



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ
БУРЯТИЯ «ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ»
(ГАУ РБ «ДСС»)**

ПРИКАЗ № 478

г. Улан-Удэ

« 24 » «мая» 2023г.

«Об утверждении Правил Посещения тренажерного зала и Правил техники безопасности при занятиях в тренажерном зале «Атлет»»

В целях организации процесса и создания безопасных условий при занятиях в тренажерном зале «Атлет» на спортивных объектах ГАУ РБ «ДСС»,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить и ввести в действие Правила посещения тренажерного зала и Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале «Атлет» с 01.06.2023г.
2. Заведующим спортивных сооружений в течении трех рабочих дней
 - ознакомить всех сотрудников тренажерного зала (дежурный центрального стадиона, кассир – контролер тренажерного зала, дежурный тренажерного зала), администраторов, под роспись с утвержденными Правилами;
 - разместить настоящие Правила на информационных стендах объекта.
3. Начальнику отдела развития Павловой Ж.У. разместить на сайте <http://www.dss-sport.ru> настоящие Правила.
4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя директора Штэпа Д.В.

Врио директора

Г.И. Покровский

Исп. Павлова Ж.У.

**Правила посещения тренажерного зала «Атлет»
Государственного автономного учреждения Республики Бурятия
«Дирекция спортивных сооружений»
(далее ГАУ РБ «ДСС» - Учреждение).**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 1.1.** Настоящие Правила (далее по тексту - Правила) регулируют отношения между потребителями (заказчиками/клиентом) и исполнителями в сфере оказания физкультурно-оздоровительных услуг и разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий в период пребывания в тренажерных залах «Атлет», расположенных в спортивных объектах ГАУ РБ «ДСС» (далее Тренажерный зал):
- «Центральный республиканский стадион на 10 000 мест» по адресу: г. Улан-Удэ, ул. Кирова, 1.
 - «Физкультурно-спортивный комплекс» по адресу: г. Улан-Удэ, ул. Рылеева, 2.
 - «Региональный центр единоборств «Патриот»» по адресу: г. Улан-Удэ, ул. Ринчино, 26/1.
 - «Региональный центр по стрельбе из лука» по адресу: г. Улан-Удэ, ул. Жердева, 93.
 - «Многофункциональный спортивный центр с универсальным игровым залом» по адресу: Баргузинский район, п. Максимиха, ул. Опытная, 1.
- 1.2.** Правила устанавливают права и обязанности Клиентов Тренажерного зала, определяют механизм реализации этих прав, а также устанавливают ряд запретов, не допускающих действия граждан, которые могут причинить вред другим лицам.
- В случае нарушения Клиентом настоящих Правил, администрация оставляет за собой право не допустить клиента к получению услуг, оказываемых Тренажерным залом и пересмотреть срок действия договора на оказание услуг.
- В случае возникновения споров и разногласий в процессе исполнения Договора и настоящих Правил стороны руководствуются Гражданским Кодексом РФ, Законом РФ «О защите прав потребителей», Санитарными нормами и правилами, и другими нормативными актами, регламентирующими деятельность по оказанию услуг.
- Администрация вправе изменять и дополнять данные Правила, обеспечивая при этом публичную публикацию в общедоступном месте на территории спортивного объекта, а также на сайте: www.dss-sport.ru и других информационных ресурсах.
- 1.3.** Клиенты обязаны внимательно ознакомиться с настоящими Правилами перед оплатой услуг и до заключения договора с ГАУ РБ «ДСС» на оказание физкультурно-оздоровительных услуг и начала пользования услугами.
- В случае нарушения Правил, в т.ч. отказ от оплаты штрафов/компенсаций, предусмотренных Правилами, администрация Тренажерного зала оставляет за собой право на принятие необходимых мер оперативного воздействия, включая право в одностороннем порядке приостановить или прекратить действие договора.
- 1.4.** Подтверждением согласия Клиента на соблюдение Правил посещения Тренажерного зала является оплата за оказание физкультурно-оздоровительных услуг.
- 1.5.** Перечень видов оказываемых физкультурно-оздоровительных услуг в Тренажерных залах «АТЛЕТ» утвержден приказом директора ГАУ РБ «ДСС» и размещен на официальном сайте www.dss-sport.ru и информационных стендах каждого спортивного объекта ГАУ РБ «ДСС».
- 1.6.** Настоящие Правила доводятся до сведения Клиента в наглядной и доступной форме (информационный стенд, доска объявлений, сайт www.dss-sport.ru в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", страница в социальных сетях).

