

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБУ «Спортивный комплекс»
Т.С. Никитина
« 01 » сентября 2013г.



**Правила
посещения занятий в спортивных сооружениях
МБУ «Спортивный комплекс»**

г. Зеленогорск

1. Введение

1.1. Настоящие Правила разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для посещения спортивных сооружений МБУ «Спортивный комплекс» (далее – Учреждение).

1.2. Правила посещения являются едиными для всех посетителей и сотрудников комплекса. Посетители обязаны ознакомиться с настоящими правилами до пользования услугами. Оплата услуг является согласием посетителя с настоящими правилами.

1.3. Время работы спортивных сооружений Учреждения:

Администрация

понедельник – четверг - с 08.00 до 17.00,

пятница - с 08.00 до 15.45,

обед с 13.00 до 13.45.

д/с «Нептун»

понедельник – суббота - с 07.30 до 22.00,

воскресенье - с 07.30 до 20.00.

д/с «Олимпиец»

понедельник – суббота - с 07.30 до 22.00,

воскресенье - с 07.30 до 19.00.

1.4. Групповые занятия проводятся по расписанию, в летний период расписание сокращается. Администрация Учреждения оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие, праздничные и санитарные дни.

1.5. Информация о прекращении работы Учреждения, об изменении в расписании заблаговременно размещается на **информационных стендах Учреждения, находится у администратора и на сайте Учреждения zel-sport.com**. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Изменения вступают в силу **через пять дней** после размещения, и новая редакция Правил является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.6. В стоимость услуги входит право пользоваться специализированными вспомогательными зонами Учреждения (душевыми, раздевальными, туалетами, предназначенными для посетителей).

1.7. Посетитель имеет право находиться на территории специализированных зон Учреждения в течение 15 минут до начала занятия, во время занятия и в течение 15 минут после окончания занятия. В остальных зонах Учреждения (фойе, кафе) посетитель может находиться неограниченное время.

1.8. Проход в специализированные зоны Учреждения осуществляется через рецепцию администратора по чеку разового посещения или абонементу. Другие случаи доступа в специализированные зоны не допускаются.

1.9. Администрация не несет ответственность за ценные вещи, документы, деньги, сотовые телефоны, не сданные на хранение дежурной раздевальной помещения.

2. Правила приобретения и пользования абонементом на посещение групповых занятий

2.1. Абонементом считается приобретение 4-х и более занятий. Приобретенный абонемент имеет ограниченный срок по числам указанным в абонементе.

2.2. Оплата Абонементов, разовых посещений производится: физическими лицами в наличной форме, юридическими лицами в наличной и безналичной форме, в рублях согласно Прейскуранту.

2.3. Занятия проводятся только в дни и часы, указанные в чеке или абонементе.

2.4. Приобретение абонементов на посещение детских групповых занятий осуществляется при предъявлении медицинской справки, установленного образца.

2.5. Если абонемент забыт, посетитель обязан оплатить разовое занятие. При утере абонементов посетитель имеет право на восстановление оставшихся занятий, при возмещении ущерба Учреждению.

2.6. Стоимость неиспользованных занятий не возмещается, при этом пропущенные по уважительным причинам (болезнь, травма, командирование, экзамены, и др.) занятия могут быть использованы при предъявлении копии документа, подтверждающего факт отсутствия при этом абонемент продлевается на то количество календарных дней, которое Посетитель отсутствовал по уважительной причине.

2.7. Перенос занятий по уважительной причине осуществляется при обращении в кассу Учреждения не позднее, чем за 24 часа до начала занятия.

2.8. Посетитель имеет право однократно переоформить абонемент на другое лицо. Абонемент переоформляется в Учреждении в присутствии лица, на которого будет совершено переоформление.

2.9. Администрация Учреждения не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:

- при нарушении посетителем правил посещения конкретных территорий Учреждения;
- если посетитель занимался самостоятельно;
- не использовал вводные инструктажи;
- нарушал рекомендации врача;
- находился в алкогольном, наркотическом, токсическом опьянении;
- за травмы, полученные вне территории спортивного комплекса;
- за травмы, полученные от противоправного действия третьих лиц;
- за травмы, полученные по вине самого клиента на территории спортивного комплекса;
- если травма не была зарегистрирована дежурной медсестрой медицинского кабинета и не составлен соответствующий акт.

За опасные ситуации, созданные посетителем ввиду нарушения и несоблюдения, настоящих правил, повлекшие за собой ущерб собственного

здоровья и здоровья других посетителей, Учреждение ответственности не несет.

