

УТВЕРЖДАЮ

Директор
АУ «Дирекция по управлению
спортсооружениями»

И.В. Слабунов

« 4 »  2020 г.



**ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ
СПОРТИВНЫХ ОБЪЕКТОВ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
КОМПЛЕКСОВ**

(ул. Конева, 85 и ул. Дианова, 14а)

(Редакция 4.3)

город Омск, 2020 год

Настоящие Правила посещения спортивных объектов Физкультурно-оздоровительных комплексов (далее – Правила), регулируют отношение между потребителем – лицом, имеющим намерение приобрести либо приобретающим и использующим услуги и Автономным учреждением Омской области «Дирекция по управлению спортивными сооружениями» (далее – Администрация) оказывающая услуги Посетителям/Клиентам на территории Физкультурно-оздоровительных комплексов расположенных по адресу: г. Омск, ул. Конева, д. 85, и ул. Дианова, д. 14 А (далее – Спортивный комплекс).

1. Основные положения

1.1. Данные правила направлены на обеспечение безопасности Посетителей/Клиентов. От неукоснительного соблюдения Правил зависит комфорт и здоровье Посетителей/Клиентов, сохранность инвентаря и продолжительность работы оборудования, а также чистота и порядок в помещениях Спортивного комплекса.

1.2. Положения, закрепленные настоящими Правилами, являются обязательными для выполнения и распространяются на всех без исключения Посетителей/Клиентов Спортивного комплекса. Посетители/Клиенты обязаны ознакомиться с Правилами до момента приобретения услуг.

1.3. Приобретая абонемент или оплатив разовое посещение, Посетитель/Клиент ознакомился и выражает свое согласие с настоящими Правилами, и принимает все условия посещения Спортивного комплекса и обязуется их соблюдать.

1.4. В случае нарушения положений настоящих Правил, Администрация Спортивного комплекса вправе отказать Посетителю/Клиенту в предоставлении услуги, стоимость которой в таких случаях не возвращается.

2. Основные определения

2.1. *«Клиент»* - физическое или юридическое лицо, с которым Администрация Спортивного комплекса заключила договор на оказание услуг. В случае если Клиент приводит гостей в составе организованной группы, он предоставляет список Посетителей.

2.2. *«Посетитель»* - гость Спортивного комплекса, пришедший за получением услуги или приведенный Клиентом на территорию Спортивного комплекса. Действие настоящих правил распространяется на всех Посетителей, они должны ознакомиться с настоящими Правилами и строго соблюдать их.

2.3. *«Разовое посещение»* — единовременное занятие (сеанс), оплаченное Посетителем в соответствии с Прайс-листом. При разовом посещении Посетитель обязан ознакомиться с настоящими Правилами и расписаться в соответствующем документе. Разовое посещение позволяет Посетителю воспользоваться всем спектром оплаченных услуг.

2.4. *«Прайс-лист»* — документ, устанавливающий цену услуги на определенную дату и действующий до введения нового Прайс-листа.

2.5. *«Инструктор по спорту»* — штатный работник Администрации, либо привлеченный специалист по договору гражданско-правового характера, имеющий необходимую квалификацию.

2.6. *«Спортивно-оздоровительная группа»* - группа с тренером (Инструктором по спорту), занимающаяся разово либо по определенным дням недели в определенное время.

2.7. *«Групповые занятия»* - услуги физкультурно-оздоровительного характера, оказываемые Инструктором по спорту одновременно в пользу двух и более Посетителей/Клиентов.

2.8. *«Абонемент»* - персональная пластиковая карта, подтверждающая право на получение услуг Спортивного комплекса. Абонемент именной, оформляется на одного владельца и не может быть передан другому лицу. Период действия абонемента определяется в соответствии с утвержденным Прайс-листом.

Срок действия абонемента начинается с момента предъявления Клиентом абонемента к исполнению (активации) до окончания срока его действия устанавливаемого в Прайс-листе. Активацией абонемента принято считать день первого посещения (сеанса). Если абонемент не был активирован в течение 30 (тридцати) календарных дней с момента его получения (заключения договора на оказание услуг), абонемент активируется автоматически.

В случае утраты абонемента Клиент обращается на ресепшен с письменным заявлением и осуществляет компенсацию расходов по восстановлению абонемента. Утраченный абонемент восстанавливается с момента обращения Клиента и учетом оставшегося времени оказания услуг.