- 1.7. На основании договора, заключенного между Сторонами, а именно «Тренажерным залом АТЛЕТ» и Клиентом «Тренажерного зала», выполнение требований настоящих Правил является обязательным для всех клиентов, гостей, сотрудников.
- 1.8. В случае возникновения экстренной ситуации, Клиенты обязаны строго выполнять требования персонала спортивного объекта.
- 1.9. На территории спортивного объекта ведется видео наблюдение, а также в целях повышения качества сервисного обслуживания, возможна аудиозапись разговоров.

2. ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

- 2.1. Для целей настоящих Правил используются следующие основные понятия:

«Клиент/ Заказчик» - физическое лицо, юридическое лицо или индивидуальный предприниматель, имеющие намерение заказать либо заказывающие физкультурно-оздоровительные услуги в пользу потребителя на основании договора об оказании физкультурно-оздоровительных услуг (далее - Договор);

«Карта клиента» – пластиковая карта, удостоверяющая право Клиента пользоваться услугами Тренажерного зала в порядке и сроки, оговорённые в Договоре, в соответствии с настоящим Правилами. При этом пластиковая карта – является собственностью Тренажерного зала и в собственность Клиента не передаётся. Карта выдается Клиенту после оплаты услуг, является именной и не может передаваться другим лицам, либо использоваться другими лицами. При покупке абонеента карта клиента выдается бесплатно. При разовом посещении Тренажерного зала и отсутствии у Клиента карты клиента, Клиент вправе приобрести карту клиента за деньги, исходя из ее стоимости, установленной Прайсом.

«Лицевой счет» – регистр учета, фиксирующий денежные средства, поступившие от Клиента/Заказчика в счет предстоящих услуг, оказываемых Исполнителем.

«Абонемент» – именовое право Клиента на получение оплаченной услуги в течение определенного срока. Перечень и объем услуг, предоставляемых по абонементу, определяется в соответствии с утвержденным прайсом.

«Базовые услуги» – услуги, включенные в стоимость Абонеента.

«Дополнительные услуги» – услуги, не включенные в стоимость Абонеента и оказываемые на территории спортивного объекта за отдельную плату в соответствии с действующим прайсом.

«Инструктор» – штатный сотрудник либо лицо, привлеченное ГАУ РБ «ДСС» на договорной основе, оказывающий услуги, входящие в стоимость абонеента, а также дополнительные услуги: проведение персональных и групповых тренировок, платных коммерческих занятий Клиентам Тренажерного зала.

«Вводный инструктаж» - бесплатная услуга, включенная в стоимость абонеента, проводимая инструктором при первом посещении Тренажерного зала, представляющая информационно-ознакомительное занятие в целях ознакомления клиента с Правилами техники безопасности при занятиях, Правилами техники выполнения упражнений, Правилами эксплуатации тренажеров (оборудования), Правилами этикета в Тренажерном зале и т.д.

«Режим работы Тренажерного зала» - дни и часы, в которые спортивный объект открыт для посещений.

«Персональная тренировка» – индивидуальное занятие, проводимое инструктором Тренажерного зала с Клиентом в Тренажерном зале по индивидуальной программе, составленной с учетом пожеланий и возможностей Клиента.

«Групповое занятие» - занятие, проводимое инструктором Тренажерного зала в составе группы более 2-х человек, регламентируемое расписанием, либо Прайс-листом.

«Посещение тренажерного зала» - тренировка в Тренажерном зале под наблюдением инструктора.

«Посещение сауны» - услуга, предоставляемая бесплатно, оказываемая только при посещении Тренажерного зала.

«Технические перерывы» - перерывы в работе Тренажерного зала/ кассы в целом, а также сауны, для проведения уборки, санитарной обработки и технического обслуживания по нормам эксплуатации.

«Несовершеннолетние» - в настоящих Правилах (исключительно), под несовершеннолетними понимаются физические лица, не достигшие возраста 18 лет.

«Дети (ребенок)» - в настоящих Правилах (исключительно), под детьми понимаются физические лица, не достигшие 14 лет.

