

 УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ СШ № 60 г. Липецка
Борискина С.А.
Приказ № 70 от 23.08.2018

**Правила внутреннего распорядка
и техники безопасности при посещении тренажерного и фитнес залов
физкультурно-оздоровительного комплекса
муниципального автономного общеобразовательного учреждения
средней школы № 60 г. Липецка
(МАОУ СШ № 60 г.Липецка)**

1. Общие положения.

- 1.1. Настоящие Правила посещения тренажерного и фитнес залов (далее по тексту - Правила) физкультурно-оздоровительного комплекса МАОУ СШ 60 г.Липецка (далее – Учреждение) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировок посетителей.
- 1.2. Настоящие Правила разработаны в соответствии с законодательством РФ и являются обязательными для всех посетителей.
- 1.3. Клиенты тренажерного и фитнес залов обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до начала пользования услугами.
- 1.4. Приобретение услуг является подтверждением согласия посетителя с Правилами посещения и их соблюдением.
- 1.5. Правила обязательны для всех посетителей тренажерного и фитнес залов. В случае нарушения настоящих Правил Администрация Учреждения оставляет за собой право на досрочное прекращение Абонеента.
- 1.6. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте Учреждения и в Учреждении на специально отведенных местах.
- 1.7. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.
- 1.8. В случае неоднократного (два раза и более) нарушения Клиентом положений настоящих правил Администрация Учреждения вправе отказать такому Клиенту в посещении тренажерного и фитнес залов.

2. Режим работы тренажерного и фитнес залов и условия предоставления платных услуг

- 2.1. Режим работы тренажерного зала: с 10:00 до 22:00 ежедневно.
- 2.2. Учреждение имеет право изменять часы работы. Информация об изменениях часов работы залов размещается на рецепции, сайте Учреждения.
- 2.3. Вход в тренажерный и фитнес залы осуществляется только при предъявлении Абонемента.
- 2.4. Абонемент не может быть продан или передан другому лицу без переоформления. В случае утери Абонемента, Клиент должен восстановить его.
- 2.5. Абонемент является персональным и не может быть передан другим лицам. В случае установления факта передачи Абонемента третьему лицу Учреждение вправе в одностороннем порядке изъять такой Абонемент у третьего лица и аннулировать.
- 2.6. Дети до 14 лет не допускаются в тренажерный зал без сопровождения родителей или лиц, ими уполномоченных.
- 2.7. В целях соблюдения правил общей гигиены, убедительная просьба при входе в зал надевать на уличную обувь бахилы. Находиться в верхней одежде разрешается только в зоне рецепции, в раздевалках. Администрация Учреждения вправе не допустить Клиента на тренировку в уличной обуви. Необходимо соблюдать правила общей гигиены и чистоту во всех помещениях Учреждения.
- 2.8. Для тренировок (занятий) следует переодеться в одежду, соответствующую выбранному виду тренировки, переобуться в закрытую спортивную обувь на шнурках. Верхняя часть туловища должна быть закрыта. Запрещается находиться в шипованной обуви и обуви на каблуках в зале. Запрещается заниматься босиком, в тапочках, сланцах и другой аналогичной обуви (за исключением занятий йогой). Запрещается выходить в переобутой спортивной обуви за пределы Учреждения.
- 2.9. Переодевание допускается только в помещениях раздевалок.
- 2.10. Запрещается проносить в тренировочный зал сумки.
- 2.11. Запрещается жевать на тренировке жевательную резинку - это опасно для жизни.
- 2.12. Запрещается оставлять после занятий в тренировочном зале предметы личного пользования и тару из-под напитков.
- 2.13. В целях обеспечения безопасности и сохранности имущества в Учреждении может осуществляться видеонаблюдение.
- 2.14. Посещая зал, не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра. Используйте для их хранения шкафчики в раздевалке. Администрация Учреждения не несет ответственности за утрату имущества Клиентов,

гостей и посетителей на всей территории Учреждения, включая раздевалки и душевые.

2.15. За порчу оборудования и имущества Учреждения Клиент несет персональную ответственность. В этом случае Клиент обязан возместить причиненные убытки за счет собственных средств. В случае отказа Клиента от возмещения убытков Администрация вправе приостановить допуск Клиента к занятиям до полного возмещения убытков.

2.16. Запрещено выносить оборудование и имущество Учреждения за его пределы.

2.17. После окончания пребывания в тренажерном и фитнес залах Клиент обязан забрать свои вещи, освободить шкафчик, сдать от него ключ на рецепцию и в обмен на ключ получить свой Абонемент.