2.9. *«Персональная тренировка»* – индивидуальная программа занятий и упражнений Посетителя/Клиента, проводимая под руководством Инструктора по спорту. Индивидуальные программы мотивируют Посетителей/Клиентов быть более ответственными, учитывают их индивидуальные цели и потребности. Данная тренировка оплачивается в соответствии с утвержденным тарифом, указанным в Прайс-листе.

2.10. *«Время посещения (сеанса)»* — фактическое время нахождения Посетителя/Клиента в спортивной зоне включающая – бассейн, игровой спортивный зал, фитнес зону (кардио зону, зона силовой подготовки, зал групповых занятий, зал аэробики).

2.11. «Дополнительные услуги» – услуги, не включенные в стоимость абонемента и оказываемые на территории Спортивного комплекса за отдельную плату в соответствии с действующим Прайс-листом.

3. Общие положения

3.1. Клиенты/Посетители могут посещать Спортивный комплекс только в часы и дни его работы, согласно утверждённого Администрацией расписания.

3.2. При посещении Спортивного комплекса необходимо надеть сменную обувь либо воспользоваться бахилами (кроме посещения бассейна, игрового зала, фитнес зоны), сдать верхнюю одежду и уличную обувь в индивидуальном пакете (сумке) в гардероб расположенный в цокольном этаже Спортивного комплекса.

Посещение бассейна осуществляется только в сменной обуви.

3.3. Вход на спортивные зоны разрешён только Посетителям/Клиентам Спортивного комплекса. Родители и сопровождающие лица могут находиться в них только на открытых занятиях (сеансах) и соревнованиях.

3.4. Лица, сопровождающие Посетителей/Клиентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляет сопровождение Посетителей/Клиентов до чаши бассейна. При совместном пребывании в чаше бассейна, сопровождающие лица оплачивают стоимость посещения (сеанса) бассейна согласно Прайс-Листу.

3.5. Администрация Спортивного комплекса вправе в случае проведения спортивно-массовых мероприятий ограничить количество используемых Посетителями/Клиентами площадей Спортивного комплекса. Уведомление о проведении спортивно-массовых мероприятий и о возможном ограничении используемых площадей Спортивного комплекса размещается на официальном сайте www.fok-omsk.ru (далее - официальный сайт) и на ресепшене не менее, чем за 5 (пять) календарных дней до даты проведения мероприятий.

3.6. Администрация Спортивного комплекса вправе ограничить число Клиентов/Посетителей, исходя из одновременной пропускной способности помещений Спортивного комплекса, количества свободных мест для переодевания, а также исходя из норм безопасности.

3.7. Клиентам/Посетителям запрещается проведение в Спортивном комплексе бесплатных либо платных занятий с другими Посетителями/Клиентами, за исключением организаций (юридических и физических лиц) заключивших договор с Администрацией Спортивного комплекса. В случае нарушения данного пункта правил, Администрация Спортивного комплекса вправе отказать Клиентам/Посетителям в дальнейшем посещении Спортивного комплекса.

3.8. До начала занятий (сеанса) Посетителям/Клиентам Спортивного комплекса рекомендуется пройти медицинское обследование в специализированном лечебно-профилактическом учреждении и представить справку о состоянии своего здоровья.

3.9. Администрация Спортивного комплекса не несет ответственности за состояние здоровья Посетителя/Клиента при сообщении ими недостоверной информации о состоянии здоровья.

3.10. Для безопасности Посетителям/Клиентам в помещениях Спортивного комплекса запрещено пользоваться жевательной резинкой.

3.11. О каждом несчастном случае необходимо незамедлительно сообщать Администрации Спортивного комплекса.

3.12. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря необходимо немедленно прекратить занятие, сообщить об этом Администрации Спортивного комплекса. Использование спортивного оборудования и инвентаря может продолжиться только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4. Оплата услуг

4.1. Оплата предоставляемых Спортивным комплексом услуг производится на основании тарифов утвержденных Прайс-листом.

4.2. При оплате любого вида услуг, Посетитель/Клиент вносит её полную стоимость до начала занятия (сеанса) согласно действующего на момент оплаты тарифа в Прайс-листе.

4.3. При наличии льгот указанных в Прайс-Листе категориям граждан, необходимо предъявлять документы, дающие право на льготу, предъявляются при каждом посещении Спортивного комплекса.

5. Правила переноса посещений (сеанса)

5.1. Если Клиент пропустил посещение (сеанс) без уважительной причины, то такое посещение (сеанс) ему не компенсируется и не переносится на другой день.

