Автономное учреждение физической культуры и спорта Вологодской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Витязь» («АУ ВО «СШОР «Витязь»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор АУ ВО «СШОР «Витязь»

_____ С.Л. Покровский

«_____» _____ 2021 год

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ ПОСЕТИТЕЛЕЙ

тренажерного зала структурного подразделения «Плавательный бассейн в г. Вологда»

Настоящие Правила разработаны в целях создания комфортных и безопасных условий для посетителей, а так же поддержания порядка, исключения травматизма, соблюдения техники безопасности и норм поведения посетителей тренажёрного зала.

Данные Правила обязательны для исполнения клиентом, и любыми иными третьими лицами, находящимися на территории зала. Правила не являются исчерпывающими, администрация АУ ВО «СШОР Витязь» вправе их изменять и дополнять по своему усмотрению путем размещения новой редакции Правил на официальном сайте АУ ВО «СШОР «Витязь» (shor-vityaz35.ru).

Режим работы

Тренажерный зал открыт для посещения ежедневно в течение всего года в соответствии с установленными часами работы и с учетом технических перерывов.

1. Режим работы: ежедневно с 7:00 до 22:00. Вход в тренажерный зал прекращается за 45 минут до времени окончания работы.
2. Администрация АУ ВО «СШОР «Витязь» вправе в одностороннем порядке вносить изменения в часы работы тренажерного зала и расписание.

Права и обязанности клиента

1. До начала посещения тренажерного зала клиенту рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом или медицинским работником на предмет готовности к двигательной активности и физическим нагрузкам, отсутствия противопоказаний к занятиям

2. При заключении договора о представлении физкультурно-оздоровительных услуг клиент подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для занятия физкультурой, спортом и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих тренажерный зал вместе с ним или отдельно от него.

3. Клиент обязан самостоятельно контролировать свое собственное здоровье и ответственно относиться к здоровью сотрудников и других клиентов. При наличии острых и/или кожных заболеваний, ОРВИ и других заболеваний, а также обострении хронических заболеваний, следует воздержаться от посещения тренажерного зала.

4. В целях обеспечения безопасности клиентов допуск в тренажерный зал осуществляется через Администратора путем идентификации личности с использованием пластиковой карты. Карта является именной (персональной), не подлежит передаче, доступ в тренажерный зал может быть осуществлен только лицу, на которое зарегистрирована карта.

5. Клиент тренажерного зала обязан соблюдать и поддерживать общественный порядок, общепринятые нормы поведения, чистоту и порядок, вести себя уважительно по отношению к другим клиентам, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих. Если вольные или невольные действия клиента создают угрозу для его собственной жизни и /или здоровья, а также здоровья и/или окружающих или противоречат общепринятым нормам морали и этики, администрация АУ ВО «СШОР «Витязь» вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок, вывода за пределы тренажерного зала или вызова сотрудников правоохранительных органов.

6. Клиент тренажерного зала обязан соблюдать правила личной гигиены, иметь при посещении зала личное полотенце, средства личной гигиены и пользоваться ими во время занятий.

7. Клиенту тренажерного зала, гостям, посетителям запрещено осуществлять видео, фотосъемку на всей территории тренажерного зала без письменного разрешения администрации АУ ВО «СШОР «Витязь».

8. Клиенту тренажерного зала, гостям, посетителям запрещено самостоятельно изменять температурный режим, режим кондиционирования, уровень освещения, пользоваться музыкальной и другой аппаратурой тренажерного зала.

9. Не разрешается использовать во время занятий в зале парфюмерию с резким запахом, проводить рекламные акции, пользоваться самостоятельно музыкальной и другой техникой тренажерного зала.

10. Клиенту тренажерного зала, гостям, посетителям запрещено самовольно размещать на всей территории тренажерного зала объявления, рекламные материалы, проводить опросы.

11. Все помещения тренажерного зала являются зонами свободными от курения. Клиенту тренажерного зала запрещено приносить в зал продукты питания, а также употреблять алкогольные и слабоалкогольные напитки, включая пиво на территории тренажерного зала. Клиенту запрещено находится в зале в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Запрещено принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в зонах отдыха и раздевалках.

12. Посещать тренажерный зал при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельного синдрома) 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 тренажерного зала или вызова сотрудников правоохранительных органов.

13. Клиенту запрещается приносить в тренажерный зал любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия, а так же их макеты.

14. Клиенту запрещается приносить в тренажерный зал взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества.

15. Клиенту запрещается входить в помещения, предназначенные для служебного пользования, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

16. Клиенту запрещается распространять на территории тренажерного зала любое спортивное питание, а также консультировать других клиентов о порядке его употребления.

17. Клиенту запрещено входить на территорию и в помещения бассейна с домашними животными.

18. Клиент вправе получать необходимую и достоверную информацию о работе тренажерного зала и оказываемых им услугах.

19. Клиент тренажерного зала согласен получать от администрации АУ ВО «СШОР «Витязь» информацию:

- о проводимых рекламных акциях, розыгрышах, мероприятиях,
- о новых, оказываемых физкультурно-оздоровительных услугах,
- о предложении продлить договор на новый срок.

