ПРАВИЛА

посещения тренажерных залов МАУ «Районное управление спортивных сооружений»

1. Общие положения

- 1.1. Настоящие Правила посещения тренажерных залов МАУ «РУСС» (далее Правила), расположенных по адресам: Сургутский муниципальный район, с.п. Солнечный, ул. Спортивная, строение 1, Центр спортивной подготовки «Атлант»; с.п. Солнечный, ул. Космонавтов, строение 44, Центр единоборств «Север»; г.п. Барсово, ул. Центральная, строение 3, спортивный комплекс «Лидер»; с.п. Угут, ул. Молодежная, строение 18, многофункциональный спортивно-культурный центр; с.п. Сытомино, ул. Комсомольская «7А», спортивный комплекс «Импульс» разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для проведения тренировок посетителей.
- 1.2. Правила посещения являются едиными для всех посетителей учреждений. Посетители обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до приобретения билета (абонемента). Оплата услуг является согласием посетителя с настоящими Правилами.
- 1.3. В случае нарушения настоящих Правил Администрация МАУ «Районное учреждение спортивных сооружений» (далее Учреждение) оставляет за собой право на досрочное прекращение действия абонемента.
- 1.4. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте Учреждения http://mburuss.ru/, в разделе «Документы» «Положения», на информационных стендах Учреждения, размещенных в специально отведенных местах.
- 1.5. Время работы тренажерного зала: подробное расписание работы тренажерных залов размещено на официальном сайте Учреждения http://mburuss.ru/ в разделе «Спортивно-массовая работа» и на стендах спортивных объектов.
- 1.6. Администрация оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие, праздничные, санитарные дни (график проведения санитарных дней утверждается приказом Учреждения ежегодно).
- 1.7. Информация о прекращении работы тренажерных залов, об изменениях в расписании, заблаговременно (не менее чем за 2 рабочих дня), при необходимости проведения профилактических работ, тренировочного процесса для оздоровительных групп и т.п. не менее чем за два часа до начала информация размещается на информационных стендах и на официальном сайте Учреждения http://mburuss.ru/. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Изменения вступают в силу через три дня после их размещения, новая редакция Правил является

обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

- 1.8. В стоимость услуги входит право пользоваться специализированными вспомогательными зонами Учреждения (душевыми, раздевалками, туалетными комнатами предназначенными для посетителей).
- 1.9. Правом на бесплатное посещение тренажерного зала согласно утвержденному расписанию (3 раза в неделю по 2 часа) могут пользоваться жители Сургутского муниципального района в возрасте от 14 до 18 лет при предъявлении справки с места учебы в общеобразовательном учреждении и медицинской справки установленного образца (приложение 2).
- 1.10. Посещать тренажерный зал могут несовершеннолетние с 14-летнего возраста с письменного согласия родителей (законных представителей) (приложение 3). Занятия проходят на бесплатной основе.
- 1.11. Проход в специализированные зоны Учреждения осуществляется при наличии абонемента. Другие случаи доступа в специализированные зоны не допускаются.
- 1.12. Вход в раздевалки тренажерного зала осуществляется в следующем порядке в фойе необходимо переобуться в сменную обувь, уличную положить в отдельный мешок и вместе с верхней одеждой оставить в гардеробе. Вход в раздевалку в верхней одежде и уличной обуви ЗАПРЕЩЕН.
 - 1.13. Вход в тренажерный зал с большими сумками ЗАПРЕЩЕН.
- 1.14. Разрешено приносить пакет или сумку с полотенцем, водой, атлетическим поясом, личным мелким спортивным инвентарем.
- 1.15. Время нахождения в тренажерном зале контролирует инструктор по спорту (тренер).
- 1.16. Посетителю тренажерного зала предоставляется бесплатное время для переодевания в количестве 15 минут, которое не входит в стоимость оплаченного времени.
- 1.17. Персонал тренажерного зала: инструктор по спорту, медицинский работник имеют право контролировать соблюдение посетителями настоящих Правил, делать замечания, удалять посетителей, нарушающих настоящие Правила, докладывать о нарушениях Администрации Учреждения.

2. Правила посещения тренажерного зала

- 2.1. Пропуском в тренажерный зал является абонемент на посещение тренажерного зала.
- 2.2. Посетитель производит оплату услуг в соответствии с действующим Прейскурантом в кассах Учреждения.
- 2.3. После оплаты услуг посетитель проходит к дежурному администратору или сотруднику охраны для фиксации факта прохода в тренажерный зал.
- 2.4. Абонемент выдается кассиром после оплаты посетителем в кассе Учреждения, при предъявлении следующих документов:
 - документ, удостоверяющий личность;
 - одна фотография 3х4;

- справка с образовательной организации (для бесплатного посещения);
- -медицинская справка установленного образца с отметкой «Тренажерный зал посещать можно».