5.2. Посещение (сеанс) переносится на другое время при наличии у Клиента уважительной причины, а именно:

- болезнь, подтвержденная медицинской справкой;
- запрет посещения занятий лечащим врачом, подтвержденный медицинской справкой;
- командировка, подтвержденная документом: Приказом, Распоряжением и т.п.

Согласно статье 166 Трудового кодекса Российской Федерации под служебной командировкой понимается - поездка работника по распоряжению работодателя на определенный срок для выполнения

служебного поручения вне места постоянной работы. Служебные поездки работников, постоянная работа которых осуществляется в пути или имеет разъездной характер, служебными командировками не признаются. Вышеуказанные документы должны быть предъявлены Администрации Спортивного комплекса в течение 7 (семи) дней со дня их выдачи (окончательного оформления). Чтоб избежать мошеннических действий со стороны Клиента, Администрация Спортивного комплекса оставляет за собой право осуществить проверку достоверности представленных документов.

Продление абонемента (в том числе перенос занятий) по вышеуказанным причинам осуществляется на срок не более 30 (тридцати) календарных дней.

5.3. Повторный перенос занятий (сеанса) по тем же документам, не производится.

6. Правила поведения в помещениях (спортивных зонах) Спортивного комплекса:

6.1. Бассейн

6.1.1. Бассейн предназначен для физкультурно-оздоровительного плавания.

6.1.2. Посетители/Клиенты должны иметь при себе сменную обувь, непрозрачный купальный костюм или плавки, шапочку для плавания, полотенце, предметы личной гигиены. Предметы личной гигиены должны быть в пластиковой таре и находиться в пакете. При отсутствии перечисленных предметов, Посетители/Клиенты к сеансу (посещению) бассейна не допускаются.

6.1.3. Проход в раздевалку бассейна осуществляется строго через турникет расположенный на первом этаже Спортивного комплекса. Проходя через турникет, Посетитель/Клиент прикладывает выданный на ресепшене электронный браслет к считывателю на турникете.

6.1.4. Общее время одного сеанса (посещения) пребывания в бассейне составляет не более 80 (восемьдесят) минут, в том числе:

- время нахождения в раздевалке и прием душа перед сеансом (посещения) – 15 (пятнадцать) минут;
- время нахождения в чаше бассейна – 50 (пятьдесят) минут;
- время приема душа после сеанса (посещения) и нахождения в раздевалке – 15 (пятнадцать) минут.

Отсчет времени сеанса (посещения) начинается с момента прохода Посетителя/Клиента в раздевалку бассейна через турникет и заканчивается выходом Посетителя/Клиента через турникет после посещения бассейна. Турникет фиксирует время пребывания нахождения Посетителя/Клиента.

6.1.5. Пройдя через турникет, Посетитель/Клиент должен пройти в раздевалку, переодеться, сложить вещи в персональный шкафчик, предоставленный ему для пользования, закрыть его, принять душ (без купальных костюмов с предметами личной гигиены).

6.1.6. По окончании сеанса (посещения) бассейна Посетители/Клиенты должны принять душ, выжать плавательные принадлежности, вытереться полотенцем и только после этого идти в раздевалку.

6.1.7. При плавании нескольких человек на дорожке Посетители/Клиенты должны держаться правой стороны, обгонять слева, отдыхать в углах дорожки.

6.1.8. Самостоятельное проныривание с задержкой дыхания, прыжки в воду с бортика бассейна строго запрещены.

6.1.9. Для освобождения полости рта и носа от попавшей воды следует пользоваться сливными канавками, расположенными по периметру бассейна.

6.1.10. Все перемещения в бассейне занимающиеся должны делать только шагом.

6.1.11. При посещении (сеансе) бассейна Посетитель/Клиент может воспользоваться сауной-хаммам.

6.1.12. При выходе из раздевалки после окончания сеанса (посещения), Посетители/Клиенты должны сдать индивидуальный браслет.

6.1.13. Посетитель/Клиент обязан строго соблюдать правила внутреннего распорядка и выполнять все требования Инструктора по спорту и персонала Администрации Спортивного комплекса.

6.1.14. Инструктор по спорту вправе ограничивать Посетителей/Клиентов в пользовании скоростной дорожкой, а также регулировать количество человек, находящихся на дорожках бассейна.

6.1.15. Рекомендуется входить в воду, спускаясь по металлической лестнице, повернувшись спиной к воде.