3. На территории спортивного комплекса запрещается:

3.1. Пользоваться услугами, не входящими в стоимость чека или абонеента и не оплаченными дополнительно.

3.2. Проходить в специализированные зоны без допуска или чека (абонеента).

3.3. Проходить в раздевалки, душевые и залы для занятий в верхней одежде и уличной обуви.

3.4. Находиться в состоянии алкогольного, наркотического и токсического опьянения.

3.5. Курить, употреблять спиртные напитки.

3.6. Приносить взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества; стеклянные, режущие, колющие предметы, любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия, а также жевательные резинки и другие пачкающие предметы.

3.7. Распространять и продавать наркотические вещества, неразрешенные к применению медикаменты, спиртные напитки.

3.8. Входить в служебные помещения, к которым относятся кабинеты, технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

3.9. Бегать по коридорам, лестницам и душевым помещениям.

3.10. Беспокоить других посетителей Учреждения.

3.11. Оставлять вещи в шкафчиках после окончания занятий.

3.12. Осуществлять любую частную предпринимательскую деятельность без согласования администрации Учреждения.

3.13. Распространять рекламную продукцию без согласования с администрацией спорткомплекса.

3.14. Проводить любые публичные акции несогласованные с Администрацией Учреждения.

3.15. Громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику.

4. Посетители обязаны:

4.1. Приходить за 15 минут до начала занятий.

4.2. Верхнюю одежду сдать в гардероб.

4.3. Переодеться в сменную спортивную одежду и обувь, а уличную обувь убрать в пакет.

4.4. Через 15 минут после окончания занятий покинуть специализированные зоны Учреждения.

4.5. Строго соблюдать правила посещения Учреждения.

4.6. Бережно относиться к оборудованию Учреждения.

4.7. Соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу.

4.8. Соблюдать чистоту в Учреждении.

4.9. Сообщать инструктору о наличии хронических заболеваний, перенесенных травмах, беременности и плохом самочувствии.

4.10. Подчиняться указаниям и требованиям инструкторов, администраторов и медперсонала.

4.11. Лица, нарушившие настоящие правила, лишаются права посещения занятия без последующей компенсации. Администрация оставляет за собой право пересмотреть срок действия абонементов.

4.12. В случае необходимости и для комфорта посетителей Учреждения допускается введение новых пунктов правил.

Правила посещения бассейна

1. Занимающийся имеет право:

1.1. Пользоваться бассейном, гардеробом, раздевальными кабинами, душем и подсобными помещениями, предназначенными для посетителей.

1.2. В случае отмены занятий по техническим причинам администрация предоставляет право посетить бассейн в другой день по предварительной договоренности.

2. Занимающийся обязан:

2.1. Оплатить абонемент или разовое посещение.

2.2. Посетитель младше 18 лет занимающийся в абонементной группе обязан иметь справку от педиатра, разрешающую посещать бассейн и справку на энтеробиоз.

2.3. Сопровождающий ребенка в малом бассейне группы «Мама и малыш» обязан иметь справку на энтеробиоз.

2.4. Иметь шапочку для купания, купальный костюм, мыло, мочалку, полотенце.

2.5. Соблюдать правила личной гигиены: мыться с мылом и мочалкой до купания без купального костюма и после посещения бассейна.

2.6. Входить в воду только с разрешения инструктора и выполнять все его указания.

2.7. Пользоваться дорожкой, указанной инструктором.

2.8. Входить в чашу бассейна по времени, указанном в абонементе (чеке), покинуть чашу бассейна по сигналу об окончании сеанса.

2.9. Сопровождающие детей на занятия, должны передать ребенка лично инструктору и наблюдать за ходом занятия в большом бассейне с балкона расположенного на 3-м этаже здания.

2.10. Подчиняться указаниям и требованиям инструкторов, администраторов, медперсонала.

3. Запрещается:

3.1. Проходить в раздевалки, душевые и помещение бассейна в верхней одежде и уличной обуви.

3.2. Родителям находиться в помещении бассейна во время детских групповых занятий.

3.3. Приносить в душ и бассейн стеклянные, режущие, колющие предметы, а также жвачки и другие пачкающие предметы.

3.4. Втирать в кожу различные кремы и мази перед использованием бассейном.

3.5. Посещать занятия при повреждении или серьезных заболеваниях кожных покровов.