Срок действия медицинской справки – 1 год.

- 2.5. На время тренировки абонемент предъявляется дежурному администратору или сотруднику охраны и остается у него до окончания занятий.
- 2.6. Абонемент является персональным (именным). При утере абонемента занятия не компенсируются. При утере абонемента посетитель имеет право один раз на его восстановление только при фиксированных занятиях.
- 2.7. В соответствии с утвержденным Прейскурантом Учреждением предоставляются услуги по проведению занятий по физической культуре и спорту по различным видам спорта и направлениям:
 - месячный абонемент, 12 посещений, по 60 минут, 1 человек.
- 2.8. Оплата абонемента производится: физическими лицами в наличной и безналичной формах; юридическими лицами в наличной и безналичной формах по счету, в рублях согласно утвержденному Прейскуранту.
- 2.9. Занятия проводятся только в дни и часы, указанные в абонементе. Каждое посещение тренажерного зала (в том числе бесплатное) фиксируется инструктором по спорту (тренером) в журнале учета посещаемости.
- 2.10. При посещении тренажерного зала передача абонемента другому лицу запрещается.
- 2.11. При передаче другому лицу абонемент аннулируется без возмещения занятий и денежных средств.
- 2.12. Абонемент может быть приостановлен по заявлению посетителя по уважительной причине (по предъявлению документа, подтверждающего отсутствие).
- 2.13. Стоимость неиспользованных занятий не возмещается, при этом пропущенные по уважительным причинам (болезнь, командирование, экзамены) 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.
 - 2.14. Пропущенные занятия не по вине Учреждения не компенсируются.
- 2.15. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
- 2.16. Администрация Учреждения имеет право, в случае нарушения посетителем настоящих Правил предупредить посетителя и запретить ему посещать тренажерный зал без финансовой компенсации при двухразовом грубом нарушении настоящих Правил.
- 2.17. Занятия в тренажерном 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, тренироваться босиком или в открытой обуви.
 - 2.18. Соблюдение правил личной гигиены обязательно.
- 2.19. Во время тренировки необходимо использовать личное полотенце, не применять резкие парфюмерные запахи.

- 2.20. Не рекомендуется заниматься в тренажерном зале свыше 2 часов.
- 2.21. Рекомендуется брать с собой на занятия воду или безалкогольные напитки.
- 2.22. После занятия посетителям следует все используемое оборудование убрать в отведенные для его хранения места.
- 2.23. Рекомендуемый последний прием пищи не позднее, чем за 2 часа до тренировки.

3. Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале

- 3.1. Необходимо быть внимательным, соблюдать технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.
- 3.2. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно после ознакомления с настоящими правилами и только в присутствии инструктора по спорту (тренера).
- 3.3. В целях обеспечения безопасности и во избежание несчастных случаев, нахождение несовершеннолетних младше 14 лет в тренажерном зале ЗАПРЕЩАЕТСЯ.
- 3.4. Если инструктор по спорту сомневается в возрасте несовершеннолетнего, он вправе попросить к предъявлению документ, удостоверяющий личность.
 - 3.5. Для занятий в тренажерном зале обязательно наличие полотенца.
- 3.6. Перед занятием и во время занятий в тренажерном зале рекомендуется снять себя предметы, представляющие опасность (часы, висячие серьги, цепочки, браслеты, ремешки, кольца и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
- 3.7. Перед началом занятий на тренажерах под руководством тренера, инструктора по спорту необходимо проверить исправность, надежность установки и крепления тренажеров.
- 3.8. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под наблюдением инструктора по спорту (тренера).
- 3.9. В отсутствие инструктора по спорту (тренера) посетители в зал не допускаются.
- 3.10. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
- 3.11. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора по спорту (тренера).
- 3.12. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
- 3.13. В целях предупреждения травматизма запрещается брать диски, гантели, грифы штанги влажными руками.
- 3.14. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 3.15. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