6.1.16. Рекомендуется перед сеансом (посещением) в бассейне снять с себя любые ювелирные и иные украшения.

6.1.17. Во время проведения на дорожках бассейна секционных (групповых) занятий, свободное плавание на данных дорожках не допускается.

6.1.18. При отсутствии или при недостаточном развитии навыков плавания Посетителю/Клиенту рекомендуется использование поддерживающих на воде средств, инвентаря (доски для плавания и пр.).

6.1.19. Не рекомендуется занимать дорожку, выделенную для скоростного плавания, в случае отсутствия навыков плавания или их недостаточном развитии.

6.1.20. Посетитель/Клиент обязан самостоятельно контролировать время своего пребывания в бассейне.

6.1.21. За превышение лимита общего времени сеанса (посещения) бассейна указанного в пункте 6.1.4. настоящих Правил Посетитель/Клиент обязан произвести доплату согласно Прайс-Листу.

6.1.22. Администрация Спортивного комплекса не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:

- при нарушении Посетителем/Клиентом правил посещения конкретных территорий Спортивного комплекса, в том числе в случае отказа от ознакомления с вводным инструктажем;
- в случае самостоятельных тренировок;
- за травмы, полученные вне территории Спортивного комплекса;
- за травмы, полученные от противоправного действия третьих лиц;
- за травмы, полученные по вине самого Посетителя/Клиента на территории Спортивного комплекса;
- в случае если травма Посетителя/Клиента не была зарегистрирована дежурным медицинским работником медицинского кабинета и не составлен соответствующий акт.

6.1.23. В ПОМЕЩЕНИИ БАСЕЙНА ПОСЕТИТЕЛЯМ/КЛИЕНТАМ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Приступать к занятию (сеансу) сразу после приема пищи или большой физической нагрузки.
- Входить в бассейн без предварительного посещения душа.
- Втирать в кожу перед посещением бассейна и сауны-хаммам кремы, мази, гели и др.
- Пользоваться щетками, пилингом, бритвенными принадлежностями и пр. в помещении сауны-хаммам.
- Использовать жидкое мыло в стеклянной таре во избежание порезов.
- Входить в чашу бассейна без купального костюма и купальной шапочки.
- Бросать что-либо, плевать, лить какие-либо жидкости в воду бассейна.
- Справлять естественные надобности в воду бассейна.
- Плавать в состоянии утомления/депрессии плохого самочувствия.
- Находиться с жевательной резинкой во рту, бросать её в воду бассейна и на пол в помещениях Спортивного комплекса.
- Прыгать с бортиков бассейна и плавать под водой без разрешения Инструктора по спорту.
- Прыгать со стартовых тумб, способами, угрожающими здоровью.
- Висеть, сидеть на разделительных дорожках.
- Ложно звать на помощь.
- Во избежание несчастных случаев и травм Посетителям/Клиентам во время занятия (сеанса) в бассейне строго запрещается - хватать друг друга, плавать поперек бассейна, топить, подныривать под других Посетителей/Клиентов бассейна.
- Заплывать на арендованные плавательные дорожки даже в том случае, если дорожки свободны.
- Оставлять без присмотра детей, допущенных к совместному плаванию с родителями (законными представителями).
- Находиться на трибунах, балконах плавательного бассейна, за исключением спортивно-массовых мероприятий, подразумевающих наличие зрителей.
- Посещать бассейн при повреждении или серьезных заболеваниях кожных покровов.

6.1.24. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ПЛАВАТЕЛЬНОГО БАСЕЙНА ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ДЕТЕЙ

Посещение бассейна детьми разрешено с 7 (Семи) лет в организованной группе с Инструктором по спорту (подростковая группа) или в сопровождении законных представителей.

Администратор, менеджер, Инструктор по спорту Спортивного комплекса вправе запросить у законного представителя, сопровождающего ребенка, документ подтверждающий возраст ребенка (свидетельство о рождении ребенка).

Дети дошкольного и младшего школьного возраста в обязательном порядке предоставляют медицинскую справку о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз вне зависимости от санитарно-эпидемиологической ситуации:

- перед приемом в плавательную группу (секцию) бассейна, в дальнейшем не менее 1 раза в три месяца;
 - при разовых посещениях - перед каждым посещением, если разрыв между ними более двух месяцев.
 - контроль за наличием медицинской справки у посетителей обеспечивает Администрация бассейна.
- (Выписка из п. 3.12.2 - СанПиН 2.1.2.1188-03).