«Законные представители» – в настоящих правилах под законными представителями несовершеннолетних понимаются их родители (ст.64 СК РФ), опекун (до 14 лет), попечитель (от 14 до 18 лет), (ст.145 СК РФ), усыновитель (гл.19 СК РФ).

«Подарочный сертификат» – документ, удостоверяющий право держателя Подарочного сертификата на приобретение услуги или абонеента стоимостью, эквивалентной стоимости сертификата, обозначенной на лицевой стороне Подарочного сертификата.

"Дистанционный способ" - способ заключения договора оферты посредством использования информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" на основании ознакомления потребителя с предложенным исполнителем описанием услуги и дальнейшей их оплаты.

3. РЕЖИМ РАБОТЫ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА, ПРОПУСКНОЙ РЕЖИМ.

- 3.1. Время работы Тренажерного зала «Атлет» с **09:00ч. до 21:00ч.**, ежедневно в течение всего года с учетом технических перерывов. Касса и раздевальные помещения Тренажерного зала работают с **09:00ч.**, тренировочная зона с **09:00ч. до 20:45ч.** Раздевальные помещения и сауну Клиенты должны покинуть не позднее **21:00ч.** За **30 минут** до окончания работы спортивного объекта, допуск на территорию прекращается. В случае необходимости часы работы могут быть изменены Администрацией Учреждения, о чем уведомляется на официальном сайте.
- 3.2. Покидать территорию Тренажерного зала и спортивного объекта следует строго до установленного времени окончания работы Спортивного объекта. В случае нарушения этого правила, администрация вправе применить к Клиенту санкцию в виде штрафа равной стоимости разового посещения, согласно действующему прайсу.
- 3.3. Максимальное время посещения Клиентом Тренажерного зала с учетом пользования специализированными вспомогательными зонами составляет **не более 3 (трех) часов.**
- 3.4. Администрация Учреждения оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни. Информация о прекращении работы Учреждения, об изменении в расписании размещается Администрацией на информационном стенде Учреждения за 3 дня, также информация передается кассиру-контролеру на рецепцию для дальнейшего информирования посетителей и размещается на официальном сайте www.dss-sport.ru Учреждения. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены и введены приказом директора Учреждения.
- 3.5. Количество технических перерывов в работе, а также их продолжительность определяется в соответствии с санитарными правилами и нормами РФ, а также нормами технической эксплуатации.
- 3.6. Клиент несет персональную ответственность за свое здоровье. До начала посещения занятий в Тренажерном зале рекомендуется пройти медицинское обследование.
- 3.7. При первом посещении Тренажерного зала Клиент обязан пройти в обязательном порядке вводный инструктаж по обращению с оборудованием (далее Правила техники безопасности, **Приложение №1**) у дежурного/ инструктора тренажерного зала, с обязательной отметкой клиента в журнале о его прохождении, а в дальнейшем — придерживаться требований персонала Тренажерного зала.
- 3.8. При посещении тренажерного зала следует соблюдать Правила техники безопасности и Правила эксплуатации тренажеров.
- 3.9. Родители (доверенные лица) ребенка должны быть ознакомлены с Правилами посещения в Тренажерном зале при оформлении договора и нести полную ответственность за соблюдение потребителем указанных Правил.

