№ 195/од от «02» октября 2020 г.

ПРАВИЛА
посещения тренажерных залов
МАУ «Районное управление спортивных сооружений»

1. Общие положения

1.1. Настоящие Правила посещения тренажерных залов МАУ «РУСС», расположенных по адресам: Сургутский район, п. Солнечный, ул. Спортивная, строение 1, Центр спортивной подготовки «Атлант»; Сургутский район; п.г.т. Барсово, ул. Центральная, 3, спортивный комплекс «Лидер» (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для проведения тренировок Посетителей.

1.2. Правила посещения являются едиными для всех Посетителей Учреждения. 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 управление спортивных сооружений» (далее - Учреждение) оставляет за собой право на досрочное прекращение абонемента.

1.4. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте Учреждения http://mburuss.ru/, в разделе «Документы» - «Положения», на информационных стендах Учреждения, размещённых в специально отведённых местах.

1.5. Время работы тренажёрного зала:

подробное расписание работы тренажёрных залов размещено на официальном сайте Учреждения http://mburuss.ru/ в разделе «Спортивно-массовая работа» и на стендах Учреждения.

1.6. Администрация оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие, праздничные и санитарные дни (график проведения санитарных дней утверждается приказом Учреждения ежегодно).

1.7. Информация о прекращении работы тренажёрных залов, об изменениях в расписании, заблаговременно (не менее чем за 2 рабочих дня), при необходимости проведения профилактических работ, тренировочного процесса для спортивных 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 могут пользоваться жители Сургутского района в возрасте от 16 до 18 лет при предъявлении справки с места учебы в общеобразовательном учреждении Сургутского района, медицинской справки установленного образца (п. 2.4 действующих правил посещения тренажерных залов МАУ «РУСС»).

1.10. Проход в специализированные зоны Учреждения осуществляется при наличии абонемента. Другие случаи доступа в специализированные зоны не допускаются.

1.11. Вход в раздевалки тренажёрного 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.

1.12. Вход в тренажёрный зал с большими сумками ЗАПРЕЩЕН.

1.13. Разрешено проносить пакет или сумку с полотенцем, водой, тяжёлым атлетическим ремнём, личным мелким спортивным инвентарём.

1.14. Посетитель, который приобрёл абонемент на посещение тренажёрного зала, обязан самостоятельно контролировать время нахождения в тренажёрном зале и в раздевалках. Администрация Учреждения не несет ответственности за пребывание Посетителя в тренажёрном зале свыше оплаченного им времени.

1.15. Посетителю тренажёрного зала предоставляется бесплатное время для переодевания в количестве 15 минут, которое не входит в стоимость оплаченного времени.

1.16. Оплату за дополнительное время нахождения в тренажёрном зале взимает кассир после получения услуги. Информацию кассиру о задержке 11осеги геля в тренажёрном зале предоставляет инструктор по спорту, находящийся в тренажёрном зале.

1.17. Персонал тренажёрного 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 тренажёрного зала.

2.2. Посетитель производит оплату услуг тренажёрного зала в

соответствии с действующим Прейскурантом в кассах Учреждения.

2.3. После оплаты услуг Посетитель проходит к дежурному администратору (сотруднику охраны) для фиксации факта прохода в тренажерный зал.

2.4. Абонемент выдаётся кассиром после оплаты услуги Посетителем в кассе Учреждения, при предъявлении следующих документов:

- документ, удостоверяющий личность;
- одна фотография 3х4;
- справка со школы (для бесплатного посещения)
- медицинская справка, установленного образца с отметкой «Тренажёрный зал посещать может».

Срок действия медицинской справки - 1 год.

2.5. На время тренировки абонемент предъявляется дежурному администратору (сотруднику охраны) и остаётся 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 утверждённым 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 абонементов производится: физическими лицами - в наличной форме; юридическими лицами - в наличной и безналичной форме по счёту, в рублях согласно утвержденному Прейскуранту.

2.9. Занятия проводятся только в дни и часы, указанные в абонементе.

2.10. При посещении тренажёрного 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. Для обеспечения собственной безопасности Посетителю необходимо перед использованием специального оборудования пройти инструктаж у инструктора по спорту.

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

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 всё используемое оборудование убрать в отведенные для его хранения места.

2.23. Рекомендуемый последний приём 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).

3.2. В целях обеспечения безопасности и во избежание несчастных случаев, нахождение несовершеннолетних младше 16 лет в тренажерном зале ЗАПРЕЩЕНО.

3.3. Если инструктор по спорту сомневается в возрасте несовершеннолетнего, он вправе попросить к предъявлению документ, удостоверяющий личность.

3.6. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой.

3.7. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.

3.8. Для занятий в тренажёрном зале обязательно наличие полотенца.

3.9. Перед занятием и во время занятий в тренажёрном зале рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность (часы, висячие серьги, цепочки, браслеты, ремешки, кольца и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

3.10. Перед началом занятий на тренажерах под руководством тренера,

инструктора по спорту необходимо проверить исправность, надежность установки и крепления тренажера.

3.11. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под наблюдением инструктора по спорту (тренера).

3.12. В отсутствие инструктора по спорту (тренера) Посетители в зал не допускаются.

3.13. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

3.14. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора по спорту (тренера).

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

3.16. В целях предупреждения травматизма запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными руками.

3.17. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

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

3.19. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения и т.п.) необходимо сообщить об этом инструктору по спорту (тренеру).

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

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

3.22. 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).

3.23. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

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

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

3.26. Запрещается передвигать тренажеры.

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

3.28. Заниматься на тренажёрах с жевательной резинкой ЗАПРЕЩЕНО -

это опасно для Вашего здоровья.

3.29. Не рекомендуется посещать тренажёрный зал при наличии инфекционных, остро-респираторных и кожных заболеваниях.

3.30. Занятия в тренажерном зале в состоянии алкогольного, наркотического, токсического опьянения СТРОГО ЗАПРЕЩЕНЫ.

3.31. При занятиях на тренажерах со свободным весом Посетители должны устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующее их функциональным возможностям.

3.32. Посетителям не разрешается пользоваться самостоятельно музыкальной аппаратурой.

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

3.34. 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 тренажёра до полной остановки ленты.

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

3.36. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок ЗАПРЕЩЁН.

3.37. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру, инструктору по спорту. Занятия можно продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

3.38. 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 несёт.

4.2. Администрация не несёт ответственности за вещи, которые не были забраны Посетителями из гардероба, тренажёрного зала и раздевалок.

4.3. При обнаружении забытых вещей в гардеробе, тренажёрном зале, раздевалках зала дежурным администратором (сотрудником охраны) производится регистрация в «Журнале регистрации оставленных или забытых посетителями вещей». 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 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 регистрации оставленных или забытых посетителями вещей» (далее - Журнал) передаются в органы внутренних дел для поиска владельцев, о чем делается пометка в Журнале.

4.7. Оставленные продукты питания не подлежат храпению 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 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 видеонаблюдение.

5.9. Умышленная порча спортивного инвентаря или имущества МАУ «РУСС» во время посещения объекта подлежит возмещению в полном объеме (п.1 ст. 1064 Гражданского кодекса РФ).

6. Порядок действий Посетителей в чрезвычайных ситуациях

6.1. При возникновении несчастного случая с Посетителем или в случае обнаружения кражи или порчи имущества, очевидец должен незамедлительно

сообщить о случившемся инструктору по спорту, 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 МАУ «РУСС» ответственности не несет.