Согласно санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативов СанПиН 2.1.2.1188-03, плавательный бассейн соответствует санитарногигиеническим требованиям и устройству бассейнов для посещения детей старше 7 (Семи) лет (глубина бассейна более 0,6 м).

В случае желания взрослых Посетителей/Клиентов посетить плавательный бассейн с ребенком до 14 (Четырнадцать) лет, необходимо оплатить стоимость посещения как взрослого (взрослых), так и ребенка (детей). Во время плавания взрослые не должны выпускать детей из поля своего зрения, предварительно объяснив им правила поведения на воде. Ответственность за жизнь и здоровье ребенка всецело лежит на сопровождающем его лице: родителях или иных законных представителях. При приобретении абонемента либо разового посещения (сеанса) на ребенка необходимо представить документ, подтверждающий возраст ребенка.

Запрещается переодевать мальчиков старше 4 (Четырех) лет в женской раздевалке, а девочек аналогичного возраста в мужской раздевалке.

Дети с 14 (Четырнадцать) лет, если они умеют держаться на воде, допускаются в чашу плавательного бассейна без сопровождения взрослого, при наличии письменного согласия от законных представителей.

Несовершеннолетние лица (возраст с 7 до 13 лет включительно) также могут посещать плавательный бассейн в составе группы обучения плаванию.

Занятия по обучению плаванию в группах проводит Инструктор по спорту, который и несет ответственность за жизнь и здоровье детей во время занятий.

Дети, обучающиеся плаванию в группах, обязаны беспрекословно подчиняться распоряжениям Инструктора по спорту. В случае недисциплинированного поведения занимающегося ребенка, Инструктор по спорту имеет право отстранить его от занятий, стоимость занятий не компенсируется. Присутствие родителей или сопровождающих лиц на занятиях по групповому обучению плаванию допускается только на открытых уроках по предварительному приглашению.

При посещении бассейна взрослых Посетителей/Клиентов с детьми допускается сопровождением с одним взрослым не более 2 (двух) детей в возрасте до 14 (Четырнадцать) лет.

Детям в возрасте до 14 (Четырнадцать) лет без сопровождения законных представителей запрещается:

- посещение сауны-хаммам;
- пользоваться шкафчиками Спортивного комплекса (в том числе получать от них ключи).

Технические характеристики бассейна Спортивного комплекса:

Бассейн, имеет следующие технические характеристики:

- длина - 25 метров;
- ширина – 16 метров;
- бассейн разделен на 8 плавательных дорожек;
- глубина чаши бассейна со стороны торцевого борта, на котором расположены стартовые тумбы составляет 1,8 м., с противоположной стороны 1,2 м;
- температура воды 26-29 °С.

6.1.25. ОПАСНЫЕ ФАКТОРЫ, ВОЗМОЖНЫЕ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ

Опасными факторами в плавательном бассейне могут стать:

- физические (скользкие поверхности; острые кромки на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);
- химические (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

6.1.26. ОБЯЗАННОСТИ ПОСЕТИТЕЛЕЙ/КЛИЕНТОВ БАССЕЙНА

Посетители/Клиенты бассейна должны строго соблюдать настоящие Правила, правила техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарно-гигиенические требования, выполнять требования персонала бассейна: Инструкторов по спорту, дежурных раздевальных помещений, в том числе требования медицинского персонала бассейна в части соблюдения санитарно-гигиенических требований.

Посетители/Клиенты бассейна должны соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим Посетителям/Клиентам, а также к персоналу бассейна, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

Плывать на свободных дорожках или дорожках указанных аншлагами на тумбочках «дорожка для семейного плавания» и «дорожка скоростного плавания», во время плавания ориентироваться на разметку бассейна. Плавание внутри каждой отдельной дорожки осуществляется против часовой стрелки (по правой стороне).

Для сохранения чистоты обходных дорожек бассейна сланцы оставлять при входе в бассейн (вдоль стены справа или слева);

Прыгать в воду только со стартовых тумбочек, не подвергая опасности других Посетителей/Клиентов, выходить из чаши бассейна по окончании сеанса.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить Инструктору по спорту или медицинскому персоналу в бассейне.

Посетитель/Клиент, допустивший невыполнение или нарушение настоящих Правил, могут быть отстранены от посещения (сеанса).