3.6. Плавать без шапочек на голове, без купального костюма.

3.7. Нырять с бортиков, бегать по обходным дорожкам, коридорам, в душевых и по лестницам.

3.8. Во время занятий в воде захватывать друг друга.

3.9. Плавать поперек бассейна.

3.10. Топить, нырять навстречу друг другу.

3.11. Плавать в стеклянных масках.

Правила посещения тренажерного зала

1.1. Пропуском в тренажерный зал является абонемент или кассовый чек на оплату разового посещения тренажерного зала.

1.2. Посетитель производит оплату услуг тренажерного зала в соответствии с действующим Прейскурантом в кассе Учреждения.

1.3. На время тренировки абонемент или кассовый чек предъявляется инструктору тренажерного зала.

1.4. Каждое посещение тренажерного зала по абонементной системе фиксируется инструктором в журнале учёта посещаемости.

1.5. В соответствии с Прейскурантом могут предоставляться следующие услуги:

- по Абонементу в тренажерный зал на 8 занятий в месяц по 45 минут;
- по Абонементу в тренажерный зал на 12 занятий в месяц по 45 минут;
- разовое посещение тренажерного зала – 45 минут;

1.6. Для обеспечения собственной безопасности необходимо пройти инструктаж перед использованием специального оборудования.

1.7. Администрация Учреждения имеет право в случае нарушения Посетителем настоящих Правил предупредить Посетителя и запретить ему посещать тренажерный зал без финансовой компенсации при повторном грубом нарушении настоящих Правил.

1.8. Посетитель несёт персональную ответственность за своё здоровье и медицинское обеспечение.

1.9. К занятиям в тренажёрном зале допускаются посетители только в спортивной обуви и спортивной одежде.

1.10. Обязательно соблюдение правил личной гигиены, во время занятия необходимо использовать личное полотенце, не применять резкие парфюмерные запахи.

1.11. Время занятий в тренажёрном зале не должно превышать 2-х академических часов.

1.12. Рекомендуются брать с собой на занятия негазированную воду.

1.13. После занятия посетителям следует всё используемое оборудование убрать в отведенные для его хранения места.

1.14. Рекомендуемый последний приём пищи не позднее, чем за 2 часа до тренировки.

Правила техники безопасности при занятиях в тренажёрном зале.

1.1. Необходимо быть внимательным, соблюдать технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.

1.2. Приступать к занятиям в тренажёрном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

1.2. Во избежание несчастных случаев присутствие детей младше 16 лет в тренажёрном зале запрещено. Дети до 16 лет допускаются к занятиям в тренажёрном зале в сопровождении родителей, законных представителей или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет, персонального тренера, либо самостоятельно при наличии письменного заявления от родителей составленного в Учреждении.

1.3. Занятия в тренажёрном зале 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 или в открытой обуви, заниматься босиком.

1.4. Рекомендуются снять с себя предметы, представляющие опасность во время занятий в тренажёрном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

1.5. Перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора тренажёрного зала необходимо проверить исправность, надежность установки и крепления тренажера.

1.6. Все упражнения в тренажёрном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора тренажёрного зала. В отсутствие инструктора тренажёрного зала посетители в зал не допускаются.

1.7. Учреждение не несет ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм, если вы тренируетесь самостоятельно без консультации тренера и не следуете разработанной для вас индивидуальной программе.

1.8. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора тренажерного зала.

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

1.10. В целях предупреждения травматизма запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

1.11. Не допускается перегрузка тренажерных устройств, сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

1.12. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других посетителей. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание посетителей иными способами.

1.13. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения и т.п.) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала.

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

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

1.16. Запрещается приступать к занятиям в зале после полученных травм и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктора тренажерного зала.

1.17. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

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

1.19. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

1.20. Запрещается передвигать тренажеры.

1.21. Запрещено поднимать штангу без использования замков.

1.22. Запрещено заниматься с жевательной резинкой во рту.

1.23. Запрещается заниматься в состоянии алкогольного, наркотического опьянения, или при наличии остаточного состояния алкогольного опьянения.

1.24. При занятиях на тренажерах и со свободным весом посетители должны устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующие их функциональным возможностям.

1.25. Не разрешается пользоваться самостоятельно музыкальной аппаратурой.

1.26. Запрещено приносить с собой сумки, ценные вещи, за сохранность которых Учреждение ответственности не несет.

