



ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЁРНОГО ЗАЛА МАУ ДС «МОЛОДОСТЬ»

Настоящие Правила разработаны в соответствии с ГОСТ Р 52025-2021 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные: Требования безопасности потребителей» и направлены на обеспечение безопасности посетителей во время занятий в тренажёрном зале. С этой целью данные правила устанавливают права и обязанности посетителей, определяют механизм реализации этих прав, а также устанавливают ряд запретов, не допускающих действия, которые могут причинить вред здоровью и жизни посетителей и окружающих лиц.

1. Общие положения

1.1 Настоящие Правила посещения тренажёрного зала (далее по тексту – Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировок.

1.2 Правила посещения являются едиными для всех посетителей Учреждения. Посетители обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до пользования услугами. Оплата услуг является согласием посетителя с настоящими Правилами. В случае нарушения настоящих Правил, администрация Учреждения оставляет за собой право на досрочное прекращение абонеента или разового посещения.

1.3 С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте Учреждения dsmolodost.ru и в Учреждении на специально отведенных местах (в вестибюле рядом с кассой, у инструктора в тренажёрном зале).

1.4 В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

2. Режим работы тренажёрного зала и условия предоставления услуг

2.1 Режим работы тренажёрного зала: с 8:00 до 22:00 часов.
Перерыв на обед с 14:00 до 15:00 часов. За 60 минут до закрытия зала посетители не допускаются к занятиям. Администрация оставляет за собой право объявлять в течении года нерабочие, праздничные, санитарные дни.

2.2 Учреждение имеет право изменять часы работы. Информация об изменениях часов работы зала размещается на стенде объявлений.

2.3 Пропуском в тренажёрный зал является Абонемент или кассовый чек на оплату разового посещения занятий.

2.4 Посетитель производит оплату услуг тренажёрного зала в соответствии с действующим Прейскурантом в кассах Учреждения.

2.5 Абонемент, кассовый чек выдаётся кассиром после оплаты и предъявляется инструктору тренажёрного зала при каждом посещении.

2.6 Абонемент является персональным (именным). Абонемент не может быть продан или передан другому лицу без переоформления. В случае установления факта передачи Абонеента другому лицу, Учреждение вправе в одностороннем порядке изъять такой Абонемент и аннулировать.

2.7 К самостоятельным занятиям в тренажёрном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста.

2.8 Посетитель несёт персональную ответственность за своё здоровье.

2.9 Рекомендуем брать с собой на занятие воду (негазированную) или фитнес-напитки.

2.10 Длительность 1 занятия в тренажёрном зале может составлять максимум 2 часа (1 час 30 минут на занятия в тренажёрном зале + по 15 минут на раздевание, принятие душа после тренировки, одевание). **Окончание занятий в тренажёрном зале происходит не позднее, чем за 15 минут до закрытия тренажёрного зала.**

2.11 Каждое посещение тренажёрного зала фиксируется инструктором в Абонементе и журнале учёта посещаемости.

2.12 После занятий посетитель должен убрать всё используемое оборудование в отведённое для его хранения место.

2.13 Стоимость неиспользованных занятий не возмещается. Уважительной причиной пропущенных занятий является болезнь, травма, командировка, экзамены. Занятия могут быть использованы при предъявлении копии документа, подтверждающего факт отсутствия на то количество календарных дней, которое посетитель отсутствовал по уважительной причине.

2.14 В соответствии с видом Абонементов могут предоставляться следующие услуги:

- по Абонементу в тренажёрный зал на 8 занятий в месяц (для школьников и взрослых);
- по Абонементу в тренажёрный зал на 12 занятий в месяц (для школьников и взрослых);
- по безлимитному Абонементу на неограниченное количество занятий в месяц;
- по безлимитному Абонементу на неограниченное количество занятий в полугодие;
- по безлимитному Абонементу на неограниченное количество занятий в год;

2.15 При приобретении безлимитного Абонементов в тренажёрный зал необходимо предъявлять кассиру документ, удостоверяющий личность.

2.16 Безлимитный Абонемент считается действительным при наличии на нем фотографии посетителя.

2.17 Оплата Абонементов принимается в наличной и безналичной форме согласно Прейскуранту.

3. Правила пользования раздевалками

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

3.2 Ключ от шкафчика всегда находится в замке за исключением времени когда его использует посетитель находящийся в зале. После занятия необходимо полностью освободить шкафчик и оставить ключ в замке!

3.3 В раздевалке не разрешается:

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

3.4 Покидая раздевалку после занятия, ключ оставить в замке шкафчика.

4. Правила посещения тренажёрного зала

4.1 Приступать к занятиям в тренажёрном зале можно только после ознакомления с настоящими Правилами и правилами безопасности.