20. Клиент вправе направлять в администрацию АУ ВО «СШОР «Витязь» свои мнения, предложения и рекомендации по каждому виду услуг в письменном виде на электронную почту АУ ВО «СШОР «Витязь» (stadion.vityaz@yandex.ru).

21. Клиент обязан бережно относится к имуществу и оборудованию тренажерного зала. Клиент несет имущественную ответственность за порчу и повреждение спортивного инвентаря и другого имущества АУ ВО «СШОР «Витязь». В случае причинения Клиентом ущерба имуществу АУ ВО «СШОР «Витязь» составляется акт, который подписывается сторонами. В случае отказа клиента от подписания акта Исполнитель подписывает его в одностороннем порядке с отметкой об отказе клиента подписать акт о нанесенном имуществу ущербе. Клиент в течение 5 (Пяти) календарных дней на основании акта обязан возместить причиненный ущерб в полном объеме.

22. Будьте внимательны и аккуратно передвигайтесь в раздевалках, душевых, на лестницах. Обязательно используйте специальную сменную, чистую, устойчивую и нескользящую обувь.

23. Администрация АУ ВО «СШОР «Витязь» не несет ответственности за транспортные средства, оставленные на прилегающей территории.

24. На территории тренажерного зала и прилегающей территории клиент вправе получить дополнительные услуги, оказываемые как АУ ВО «СШОР «Витязь», так и третьими лицами, осуществляющими предпринимательскую деятельность в соответствии и на основании заключенных с АУ ВО «СШОР «Витязь» гражданско-правовых договоров. Администрация АУ ВО «СШОР «Витязь» не несет ответственность за действия\бездействие третьих лиц, если услуга оказывается третьим лицом.

Права и обязанности АУ ВО «СШОР «ВИТЯЗЬ»

АУ ВО «СШОР «ВИТЯЗЬ» обязано:

1. Предоставлять качественные базовые и дополнительные услуги.
2. Принимать своевременные меры по предупреждению и регулированию вопросов, связанных с предоставлением услуг.
3. Своевременно информировать клиентов об изменении в структуре услуг, оказываемых по договору, условиях их оказания путем размещения информации на сайте или в мобильном приложении.
4. Предоставлять клиентам шкафчик для переодевания при наличии свободных мест.

АУ ВО «СШОР «ВИТЯЗЬ» вправе:

1. При проведении мероприятий ограничить зону, предназначенную для тренировок, о чем клиенты извещаются заблаговременно путем размещения информации на стойке администратора или официальном сайте.
2. При проведении профилактических и ремонтных работ ограничить или прекратить доступ клиентов в тренажерный зал.
3. Изменять режим работы тренажерный зал в целом или отдельных залов и помещений в связи с проведением в тренажерном зале спортивных мероприятий.
4. Менять персональных тренеров в случае болезни, отпуска или увольнении.
5. Администрация АУ ВО «СШОР «Витязь» оставляет за собой право выбора музыкального сопровождения в помещении тренажерного зала. Если общее музыкальное сопровождение мешает клиенту, то он может воспользоваться персональным аудиооборудованием.
6. Администрация АУ ВО «СШОР «Витязь» оставляет за собой право отказать в заключении (продлении) договора на оказание спортивно - оздоровительных услуг любому лицу без объяснения причин.
7. Администрация АУ ВО «СШОР «Витязь» вправе отказать в допуске в зал клиенту, у которого имеется задолженность по оплате услуг.
8. Администрация АУ ВО «СШОР «Витязь» вправе уведомлять клиента:
   - о проводимых в тренажерном зале рекламных акциях, розыгрышах, мероприятиях,
   - о новых, оказываемых в тренажерном зале, физкультурно-оздоровительных услугах,
   - о предложении продлить договор на новый срок.
9. Администрация АУ ВО «СШОР «Витязь» имеет право дополнять и изменять настоящие правила.
10. Новые правила вступают в силу для клиентов тренажёрного зала с момента размещения последних для всеобщего ознакомления на сайте АУ ВО «СШОР «Витязь».
11. Администрация АУ ВО «СШОР «Витязь» оставляет за собой право потребовать от лиц, нарушающих настоящие Правила, воздержаться от нарушения, попросить удалиться с территории тренажерного зала и\или расторгнуть Договор с клиентом за неоднократное или однократное грубое нарушение настоящих Правил, а также отказать в заключении нового договора.
12. Ограничить доступ клиентов в тренажёрный зал в условиях режима ЧС и новой коронавирусной инфекции COVID – 19.

Правила пользования раздевалками

Правила техники безопасности при занятиях в кардиозоне

1. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо вставать на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажёра до полной остановки ленты.
2. Тренируясь на кардиотренажере, не оборачивайтесь назад. Ваше внимание рассеивается и возрастает риск получить травму.
3. Не оставляйте одежду, полотенца и прочие предметы вблизи кардиотренажера. Ваши вещи могут случайно попасть в его движущие части, что спровоцирует опасную ситуацию и поломку тренажёров.
4. Не ставьте жидкости вблизи тренажера, а также на полу рядом с ним. Тренажеры подключены к электричеству, попадание на них воды может вызвать замыкание и принесение вреда здоровью, включая летальный исход.

Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале

1. Перед началом любой тренировки во избежание травм необходимо провести разминку, обеспечивающую разогревание связок и мышц перед тренировкой.
2. Обязательно проверьте исправность тренажера и надежность его установки и крепления.
3. Запрещается работа на неисправных тренажерах.
4. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
5. При работе со свободными весами необходимо использовать замки, и тщательно проверять прочность резьбы на гантелях.
6. При разгрузке и подготовке свободных весов необходимо убедиться в устойчивом положении снаряда на стойках.
7. Запрещается нагружать тренировочные грифы сверх установленных техническими нормами пределов.
8. Во избежание несчастных случаев перед выполнением упражнений убедитесь, что упражнение и амплитуда движения снаряда не причинят никому телесных повреждений или не повредят какое-либо оборудование.
9. Запрещается бросать свободные веса. Упражнения, подразумевающие в амплитуде постановку тяжелого веса, необходимо выполнять в строго отведенных местах.
10. Запрещается выполнять упражнения, связанные с риском для жизни и травмоопасности, без страховки партнера.
11. Запрещается отвлекать клиентов занимающихся выполнением особо опасных упражнений.

12. Запрещается распространять на территории зала информацию, связанную с методиками тренировок, которая может повлечь за собой случаи травматизма в тренажерном зале.

13. Запрещается вход в зал с жевательной резинкой во избежание несчастных случаев, связанных с дыхательной функцией организма.

14. Вход в тренажерный зал разрешен только в закрытой спортивной обуви и спортивной одежде соответствующей сезону.

15. Все клиенты, тренирующиеся самостоятельно, несут полную ответственность за последствия методик своих тренировок и питания.

Правила посещения тренажерного зала детьми

1. Дети от 6 до 16 лет посещают тренажерный зал в сопровождении родителей/ законных представителей или доверенных лиц не младше 18 лет. Допускаются также разовые платные посещения, при условии одновременного посещения родителями/ законными представителями тренажерного зала по платному разовому визиту. Родители несут персональную ответственность за детей на территории тренажерного зала.

2. До посещения тренажерного зала родители/законные представители обязаны убедиться, что ребенок не имеет противопоказаний для занятий к физкультурно-оздоровительным мероприятиям. Для этого родитель/законный представитель обязан посетить с ребенком врача и пройти медицинский осмотр ребенка. Родитель/законный представитель обязан контролировать состояние здоровья ребенка и отсутствие противопоказаний к физкультурно-оздоровительным мероприятиям в течение всего срока действия договора физкультурно-оздоровительных услуг. За причинение вреда жизни, здоровью ребенка вследствие имеющихся и/или возникших противопоказаний по состоянию здоровья АУ ВО «СШОР «Витязь» ответственности не несет.

3. При участии в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в тренажерном зале на несовершеннолетних лиц распространяются требования всех разделов настоящих Правил, если иные правила не предусмотрены настоящим разделом. Родители/ законные представители обязаны контролировать знание и соблюдение настоящих правил их детьми. Родители/ законные представители обязаны разъяснять детям правила о недопустимости порчи инвентаря, оборудования, иного имущества АУ ВО «СШОР «Витязь», имущества третьих лиц, здоровья третьих лиц и несут ответственность за причинение вреда имуществу Тренажёрного зала и/или третьих лиц, здоровью третьих лиц.

4. Сотрудник тренажерного зала вправе сделать устное замечание несовершеннолетнему ребенку в возрасте от 6 до 16 лет при нарушении им Правил посещения тренажерного зала в период нахождения в тренировочной зоне, либо его родителю/законному представителю. Если после замечания несовершеннолетний ребенок продолжает нарушать Правила посещения тренажерного зала инструктор по спорту вправе отказать в

предоставлении услуг, в связи с нарушением Правил посещения тренажерного зала, уведомив родителя/законного представителя.

5. Самостоятельно на тренажерах могут заниматься несовершеннолетние с 16 лет, имеющие опыт занятий в тренажерном зале с инструктором (тренером).

6. Ребенок должен быть абсолютно здоров. Инструктор или администратор имеют право не допустить несовершеннолетнего до занятий: если у ребенка насморк, кашель, болит горло или имеется другое инфекционное заболевание; если у ребенка расстройство пищеварения, тошнота или иное недомогание; если у ребенка повышенная температура; если у ребенка сыпь, незажившие ранки.

Помните! Соблюдение правил сделает ваши тренировки безопасными и эффективными.

Разработал:
Руководитель структурного подразделения «Плавательный бассейн в г. Вологда» — М.В. Бревнов

Согласовано:

Заместитель директора по юридическим вопросам — О.В. Матвеев

Заместитель директора по управлению персоналом — Я.В. Рунева

Специалист по связям с общественностью — Е.В. Старостина

СОГЛАСОВАНО «» 202 г.
Матвеев О.В.