- 3.10. Клиент детских физкультурно-оздоровительных услуг (родитель или доверенное лицо) должен быть письменно проинформирован о медицинских противопоказаниях для предоставления услуг соответствующих видов. На основании этой информации Клиенту следует самостоятельно принимать решение о возможности получения их ребенком услуг или о необходимости дальнейших консультаций с сотрудником спортивного объекта или терапевтом для определения соответствия состояния здоровья или текущего самочувствия их ребенка относительно выбранных видов программ или физических упражнений.
- 3.11. Присутствие детей младше 14 лет, в том числе с родителями в Тренажерном зале СТРОГО ЗАПРЕЩЕНО. Несовершеннолетние дети (от 14 до 18 лет) допускаются к занятиям в Тренажерный зал только при наличии письменного заявления от родителей либо законных представителей, составленного в Учреждении (**приложение №2**). Кассир-контролер Тренажерного зала вправе попросить к предъявлению документ, удостоверяющий личность и подтверждающий возраст Клиента.
- 3.12. Вход на территорию Тренажерного зала осуществляется по предъявлению и регистрации карты клиента на рецепции. Передача карты третьему лицу запрещена.
- 3.13. Верхнюю одежду и уличную обувь необходимо сменить перед входом в Тренажерный зал. Уличную обувь Клиент обязан сдать в гардероб или оставить в специально отведенных ячейках перед тренажерным залом.
- 3.14. При регистрации на рецепции, Клиент оставляет на рецепции карту клиента и получает браслет с ключом. Браслет должен быть надет на руку клиента в течение всего времени пребывания в Тренажерном зале. При выходе с территории Тренажерного зала, браслет с ключом сдается администратору/ кассиру контролеру. Утеря браслета с ключом является грубым нарушением Правил посещения Тренажерного зала и влечет ряд административных процессов, необходимых для его восстановления, в том числе – для открытия шкафчика, и установления личности Клиента.
- 3.15. При необходимости, посетитель имеет возможность оставить ценные вещи в ячейках для хранения.
- 3.16. За сохранность ценных вещей (денег, ювелирных украшений, телефонов, ключей) и документов, оставленных в кабинках раздевалки администрация ответственности не несет. Для хранения ценных вещей посетителей Тренажерного зала в Учреждении установлены специальные ячейки.
- 3.17. Клиенты могут пользоваться дополнительными услугами спортивного объекта по стоимости и на условиях, указанных в Прайсе на дополнительные услуги.
- 3.18. В целях поддержания комфортной обстановки необходимо соблюдать правила личной гигиены, тем самым занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной одежде и обуви, при этом рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Обязательно соблюдение правил личной гигиены, при необходимости принимать душ до занятия, во время тренировки необходимо использовать личное полотенце, не применять резкие парфюмерные запахи. Запрещено оставлять личные вещи (воду, полотенце и др.) на рецепции у дежурного тренажерного зала
- 3.19. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, кольца, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
- 3.20. Персональная и групповая тренировки для Клиентов Тренажерного зала проводятся только с инструкторами Тренажерного зала по заранее согласованному времени. Клиенты Тренажерного зала не имеют право проводить персональные тренировки для других посетителей.
- 3.21. Если во время занятий Клиенту стало плохо или Клиент почувствовал недомогание, обязательно необходимо сообщить об этом инструктору/ дежурному тренажерного зала. При плохом самочувствии после окончания занятий Клиент обязательно должен обратиться к врачу.
- 3.22. Клиент должен внимательно прислушиваться к своим ощущениям во время выполнения упражнений.

- 3.23.** Перед началом занятий на тренажере необходимо проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим штанги лежа, приседания со штангой, становая тяга и т.д.) необходимо производить со страховкой со стороны партнёра, либо инструктора/ дежурного тренажерного зала, а также необходимо пользоваться атлетическим поясом.
- 3.24.** С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
- 3.25.** Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 3.26.** Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения и т.д.) необходимо сообщить об этом инструктору /дежурному тренажерного зала. Занятия можно продолжить только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
- 3.27.** Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
- 3.28.** Упражнения необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.
- 3.29.** Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
- 3.30.** Любой тренажёр в зале может быть временно ограничен для использования по техническим причинам (ремонт, профилактические работы).
- 3.31.** При выполнении на тренажерах или со снарядами упражнений, явно несущих опасность для здоровья клиента, или упражнений, не соответствующих предназначению тренажера или снаряда, инструктор имеет право остановить занятие и отстранить клиента от выполнения данного упражнения.
- 3.32.** Во избежание травм перед использованием незнакомых тренажеров рекомендуется предварительно проконсультироваться у дежурного тренажерного зала/ инструктора по правильной технике их использования.
- 3.33.** При указании информации на неисправность оборудования, Клиенту запрещено его использовать, а также принимать самостоятельные меры к его ремонту. В данной ситуации обратитесь к дежурному инструктору Тренажерного зала для подбора альтернативной замены. О случаях неисправности оборудования необходимо информировать дежурного Тренажерного зала.
- 3.34.** Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, оскорблять либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
- 3.35.** При занятиях на кардио тренажерах необходимо:
- 3.36.** Начинать занятия с умеренной нагрузки, повышая ее постепенно.
- 3.37.** Контролировать нагрузку с помощью измерений ЧСС в соответствии с рекомендациями, данными инструктором.
- В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.
 - Никогда не оборачиваться назад, находясь на включенной беговой дорожке, не разговаривать с человеком, стоящим сзади Вас; не оставлять мобильный телефон позади себя и т.п.
 - Внимательно следить за началом движения на беговой дорожке, особенно с неконтролируемой скоростью.
 - При занятиях на стоппере и велотренажере прислушиваться к ощущениям в коленях и стопах и, прекращать занятия при возникновении в них болевых ощущений. Боли и возможные последующие травмы могут быть обусловлены наличием у Вас ортопедических проблем или анатомических особенностей.
 - Седло велотренажера необходимо регулировать по высоте таким образом, чтобы нога, находящаяся в нижнем положении, была слегка согнута в колене. В целях обеспечения безопасности вашего здоровья, не рекомендуется седло наклонять назад. Руль должен устанавливаться приблизительно на высоте седла.