- 3.16. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения и т.п.) необходимо сообщить об этом инструктору по спорту (тренеру).
- 3.17. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом
- 3.18. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (диски, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
- 3.19. 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 инструктору по спорту (тренеру).
 - 3.20. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
- 3.21. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.
 - 3.22. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
 - 3.23. Запрещается передвигать тренажеры.
- 3.24. Поднимать штангу без использования замков ЗАПРЕЩЕНО это опасно для здоровья.
- 3.25. Заниматься на тренажерах с жевательной резинкой ЗАПРЕЩЕНО это опасно для здоровья.
- 3.26. Не рекомендуется посещать тренажерный зал при наличии инфекционных, остро-респираторных и кожных заболеваниях.
- 3.27. Занятия в тренажерном зале в состоянии алкогольного, наркотического, токсического опьянения СТРОГО ЗАПРЕЩЕНЫ.
- 3.28. При занятиях на тренажерах со свободным весом посетители должны устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующее их функциональным возможностям.
- 3.29. Посетителям не разрешается самостоятельно пользоваться музыкальной аппаратурой.
- 3.30. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
- 3.31. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо встать на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.
 - 3.32. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.
- 3.33. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок ЗАПРЕЩЕН.
- 3.34. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту (тренеру). Занятия можно продолжить только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
 - 3.35. Приносить домашних животных в тренажерный зал ЗАПРЕЩАЕТСЯ.

4. Сохранность личных вещей

- 4.1. За оставленные в гардеробе и раздевалках ценности и деньги, администрация Учреждения ответственности не несет.
- 4.2. Администрация не несет ответственности за вещи, которые были оставлены (забыты) посетителями в гардеробе, тренажерном зале и раздевалке.
- 4.3. При обнаружении забытых вещей в гардеробе, тренажерном зале, раздевалках зала дежурным администратором, сотрудником охраны производится регистрация в «Журнале регистрации оставленных или забытых посетителями вещей» (далее Журнал). Затем вещь упаковывается в отдельный пакет. Там же хранится акт об обнаружении и опись забытых вещей.
- 4.4. Оставленные и забытые посетителями вещи хранятся на объектах МАУ «РУСС» в течение 3 (трех) месяцев.
- 4.5. Ценные вещи, крупные суммы денег хранятся в течение месяца, затем передаются в органы внутренних дел.
- 4.6. Кредитные карты, паспорта и другие документы, удостоверяющие личность, после регистрации в Журнале передаются в органы внутренних дел для поиска владельцев, о чем делается пометка в Журнале.
 - 4.7. Оставленные продукты питания не подлежат хранению и утилизируются.
- 4.8. Предметы индивидуального пользования (полотенца, расчески, спортивная форма, нижнее белье, шампуни, косметика и т.п.) регистрируются в Журнале и хранятся в течение недели в том случае, если обнаружены в чистом виде и не полностью использованы. Если владелец не обратился, по истечении указанного срока, данные вещи подлежат уничтожению в установленном порядке путем выброса в мусорный контейнер и записи в Журнале регистрации об уничтожении.

5. Правила поведения на территории учреждений МАУ «РУСС»

- 5.1. Посетители должны покинуть Учреждение не позднее установленного времени закрытия.
- 5.2. В случае порчи инвентаря и имущества Учреждения, посетитель обязан возместить причиненный ущерб в соответствии с нормами ГК РФ.
- 5.3. На территории Учреждения категорически запрещается курение, ношение и хранение любого оружия. Употребление спиртных напитков и наркотических средств.
- 5.4. На территории Учреждения запрещается распространение и продажа наркотиков, неразрешенных к применению медикаментов, спиртных напитков.
- 5.5. Запрещается входить в служебные и технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.
- 5.6. На территории Учреждения следует соблюдать правила поведения. Запрещается громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику. Любые публичные акции, несогласованные с администрацией Учреждения, запрещены.

- 5.7. При возникновении пожара необходимо немедленно прервать занятия и покинуть помещения, следуя к эвакуационному выходу в соответствии с планом эвакуации.
- 5.8. В целях безопасности на территории учреждения ведется круглосуточное видеонаблюдение.
- 5.9. Умышленная порча спортивного инвентаря или имущества МАУ «РУСС» во время посещения объекта подлежит возмещению в полном объеме (п. ст. 1064 Гражданского кодекса РФ).

6. Порядок действий Посетителей в чрезвычайных ситуациях

- 6.1. При возникновении несчастного случая с Посетителями или в случае обнаружения кражи или порчи имущества, очевидец должен незамедлительно сообщить о случившемся инструктору по спорту (тренеру), медицинскому работнику или дежурному администратору, сотруднику охраны.
- 6.2. При малейших недомоганиях, травмах посетитель должен обратиться за помощью к инструктору по спорту (тренеру).
- 6.3. В случае возникновения чрезвычайных аварийных ситуаций посетители не должны поддаваться панике. При возникновении пожара необходимо без паники покинуть, максимально быстро (если позволяет ситуация) одеть верхнюю одежду и покинуть здание, используя основные и запасные (пожарные) выходы или лестницы. Посетители обязаны четко выполнять команды персонала Учреждения.
- 6.4. За опасные ситуации, созданные посетителем ввиду нарушения и несоблюдения настоящих Правил, повлекшие за собой ущерб собственного здоровья и здоровья других посетителей, администрация Учреждения ответственности не несет.