6.1.27. АБСОЛЮТНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПОСЕЩЕНИЮ БАССЕЙНА, САУНЫ-ХАММАМ

Запрещается посещение бассейна, сауны-хаммам Посетителям/Клиентам, страдающим следующими заболеваниями:

- бронхиальная астма;
- гипертоническая болезнь второй и третьей степени;
- онкологические заболевания;
- заболевания почек, щитовидной железы;

- заболевания глаз – катаракта;
- варикозное расширение вен;
- беременность, начиная с ранних сроков;
- эпилепсией;
- наличие открытых ран, гнойных поражений кожных покровов и мягких тканей, кожных заболеваний;
- чешуйчатыми лишаями, мокнущими диатезами;
- заболеваниями глаз и лор органов;
- инфекционными заболеваниями;
- различными острыми заболеваниями (пневмония, ОРЗ с явлениями лихорадки и др.);
- туберкулезом легких в активном виде;
- ревматическими поражениями сердца в стадии обострения, тяжелыми врожденными пороками сердца;
- язвенными болезнями желудка или двенадцатиперстной кишки;
- гельминтозом;
- грибковыми недугами.

ФИТНЕС ЗОНА

6.2. Кардио зона и Зона силовой подготовки

6.2.1. Кардио зона и Зона силовой подготовки предназначена для занятий на тренажерах и с использованием иного спортивного инвентаря.

6.2.2. Занятия в Кардио зоне и Зоне силовой подготовки разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви. Верхняя часть тела должна быть закрыта. Тренироваться в купальных костюмах, шлепанцах, а также босиком запрещено.

6.2.3. Во время тренировок рекомендуется использовать полотенца. Запрещено приносить с собой в Кардио зону и Зону силовой подготовки сумки, пакеты и рюкзаки.

6.2.4. Запрещено принимать и оставлять на хранение пищу в зонах, предназначенных для тренировок и переодевания.

6.2.5. Во избежание аллергических реакций запрещается использовать парфюмерную и иную продукцию с сильным запахом.

6.2.6. **Детям в возрасте до 14 (Четырнадцать) лет запрещены самостоятельные занятия в Кардио зоне и Зоне силовой подготовки.**

6.2.7. Дети в возрасте до 14 (Четырнадцать) лет по письменному согласию родителей (законных представителей), составленного в Спортивном комплексе, а также при наличии медицинской справки (заключения) об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом, могут посещать Кардио зону и Зону силовой подготовки, только в сопровождении инструктора по спорту в составе организованной группы по абонементу.

6.2.8. Посетителям/Клиентам в возрасте от 14-ти до 18-ти лет разрешается самостоятельно заниматься в Кардио зоне и Зоне силовой подготовки только в письменного согласия родителей (законных представителей) при наличии медицинской справки либо заключения об отсутствии противопоказаний к занятиям.

6.2.9. Любой из тренажеров может быть ограничен для использования (ремонт, профилактические работы и т.п.).

6.2.10. Необходимо быть вежливым и предупредительным. Упражнения на тренажерах необходимо выполнять по очереди. Желательно ограничить на время занятия разговоры по мобильному телефону.

6.2.11. Необходимо соблюдать правила техники безопасности при использовании тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря Кардио зоны и Зоны силовой подготовки. В случае возникновения затруднений необходимо обратиться к Инструктору по спорту.

6.2.12. Для определения уровня подготовленности Посетителей/Клиентов и во избежание травм, настоятельно рекомендуется пройти первичный инструктаж у Инструктора по спорту находящегося в Кардио зоне и Зоне силовой подготовки, для ознакомления с правилами использования оборудования и инвентаря.

Правила техники безопасности при занятиях в Кардио зоне и Зоне силовой подготовки.

6.2.12. Приступать к занятиям в Кардио зоне и Зоне силовой подготовки можно только после ознакомления с настоящими Правилами и техники безопасности.

6.2.13. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в Кардио зоне и Зоне силовой подготовки (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

6.2.14. Перед началом занятий на тренажере под руководством Инструктора по спорту проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

6.2.15. При выполнении в Зоне силовой подготовки, упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо обратиться за помощью к Инструктору по спорту.

6.2.16. Выполнение упражнений с отягощениями, близкими по весу к максимальным, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или в присутствии Инструктора по спорту.

6.2.17. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

6.2.18. Не рекомендуется брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками - это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

6.2.19. Не допускается перегрузка тренажеров сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

6.2.20. Передвигаться по залу необходимо шагом, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

6.2.21. Запрещается работа на неисправных тренажерах и использовании неисправного спортивного оборудования и инвентаря. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом Инструктору по спорту.