4.2 Необходимо быть внимательным, соблюдать технику безопасности и правила эксплуатации тренажёров.

4.3 Во избежание несчастных случаев присутствие детей младше 14 лет в тренажёрном зале без сопровождения родителя или законного представителя запрещено. С 10 до 14 лет тренировки разрешаются только в присутствии персонального тренера или вместе с родителями или законными представителями.

4.4 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, тренироваться босиком или в открытой обуви.

4.5 Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажёрном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

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

4.7 Перед началом занятий на тренажёре необходимо убедиться в исправности, надёжности установки и крепления тренажёра.

4.8 Все упражнения в тренажёрном зале выполняются только в присутствии инструктора тренажёрного зала. В отсутствие инструктора тренажёрного зала посетители в зал не допускаются.

4.9 При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение жима лежа необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора тренажёрного зала. Выполнение упражнения приседание со штангой необходимо производить только в специальной раме безопасности и/или при страховке со стороны партнера либо инструктора тренажёрного зала.

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

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

4.12 Не допускается перегрузка тренажёрных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

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

4.14 Запрещается работа на неисправных тренажёрах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажёрного зала.

4.15 При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседание и т.п.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

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

4.17 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 тренажёрного зала.

4.18 Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

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

4.20 Запрещается ставить бутылки с водой на тренажёры, подключенные к электросети.

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

4.22 В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажёра до полной остановки ленты.

4.23 В тренажёрном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.

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

4.25 Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

4.26 При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажёрного зала. Занятия продолжить только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

4.27 Если во время тренировок возник вопрос, как пользоваться тем или иным тренажёром, или любой другой вопрос, обращайтесь к инструктору тренажёрного зала.

5. Права и обязанности посетителя

5.1 До начала посещения тренажёрного зала посетителю рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом или медицинским работником на предмет готовности к двигательной активности и физическим нагрузкам.

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

5.3 Посетитель Обязан самостоятельно контролировать свое собственное самочувствие. При наличии острых и (или) кожных заболеваний, а также обострении хронических заболеваний, следует воздержаться от посещения тренажёрного зала.

5.4 Посетитель тренажёрного зала обязан соблюдать и поддерживать общественный порядок, общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих. Запрещено беспокоить других посетителей зала, нарушать чистоту и порядок, использовать в своей речи нецензурные выражения.

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

5.6 Посетителям запрещено самовольно размещать на всей территории Учреждения объявления, рекламные материалы, проводить опросы.

5.7 Все помещения Учреждения являются зонами свободными от курения.

5.8 Посетителю запрещено:

- приносить в зал продукты питания и принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в зонах отдыха и раздевалках;
- употреблять алкоголь и слабоалкогольные напитки, включая пиво;
- находиться в зале в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
- приносить не только в зал, но и в Учреждение любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия;
- приносить не только в зал, но и в Учреждение взрывоопасные, пожароопасные, токсические и сильно пахнущие вещества;
- входить в тренажёрный зал с домашними животными;
- входить в служебные и технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

Администрация Учреждения вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок и вывода за пределы тренажёрного зала или вызова сотрудников правоохранительных органов. В случае неоднократного нарушения данного пункта администрация вправе аннулировать Абонемент без возмещения денежных средств.

5.9 При возникновении пожара необходимо немедленно прекратить занятия и покинуть тренажёрный зал, следуя к эвакуационному выходу в соответствии с планом эвакуации.

5.10 Посетитель вправе получать необходимую и достоверную информацию о работе тренажёрного зала и оказываемых им услуг.

5.11 Посетитель вправе направлять в администрацию Учреждения свои мнения, предложения по оказываемым услугам тренажёрного зала.

6. Обязанности учреждения

6.1 Предоставлять качественные услуги.

6.2 Принимать своевременные меры по предупреждению и регулированию вопросов, связанных с недостаточным уровнем качества предоставляемых услуг.

6.3 Своевременно информировать посетителей об изменениях в структуре услуг, условиях их оказания.

7. Учреждение вправе

7.1 При проведении профилактических и ремонтных работ ограничить или прекратить доступ посетителей в тренажёрный зал.

7.2 Изменять режим работы тренажёрного зала в связи с проведением в Учреждении спортивных мероприятий.

7.3 Администрация имеет право дополнять и изменять настоящие Правила. Новые Правила вступают в силу для посетителей с момента размещения последних для всеобщего ознакомления на специально отведенных местах (в вестибюле рядом с кассой, у инструкторов в тренажёрном зале) или на сайте Учреждения dsmolodosr.ru.

Зам. директора



А.Н. Бурдакова