Посетители несут ответственность за порчу и утрату спортивного инвентаря Учреждения.

4.13 Учреждение не несет ответственности за вред, причиненный здоровью в результате выполнения физических упражнений при несоблюдении рекомендаций инструкторов и врача Учреждения. В тренажерный зал не разрешается приносить с собой сумки, ценные вещи, за сохранность которых Учреждение ответственности не несет.

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

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

4.16 Пользуйтесь атлетическими ремнями, лямками для тяги, валиками для штанги, эластичными бинтами, перчатками.

4.17 При занятиях на кардиооборудовании запрещено пользоваться электронными устройствами и мобильными телефонами.

4.18 Поднимать штангу без использования замков ЗАПРЕЩЕНО - это опасно для Вашего здоровья.

4.19 Не рекомендуется приседать со штангой весом более Ваших физических возможностей - это может привести к травме позвоночника.

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

4.21 При занятиях в тренажерном зале откажитесь от жевательной резинки - это опасно для Вашего здоровья.

4.22 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.

4.23 Вход в тренажерный зал из бассейна в купальном костюме и сланцах ЗАПРЕЩЕН.

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

4.25 Изменение веса штанги возможно при уменьшении или добавлении дисков по одному с каждой стороны.

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

4.27 Не разрешается бросать гантели и ударять их одна о другую.

4.28 Бросать штангу на пол не разрешается.

4.29 Бегать по тренажерному залу ЗАПРЕЩЕНО.

4.30 Пользоваться магнезией ЗАПРЕЩЕНО.

4.31 Ставить ноги на тренажеры, гантели, штанги (если это не предусмотрено для занятий) ЗАПРЕЩЕНО.

4.32 При занятиях на тренажерах и со свободным весом посетители Учреждения должны устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующие их функциональным возможностям. Во время таких занятий не разрешается разговаривать и смеяться.

4.33 В случае трудности выполнения упражнения со свободными весами или во время отсутствия инструктора обратитесь за помощью к другим посетителям Учреждения.

4.34 В случае поломки спортивного инвентаря посетители Учреждения обязаны сообщить об этом дежурному инструктору. Самостоятельное устранение поломок ЗАПРЕЩЕНО.

4.35 Посетителям Учреждения запрещено самостоятельно открывать окна.

4.36 Использованные стаканы для воды необходимо выбрасывать в урну, запрещается оставлять стаканы в зале, возле тренажеров и спортивных снарядов, оставлять стаканы на рецепции и на музыкальной аппаратуре, на тренажерах.

5. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ

5.1 Клиент может посетить сауну после предварительной записи у администратора и 100% оплаты, согласно прейскуранту.

5.2 При отказе от сеанса необходимо сообщить об этом администратору не позднее, чем за 12 часов до посещения.

5.3 В зависимости от количества посетителей и времени пребывания стоимость сауны различная, согласно утвержденной тарифной сетке.

5.4 При посещении сауны необходимо при себе иметь индивидуальную сменную обувь (тапочки, сланцы и т.п.), полотенце или простыню.

5.5 Клиент несет ответственность за сохранность и порчу имущества или оборудования. В случае порчи составляется акт, и **Клиент оплачивает полную стоимость испорченного имущества или оборудования дежурному администратору**, а также может взиматься оплата в размере примерной стоимости ремонта.

5.6 При обнаружении каких-либо дефектов до начала сеанса, Клиент обязан незамедлительно сообщить администратору об этом.

5.7 Клиенты должны уважительно относиться к обслуживающему персоналу, лицам ответственным за соблюдение порядка.

5.8 Клиент обязан соблюдать чистоту и порядок в помещении сауны.

5.9 Убедительная просьба - не сорить, не бить стекло, относиться бережно к имуществу.

5.10 **Соблюдайте правила личной гигиены!**

5.11 Перед посещением бассейна в обязательном порядке посетители должны принять душ.

5.12 Администрация сауны не несет ответственности за личные вещи Клиента (драгоценности, часы, деньги и т.д.) во время посещения сеанса.

5.13 Время переодевания входит в стоимость оплаченного сеанса: за 15 минут до окончания сеанса администратор предупреждает Клиента о завершении времени пребывания в сауне.

5.14 Клиент обязан покинуть сауну после окончания сеанса. За превышение времени пребывания в сауне вносится доплата:
- от 10 мин до 30 мин - 1/2 стоимости часа;
- от 30 мин и более - по часовому прейскуранту.

5.15 Клиент может продлить время пребывания в сауне, известив об этом администратора и оплатив последующий сеанс, если время последующего сеанса остается свободным.