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

1.28. При эксплуатации кардеотренажеров соблюдайте следующие правила:

- во время занятия не должно мешать выполнению упражнений (волосы, неудобная одежда, посторонние предметы и т.д.).

- нельзя оставлять одежду, полотенца и прочие предметы вблизи движущихся частей тренажера.

- нельзя ставить жидкости, особенно в открытой упаковке, вблизи движущихся частей тренажера, а так же на полу, рядом с тренажером,

- соблюдать осторожность при заходе на тренажер и спходе с него.

- нельзя оборачиваться во время движения.

- поручни на беговой дорожке предназначены для поддержания равновесия на короткий промежуток времени в одной тренировке и не предназначены для постоянного давления на них.

- во время работы, нельзя вскрывать части тренажера или наклонять их.

- начале 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 спходить с тренажёра до полной остановки ленты.

1.30. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.

1.31. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

1.32. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

Правила посещения зала групповых занятий:

1.1. Пропуском в зала групповых занятий (далее - зал аэробики) является абонемент или кассовый чек на оплату разового посещения зал аэробики.

1.2. Посетитель производит оплату услуг зала аэробики в соответствии с действующим Прейскурантом в кассе Учреждения.

1.3. На время тренировки абонемент или кассовый чек предъявляется котроллеру Учреждения.

1.4. Каждое посещение зала аэробики по абонементной системе фиксируется инструктором в журнале учёта посещаемости.

1.5. В соответствии с Прейскурантом могут предоставляться следующие услуги:

- по Абонементу в зал аэробики на 8 занятий в месяц по 45 минут;
- по Абонементу в зал аэробики на 12 занятий в месяц по 45 минут;
- разовое посещение зала аэробики – 45 минут;

1.6. Для обеспечения собственной безопасности необходимо пройти инструктаж перед использованием инвентаря.

1.7. Администрация Учреждения имеет право в случае нарушения посетителем настоящих Правил предупредить Посетителя и запретить ему посещать зал аэробики без финансовой компенсации при повторном грубом нарушении настоящих Правил.

1.8. Посетитель несёт персональную ответственность за своё здоровье и медицинское обеспечение.

1.9. К занятиям в зале аэробики допускаются посетители только в спортивной обуви и спортивной одежде.

1.10. Обязательно соблюдение правил личной гигиены, во время занятия необходимо использовать личное полотенце, не применять резкие парфюмерные запахи.

1.11. Рекомендуются брать с собой на занятия негазированную воду.

1.12. После занятия посетителям следует используемый инвентарь убрать в отведенные для его хранения места.

1.13. Рекомендуемый последний приём пищи не позднее, чем за 2 часа до тренировки.

Правила техники безопасности на занятиях в зале аэробики.

1.1. Необходимо быть внимательным, соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений.

1.2. Дети младше 14 лет на занятия в зал аэробики не допускаются. Дети до 18 лет могут посещать зал аэробики при наличии письменного заявления от родителей составленного в Учреждении и допуска врача.

1.3. Занятия 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.

1.4. Рекомендуются снять с себя предметы, представляющие опасность во время занятий (часы, висючие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

1.5. Во избежание травм рекомендуется посещение занятий соответствующих вашему уровню подготовленности.

- 1.6. Во время занятия разговоры сократить до минимума.
- 1.7. Опоздание на занятие более чем на 10 минут, не дает вам возможности безопасно включиться в тренировку.
- 1.8. Запрещается резервировать места в зале.
- 1.9. Учреждение не несет ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм, если вы тренируетесь самостоятельно без консультации тренера и не следуете разработанной для вас индивидуальной программе.
- 1.10. Точно следуйте указаниям инструктора, осуществляйте самоконтроль за правильностью выполнения упражнений.
- 1.11. Не разрешается использовать свою собственную хореографию.
- 1.12. Не разрешается использовать спортивный инвентарь без разрешения инструктора.
- 1.13. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
- 1.14. При занятиях в зале аэробики откажитесь от жевательной резинки.
- 1.15. Откажитесь от посещения зала аэробики при наличии инфекционных, остро – респираторных и кожных заболеваний.
- 1.16. Запрещается заниматься в состоянии алкогольного, наркотического опьянения или при наличии остаточного состояния алкогольного опьянения.
- 1.17. Не разрешается пользоваться самостоятельно музыкальной аппаратурой.
- 1.18. Запрещено приносить с собой сумки, ценные вещи, за сохранность которых Учреждение ответственности не несет.
- 1.19. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.
- 1.20. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).