6.2.22. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) рекомендуется пользоваться атлетическим поясом.

6.2.23. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование и инвентарь (блины, гантели, штанги, и т.д.) на специально отведенные места.

6.2.24. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом Инструктору по спорту.

6.2.25. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

6.2.26. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.

6.2.27. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, спортивное оборудование и инвентарь.

6.2.28. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

6.2.29. Перед началом тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

6.2.30. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции Кардио зоны и Зоны силовой подготовки, регулировать громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

6.2.31. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом Инструктору по спорту. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

6.3. Зал групповых занятий и аэробики

6.3.1. Зал групповых занятий и аэробики предназначен для Групповых занятий и Персональных тренировок с использованием спортивного инвентаря Спортивного комплекса.

6.3.2. Администрация Спортивного комплекса предоставляет посетителям взрослые и детские Групповые занятия.

6.3.3. Время занятия (сеанса) определяется утверждённым расписанием. Проход в зал осуществляется строго по времени начала занятия. Опоздавшие в зал более чем на 10 (десять) минут, допускаться к занятиям и могут занимать свободные места на задних рядах только с разрешения Инструктора по спорту.

6.3.4. Запрещено приносить с собой в зал Групповых занятий и аэробики сумки, пакеты и рюкзаки.

6.3.5. При посещении зала Групповых занятий и аэробики необходимо иметь соответствующую спортивную одежду и обувь. Верхняя часть тела должна быть закрыта. Тренироваться в купальных костюмах, резиновых тапочках, а также босиком запрещено (кроме занятий, предусматривающих отсутствие спортивной обуви).

6.3.6. Запрещается резервировать места в залах групповых программ и аэробики.

6.3.7. Запрещается во время занятия (сеанса) находиться с жевательной резинкой во рту.

6.3.8. Запрещается во время занятия (сеанса) заниматься самостоятельно по своей тренировочной программе.

6.3.9. Самостоятельные тренировки на сайклах запрещены.

Перед началом занятий на сайклах Посетителю/Клиенту необходимо ознакомиться с расписанием занятий и осуществить предварительную запись (за день или день в день) по телефону или на ресепшене Спортивного комплекса.

6.3.10. Занимающиеся обязаны строго соблюдать правила внутреннего распорядка и выполнять все требования Инструктора по спорту.

6.3.11. Необходимо быть вежливым и предупредительным. Желательно ограничить на время занятия разговоры по мобильному телефону.

6.3.12. Во избежание травм Посетителю/Клиенту перед началом занятий рекомендуется ознакомиться с описанием Групповых занятий.

6.3.13. Инструктор по спорту вправе не допустить Посетителя/Клиента на занятие, не соответствующее его уровню подготовленности.

6.3.14. Во избежание аллергических реакций запрещается использовать парфюмерную и иную продукцию с сильным запахом.

6.3.15. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемый им спортивный инвентарь (гантели, коврики, и т.д.) на специально отведенные места.

6.3.16. Перенос занятий, пропущенных по вине Посетителя/Клиента, не производится.

6.3.17. Администрация Спортивного комплекса оставляет за собой право вносить изменения в расписание групповых занятий и менять заявленного Инструктора по спорту без объяснения причин.

6.4. Игровой спортивный зал

6.4.1. Игровой спортивный зал предназначен для различных командных и индивидуальных игр, ограничен лишь спецификой и оборудованием зала.

6.4.2. Спортивные и подвижные игры должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользящей и светлой подошвой. Допуск в Игровой спортивный зал осуществляется только в сменной спортивной обуви.

6.4.3. При использовании Игрового спортивного зала должно соблюдаться расписание, согласно которому осуществляется предоставление услуг зала. Возможна предварительная запись у администратора или по телефону Спортивного комплекса (на условиях предварительной оплаты).

6.4.4. Администрация Спортивного комплекса вправе ограничить число Посетителей/Клиентов, исходя из единовременной пропускной способностью Игрового спортивного зала, количеством свободных мест на зрительской трибуне, а также исходя из норм безопасности.

6.4.5. Общее игровое время одного сеанса (посещения) пребывания в Игровом спортивном зале составляет не более 60 (Шестьдесят) минут, в том числе:

- время нахождения в раздевалке перед сеансом (посещением) – 5 (пять) минут;

- время нахождения в Игровом спортивном зале – 55 (пятьдесят пять) минут;

- время нахождения в раздевалке после сеанса (посещения) – 5 (пять) минут.