5.16 **Посетители до 18 лет должны находиться в сауне только в сопровождении взрослых!**

5.17 **Все клиенты при пользовании услугами в сауне несут ответственность за себя и своих детей!**

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

-вход в сауну Лицам, находящимся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения;

- распитие спиртных напитков и курение - **ЗАПРЕЩЕНО**;
- заходить в пред душевую комнату, душ, сауну с напитками, едой;
- оставлять детей дошкольного и школьного возраста в бассейне сауны без сопровождения взрослых;
- посещение сауны для клиентов с противопоказаниями: злокачественные новообразования как на мягких, так и на костных тканях, острая фаза воспалительных процессов, заболевания сердца, эпилепсия, шизофрения;
- **прыгать в бассейн, стоять на краю бассейна;**
- **использовать веники в парной;**
- **обливаться водой в парильном помещении;**
- **использовать в парной крема, скрабы, масла, мед, кофе и т.д;**
- **использовать моющие средства в стеклянной таре;**
- лить масляные и другие вещества на электрические тэны без согласования с администратором;
- распылять в сауне аэрозольные жидкости;
- использовать сауну и душевые в целях личной гигиены (бриться, стирать личные вещи и т.д.);
- **сидеть на скамье в парной, не используя полотенца или простыни, для того, чтобы тело не соприкасалось со скамьей;**
- пытаться влезть на не доступные участки декоративного оформления сауны, в целях личной безопасности клиента;
- совершать действия несущие прямую или косвенную опасность жизни человека.

5.18 Недобросовестным и нарушающим правила посещения сауны клиентам администрация вправе отказать в последующих посещениях сауны без объяснения причины отказа.

5.19 При нарушении правил поведения и пользования сауной, а также вынужденном удалении посетителя из сауны, денежное возмещение за неиспользованное время не производится.

5.20 В случае ненадлежащего поведения Клиента и отказа выполнить требования обслуживающего персонала об освобождении помещения сауны, Администратор вправе вызвать охрану и/или отряд полиции.

6. КОММУНИКАЦИИ ПОСЕТИТЕЛЕЙ И АДМИНИСТРАЦИИ УЧРЕЖДЕНИЯ.

6.1 Посетители Учреждения вправе обратиться к администрации на основании письменного заявления.

6.2 Заявление должно содержать Ф.И.О. посетителя, его адрес, номер абонемента, дату заполнения, номер контактного телефона, заявление должно быть написано разборчивым почерком. Форма заявления находится на рецепции.

7. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН.

7.1 За неисполнение или ненадлежащее исполнение настоящих Правил, Посетители и Гости Учреждения несут ответственность в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

7.2 Учреждение не несет ответственности за вред, причиненный здоровью Посетителей, в результате их противоправных действий, действий третьих лиц и/или если причиной нанесения вреда здоровью стало грубое нарушение правил пользования любым оборудованием, в т.ч. спортивным и/или правил техники безопасности.

7.3 Учреждение не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья Посетителей иGuestов Учреждения, если их состояние здоровья ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания, имевшегося до момента начала посещения Учреждения.

7.4 При нарушении Посетителями и Гостями Учреждения положений настоящих Правил, Учреждение вправе пересмотреть условия их допуска или в одностороннем порядке полностью прекратить их допуск в Учреждение.

7.5 В исключительных случаях Учреждение вправе в одностороннем порядке вносить изменения и дополнения в настоящие Правила или издавать Правила в новой редакции. Утвержденные изменения и дополнения в настоящие Правила посещения Учреждения доводятся до сведения Посетителей путем размещения их для всеобщего ознакомления на доске объявлений.

7.6 За сохранность ценных вещей, денег и документов, оставленных в гардеробе, в раздевалках или в индивидуальных шкафчиках в раздевалках, администрация Учреждения ответственности не несет.

7.7 Во всем остальном, что не урегулировано договором и настоящими Правилами, Учреждение и Посетители должны руководствоваться действующим законодательством Российской Федерации.

7.8 Учреждение вправе запрашивать в официальном порядке информацию о Посетителях в международных, федеральных и городских правоохранительных и миграционных органах с целью недопущения на его территорию лиц, чье присутствие, поведение и действия могут вызвать негативное отношение других Посетителей или подвергнуть их опасности.

8. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

8.1 По инициативе Учреждения, в период действия настоящего Положения, в него могут вноситься изменения и/или дополнения, утверждаемые в установленном порядке.

Данные изменения и/или дополнения, после их утверждения будут являться обязательными для исполнения сторонами данного Положения.