3. Правила пользования раздевалками при тренажерном и фитнес залах

3.1. Шкафчики в раздевалке используются для размещения одежды, обуви и других личных вещей.

3.2. Ключ от шкафчика выдается на рецепции в обмен на Абонемент и подлежит обязательному возврату после окончания занятий и пользования раздевалкой.

3.3 В случае утери ключа от шкафчика необходимо возместить стоимость утраченного ключа.

3.4. В раздевалке не разрешается:

- оставлять свои вещи вне шкафчика;
- оставлять ключ от шкафчика в замке, во время посещения занятий;
- оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания занятий.

4. Правила посещения тренажерного зала.

4.1. Перед началом занятий ознакомьтесь с правилами техники безопасности при работе на тренажерах и со свободными весами.

4.2. Если во время тренировок возник вопрос, как пользоваться тем или иным тренажером, или любой другой вопрос, обращайтесь к инструктору по ФК тренажерного зала

4.3. Во избежание получения травм упражнения с максимальными весами в тренажерном зале рекомендуется выполнять с инструктором по ФК или партнером.

4.4. Соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.

4.5. Передвигайтесь по залу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся.

4.6. В тренажерном зале не разрешается:

- заниматься с обнаженным торсом;
- передвигать тренажёры;
- бросать штангу на пол;
- бросать гантели и ударять их одна о другую.

5. Права и обязанности Клиента.

5.1. До начала посещения тренажерного зала Клиенту рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом или медицинским работником на предмет готовности в двигательной активности и физическим нагрузкам.

5.2. При приобретении Абонемента, Клиент подтверждает, что он не имеет медицинских противопоказаний для занятия физкультурой, спортом и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья.

5.3. Клиент обязан самостоятельно контролировать свое собственное здоровье. При наличии острых и/или кожных заболеваний, а также обострении хронических заболеваний, следует воздержаться от посещения тренажерного и фитнес залов.

5.4. Клиент тренажерного зала обязан соблюдать и поддерживать общественный порядок, общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим Клиентам, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих. Запрещено беспокоить других Клиентов зала, нарушать чистоту и порядок, использовать в своей речи нецензурные выражения. Если вольные или невольные действия Клиента создают угрозу для его собственной жизни и /или здоровья, а также здоровья и/или жизни окружающих или противоречат общепринятым нормам морали и этики, Администрация Учреждения вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок, вывода за пределы зала или вызова сотрудников правоохранительных органов.

За неоднократное нарушение п. 5.4. Администрация Учреждения вправе отстранить Клиента от занятий в залах, аннулировав при этом Абонементы без возмещения денежных средств, и отказать в последующем приобретении Абонементов для занятий в тренажерном и фитнес залах.

5.5. Клиент обязан соблюдать правила личной гигиены, иметь при посещении зала личное полотенце и пользоваться им во время занятий.

5.6. Клиенту, гостям, посетителям запрещено самовольно размещать на всех территории Учреждения объявления, рекламные материалы, проводить опросы.

5.7. Все помещения Учреждения являются зонами свободными от курения. Клиенту запрещено приносить в зал продукты питания, а также употреблять алкогольные и слабоалкогольные напитки, включая пиво на территории Учреждения. Клиенту запрещено находиться в Учреждении в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Запрещено

принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в зонах отдыха и раздевалках.

5.8. Посещать залы при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром) запрещено. При подозрении на наличие у Клиента признаков алкогольного и/или наркотического опьянения, а также остаточных явлений алкогольного опьянения Администрация вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок и вывода за пределы зала или вывоза сотрудников правоохранительных органов. В случае неоднократного нарушения данного пункта Администрация вправе аннулировать Абонементы без возмещения Клиенту денежных средств.

5.9. Клиенту запрещается приносить в Учреждение любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия. В случае нарушения данного пункта Администрация спортивной школы вправе отстранить Клиента от занятий в залах, аннулировав при этом Абонементы, и отказать в последующем приобретении Абонементов для занятий в залах без возмещения денежных средств.

5.10. Клиенту запрещается приносить в Учреждение взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества.

5.11. Клиенту запрещено входить на территорию тренажерного и фитнес залов с домашними животными.

5.12. Клиент вправе получать необходимую и достоверную информацию о работе фитнес зала и оказываемых им услугах.

5.12. Клиент вправе направлять в администрацию фитнес зала свои мнения, предложения и рекомендации по каждому виду услуг.