6.4.6. По истечении своего игрового времени Посетитель/Клиент своевременно уступает площадку другим Посетителям/Клиентам. Превышение игрового времени свыше 5 (пяти) минут, оплачивается как 1 (один) час в соответствии с тарифом, действующим в Прайс-листе, в том случае, если последующий час свободен в расписании.

6.4.7. Необходимо строго выполнять правила проведения игр, избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам.

7. Прочие положения

7.1. На территории Спортивного комплекса категорически запрещено:

- употребление спиртных напитков, наркотиков;

- появление в состоянии алкогольного и наркотического опьянения;

- курение на территории Спортивного комплекса;

- проносить, употреблять пищу и напитки вне отведенных для этого мест;

- несанкционированная продажа товаров и услуг, распространение рекламной продукции, расклейка объявлений;

- проносить легковоспламеняющиеся, взрывчатые вещества, оружие и боеприпасы;

- проходить на территорию Учреждения с домашними животными и на роликовых коньках.

7.2. Посетители/Клиенты несут материальную ответственность за поломку и порчу оборудования и инвентаря, утерю абонементов, браслетов и номерков.

7.3. В случаях, если действия Посетителя/Клиента нанесли имущественный ущерб Спортивному комплексу, Администрация Спортивного комплекса вправе требовать его возмещения.

7.4. В случае, если ущерб нанесен несовершеннолетними, не достигшими возраста 14 (Четырнадцать) лет, возмещение ущерба производится его законными представителями в порядке, установленном действующим законодательством Российской Федерации.

7.5. Администрация Спортивного комплекса не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм Посетителей/Клиентов в следующих случаях:

7.5.1. При нарушении правил внутреннего распорядка Спортивного комплекса;

7.5.2. При нарушении настоящих Правил посещения Спортивного комплекса;

7.5.3. Если Посетитель/Клиент тренируется самостоятельно;

7.5.4. Если Посетитель/Клиент не пользуется вводным инструктажем и нарушает рекомендации врачебного заключения по посещению Спортивного комплекса;

7.5.5. За травмы, полученные вне территории Спортивного комплекса, а также за травмы от противоправного действия третьих лиц;

7.5.6. За травмы, полученные на территории Спортивного комплекса по вине самого Посетителя/Клиента;

7.5.7. Если травма не была зарегистрирована дежурным работником медицинского кабинета Спортивного комплекса и не составлен соответствующий акт.

7.6. Посетители/Клиенты обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и пути эвакуации согласно информационным указателям.

7.7. При возникновении пожара Посетитель/Клиент незамедлительно обязан покинуть территорию возгорания через имеющиеся эвакуационные выходы, в соответствии с утвержденным планом эвакуации, сообщить о пожаре Администрации Спортивного комплекса.

7.8. За личные вещи и инвентарь, утерянные или оставленные без присмотра, Администрация Спортивного комплекса ответственности не несет. Информацию о забытых вещах можно получить у администраторов Спортивного комплекса. Срок хранения забытых в Спортивном комплексе вещей один месяц.

7.9. Администрация Спортивного комплекса оставляет за собой право изменять настоящие Правила, без предварительного согласования с Клиентом, обеспечивая при этом публикацию изменений в доступных местах (зона ресепшен, отдел продаж) и на официальном сайте не менее чем за 5 (пять) дней до вступления их в силу. По истечении указанного срока с момента размещения изменения вступают в силу, и новая редакция Правил становится обязательной для соблюдения, а предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

7.10. Клиенты обязуются периодически (не менее одного раза в шесть месяцев) осуществлять проверку изменений Правил на официальном сайте или в доступных местах (зона ресепшен, отдел продаж).

7.11. В случае нарушения Клиентом/Посетителем настоящих Правил, Администрация Спортивного комплекса предупреждает его о недопущении повторных нарушений, в противном случае оставляет за собой право отказать Клиенту/Посетителю в дальнейшем посещении Спортивного комплекса.

7.12. Администрация Спортивного комплекса - вправе идентифицировать Клиента по фотоизображению, сделанному администратором Спортивного комплекса. Администрация Спортивного комплекса оставляет за собой право отказать во входе Клиенту, идентификация личности которого по фотоизображению невозможна или затруднена.