- 3.38. Необходимо исключать из программы упражнения, при выполнении которых, Клиент испытывает сильные болевые ощущения. Администрация Учреждения не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья Клиента Тренажерного зала ухудшилось в результате заболевания, обострения травмы или хронического заболевания, имевшегося у Клиента до момента и на момент посещения Тренажерного зала, а также возможное получение травмы, если Клиент не следует разработанной индивидуальной программе инструктором тренажерного зала.
- 3.39. При занятиях в тренажерном зале не запрещается использование собственной тренировочной программы, но в этом случае ГАУ РБ «ДСС» не несет ответственности за возможные последствия (травмы, ушибы, растяжения и т.п.).
- 3.40. После выполнения упражнений клиент обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места, привести используемые тренажеры и спортивное оборудование в первоначальное состояние, а также убрать предметы личного пользования (полотенца, пластиковые стаканчики и т.п.).
- 3.41. По окончании посещения Тренажерного зала Клиент обязан освободить шкаф от личных вещей, сдать браслет с ключом. Выход с территории спортивного объекта с браслетом и ключом или иным имуществом спортивного объекта приравнивается к хищению чужого имущества.
- 3.42. Фото- и видеосъемку на территории Тренажерного зала запрещается проводить без предварительного согласования с администрацией.
- 3.43. При несоблюдении Правил посещения администрации Тренажерного зала вправе требовать от Клиента прекратить тренировку и покинуть тренировочную зону.
- 3.44. В тренажерном зале категорически запрещено:
- 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 тренажерного зала;
 - Тренироваться босиком или в носках, в открытой обуви (шлепанцах, сланцах), использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной (скользящей) подошвой, с шипами;
 - Заниматься с обнаженным торсом;
 - Использовать магнезию и прочие порошковые смеси для улучшения сцепления рук с грифом штанги, рукоятками тренажеров и т.п. в не отведенных для этого местах;
 - Оставлять на тренажерах полотенца с целью «бронирования тренажера», при «этом бронировании тренажеров» категорически запрещено;
 - При выполнении упражнений в тренажерах допускать соударение комплектующих деталей, стеков и грузоблоков;
 - Оставлять неразобранные от дисков штанги и тренажеры после завершения упражнения;
 - Класть спортивный инвентарь (гантели, диски, отягощения и т.д.) на обивку тренажеров и скамеек;
 - Вставлять на обивку тренажеров и скамеек;
 - Ставить стаканы и др. ёмкости с водой или другими жидкостями на тренажеры, подключенные к электросети, за исключением тренажеров, имеющих для этого специальные приспособления (подстаканники);
 - Самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
 - Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок.
 - Заходить в раздевалку, душевую, а также в туалетную комнату с детьми противоположного пола;
 - Занятия в Тренажерном зале в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, или при наличии остаточного состояния алкогольного опьянения недопустимы.

4. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ ПРИ ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ «АТЛЕТ»

- 4.1.Посещение сауны при залах тренажерного зала «Атлет» является бесплатным и возможно только после оплаты занятий в тренажёрном зале «Атлет». При первом посещении сауны необходимо пройти вводный инструктаж.
- 4.2.Несовершеннолетние дети могут посещать сауну только при наличии разрешения врача-педиатра (п.12.9 СанПиН 2.4.1.3049-13, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. №26).
- 4.3.Сауна предназначена для легкого прогревания тела и не предназначена для парения. Продолжительность разового посещения сауны не должна превышать: для несовершеннолетних детей - 5 мин. и для взрослых 5-10 мин.
- 4.4.При нахождении в сауне посетители обязаны использовать индивидуальное полотенце.
- 4.5.Посещение сауны лицам с сердечно-сосудистыми заболеваниями и беременным женщинам следует осуществлять только после консультации врача. ГАУ РБ «ДСС» не несет ответственность за вред, связанный с ухудшением здоровья в результате посещения указанными лицами сауны.
- 4.6.Если при посещении сауны Клиенту стало плохо или почувствовал недомогание, Клиент незамедлительно обязан обратиться к врачу.
- 4.7.В помещение сауны запрещается:
 - проносить стеклянную посуду;
 - употреблять пищу и алкоголь;
 - пользоваться различными кремами, мазями, скрабами и т.п., а также щетками, варежками для тела и т.п., пользоваться различными ароматизаторами;
 - париться, использовать веник;
 - использовать сауну в целях личной гигиены (мыться, бриться, стирать личные вещи), а также для сушки полотенец и личных вещей;
 - прикасаться к электрокамину и лить на камни воду и другие жидкости.

5. ОФОРМЛЕНИЕ КАРТ, ПРОДАЖА АБОНЕМЕНТОВ НА ПОСЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

- 5.1.При заключении Договора на оказание физкультурно-оздоровительных услуг или первом посещении Тренажерного зала Клиент обязан пройти соответствующую **процедуру регистрации**: заполнение анкетных данных, фотографирование, оформление карты клиента. При этом Клиент обязан предъявить администратору/ контролеру кассиру документ с фотографией, удостоверяющий личность клиента (паспорт, военный билет).
- 5.2.При оформлении договора на несовершеннолетнего, достигшего 14-летнего возраста, родитель (опекун, усыновитель) обязаны предъявить паспорт ребенка, а также документы, подтверждающие законные полномочия родителя (опекуна, усыновителя) на заключение договора с ГАУ РБ «ДСС».
- 5.3.Клиент производит оплату услуг Тренажёрного зала в соответствии с действующим Прейскурантом в кассах Учреждения.
- 5.4.Оформление абонемента осуществляется в кассе бесплатно при первом посещении Клиента, или при повторных посещениях при предъявлении карты клиента, документа, удостоверяющего личность.
- 5.5.Оплата абонементов, разовых посещений производится: физическими и юридическими лицами в наличной и безналичной форме, в рублях согласно утвержденным расценкам. Занятия проводятся только в дни, указанные в чеке или абонемента.
- 5.6.В стоимость услуги входит право пользоваться специализированными вспомогательными зонами Учреждения (душевой, раздевалкой, сауной, туалетной комнатой – предназначенными для Клиентов).
- 5.7.Каждое посещение тренажерного зала по абонементу фиксируется кассиром –контролером/ дежурным тренажерного зала в программе 1С.

- 5.8. Владелец абонеента имеет право пригласить по своему абонеенту в Тренажерный зал третье лицо (гостя), Клиент воспользовался данным правом, а с абонеента списывается 2 занятия.
- 5.9. Гость при посещении Тренажерного зала обязан соблюдать настоящие Правила и нести ответственность за неправильное обращение и порчу имущества Учреждения.
- 5.10. Клиент имеет право переоформить абонеент на другое лицо. Абонеент переоформляется в Учреждении в присутствии человека, на которого будет совершенно переоформление на основании письменного заявления.
- 5.11. При утере или порче абонеента Клиент имеет право на его восстановление на основании письменного заявления, в этом случае он обязан оплатить стоимость услуг по восстановлению согласно утвержденного Прайса.
- 5.12. При передаче карты клиента другому лицу, имеющийся на ней абонеент аннулируется без возмещения занятий и денежных средств Клиенту.
- 5.13. Клиент может посещать Тренажерный зал в течении срока действия абонеента, указанного в Прейскуранте.
- 5.14. Абонеент может быть приостановлен по заявлению Посетителя один раз в два месяца. Минимальный срок приостановки абонеента 14 дней, максимальный срок 30 дней.
- 5.15. Клиент имеет право на возврат денежных средств, оплаченных по абонеенту до истечения срока действия приобретенного абонеента, при этом стоимость использованных занятий пересчитывается на стоимость 1 кратного разового посещения в соответствии с действующим Прейскурантом.
- 5.16. После истечения срока действия абонеента, стоимость неиспользованных занятий не возмещается. В случае пропуска занятий по уважительным причинам (болезнь, травма, командирование, экзамены, и др.) срок действия абонеента может быть продлен на основании письменного заявления на продление (Приложение №3) с приложением копии документов, подтверждающих факт отсутствия на то количество календарных дней, которое Клиент отсутствовал по уважительной причине. Пропущенные занятия не по вине Учреждения не компенсируются.

6. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПО ОКАЗАНИЮ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПЛАТНЫХ УСЛУГ КЛИЕНТАМ

- 6.1. Клиенты Тренажерного зала могут приобретать дополнительные услуги (коммерческие занятия, персональные тренировки с инструктором/ дежурным тренажерного) в соответствии с утвержденным прайсом.
- 6.2. Оплата Клиентом дополнительных услуг ГАУ РБ «ДСС» осуществляется в порядке 100% предоплаты, путём наличного, либо безналичного расчёта в кассе спортивного объекта. Все расчёты производятся в рублях Российской Федерации.
- 6.3. Для пользования дополнительными услугами Клиенту необходимо заранее произвести запись на рецепции Тренажерного зала (забронировать услугу) и произвести оплату, предварительно согласовав расписание занятий с инструктором/ дежурным тренажерного зала. В случае если бронь отменена либо перенесена Клиентом не позднее, чем за 12 часов до начала оказания услуги, стоимость не оказанной услуги может быть возвращена Клиенту либо зачтена в счёт других, либо аналогичных услуг. В случае если бронь отменена Клиентом менее чем за 12 часов до начала оказания услуги, либо Клиент не явился в установленное время на занятие, стоимость не оказанной услуги возвращается Клиенту, за вычетом 50% от стоимости услуги.
- 6.4. Все претензии Клиентов относительно оказания услуг ГАУ РБ «ДСС» принимаются только при наличии подтверждающих оплату документов.

7. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 7.1. На территории спортивного объекта категорически запрещается:
- без предварительной договорённости с администрацией проводить кино-, видео- и фотосъёмку;

- размещать любые рекламные материалы, проводить любые рекламные и PR-акции;
- приносить на территорию спортивного объекта колюще-режущие предметы, боеприпасы и оружие, включая их части, взрывчатые, взрыво- и пожароопасные, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики. В случае возникновения подозрений, работники спортивного объекта имеют право на осмотр вещей посетителя в его присутствии, право ограничить доступ, право вызывать сотрудников полиции.
- приходить с животными, птицами и т.д.;
- курить во всех помещениях и на прилегающей территории спортивного объекта;
- принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в раздевалках;
- проносить и употреблять на территории спортивного объекта спиртные напитки, наркотические средства и лекарственные препараты, запрещённые либо ограниченные к применению законодательством Российской Федерации, а также находиться на территории объекта в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения;
- совершать действия, которые могут причинить ущерб имуществу ГАУ РБ «ДСС» и Клиентов, а также жизни и здоровью людей, нормальным условиям пребывания на территории спортивных объектов;
- проводить торговую, рекламную, иную коммерческую деятельность без соответствующего разрешения администрации ГАУ РБ «ДСС»;
- любые виды дискриминации и проявления неуважения из-за различий по национальности, вероисповеданию, возрасту, социальному положению или другим признакам;
- нарушать правила общественного порядка, использовать ненормативную лексику, доставлять неудобства, грубить в адрес Клиентов, посетителей и сотрудников спортивных объектов ГАУ РБ «ДСС».

7.2. Администрация Тренажерного зала имеет право:

- отстранить Клиента (гостя) от занятия за несоблюдение или нарушение установленных Правил посещения;
- привлечь сотрудников службы безопасности ГАУ РБ «ДСС», либо вызвать сотрудников полиции, для вывода Клиента (гостя) за территорию спортивного объекта при грубом нарушении Клиентом (гостем) установленных Правил;
- отказать в посещении Тренажерного зала (оказании услуг) Клиентам (гостям), имеющим неопрятный внешний вид, находящимся в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;
- привлекать третьих лиц для оказания услуг;
- в случае ремонтных и профилактических работ, аварийных ситуаций, произошедших не по вине ГАУ РБ «ДСС» и/или обстоятельств непреодолимой силы, в одностороннем порядке ограничивать объем и порядок предоставления услуг Клиентам без каких-либо компенсаций;
- стороны освобождаются от ответственности за частичное или полное неисполнение обязательств по Договору, если это неисполнение явилось следствием непреодолимой силы;
- ГАУ БР «ДСС» не оказывает услуг по хранению имущества Клиентов.
- найденные бесхозные вещи хранятся в ГАУ РБ «ДСС» в течение 30 календарных дней. В случае если по истечении этого срока владелец вещей не обратился на рецепцию ГАУ РБ «ДСС», администрация оставляет за собой право утилизировать вещи.

7.3. Порча Клиентом спортивного инвентаря или имущества ГАУ БР «ДСС» во время посещения объекта подлежит возмещению в полном объеме (п.1 ст.1064 Гражданского кодекса РФ).

7.4. За оставленные Клиентом вещи без присмотра, за утерю драгоценностей или личных вещей администрация ответственности не несёт. Риск утраты либо порчи ценного имущества

Клиентов, не воспользовавшихся ячейками для ценных вещей, во время пребывания в Тренажерном зале лежит исключительно на Клиентах.

- 7.5. За опасные ситуации, созданные Клиентов (занимающимся) ввиду нарушения и несоблюдения настоящих правил, повлекшие за собой ущерб собственного здоровья и здоровья других посетителей (занимающихся), Администрация Учреждения ответственности не несет
- 7.6. Несоблюдение правил посещения Тренажерного зала является поводом для удаления Клиента из Тренажерного зала. В случае двукратного грубого нарушения правил Администрация ГАУ РБ «ДСС» имеет право запретить Клиенту посещать Тренажерный зал без финансовой компенсации.
- 7.7. Настоящие Правила являются юридическим соглашением между Клиентом и Администрацией ГАУ РБ «ДСС», предметом которого является предоставление Клиенту услуг ГАУ РБ «ДСС». Помимо настоящих Правил, к соглашению между Клиентом и Администрацией ГАУ РБ «ДСС» относятся все нормативно правовые акты, регулирующие правоотношения в Республике Бурятия.
- 7.8. Настоящие Правила могут быть изменены и/или дополнены директором Учреждения.
- 7.9. Адрес, по которому принимаются претензии Клиента (заказчика): 67000, Республика Бурятия, г.Улан-Удэ, ул.Кирова, д.1. При не доведении исполнителем до сведения Клиента (заказчика) информации об адресе для направления претензий такие претензии Клиента (заказчика), направленные по адресу фактического осуществления деятельности исполнителя, считаются полученными исполнителем. При этом при заключении договора дистанционным способом претензии Клиента (заказчика) могут быть направлены на адрес электронной почты исполнителя.
- 7.10. Договор может быть заключен в письменной форме, в том числе дистанционным способом с помощью электронных либо иных технических средств, позволяющих воспроизвести на материальном носителе в неизменном виде содержание сделки.

Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале «Атлет»

1. Перед началом занятия проконсультируйтесь с инструктором тренажерного зала или своим врачом. Это обезопасит Вас от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.
2. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.
3. При занятиях на кардио-тренажерах, пристегивайтесь ремешком аварийной остановки тренажера (если кардио-тренажер им оборудован). Запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (например, резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки.
4. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомьтесь с правильной техникой выполнения упражнений Вы можете на Бесплатной вводной тренировке или на видео.
5. Тренируйтесь только в спортивной форме и обуви (кроссовках). Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.
6. Запрещается заниматься с голым торсом.
7. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений.
8. При выполнении упражнений с тяжелыми весами пользуйтесь помощью страхующего. Попросите инструктора тренажерного зала подстраховать Вас во время выполнения упражнений с большими весами.
9. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к падению.
10. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим. Не занимайте тренажер, если Вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота.
11. В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратитесь к инструктору /дежурному тренажерного зала или администратору.
12. Выполняйте требования инструктора тренажерного зала. Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям инструктора, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий в тренажерном зале. Это снизит риск получения травмы на тренировке. В случае если Вы занимаетесь в тренажерном зале и не нуждаетесь в советах и помощи инструктора, то администрация Тренажерного зала не несет ответственность за Ваше здоровье.
14. Дышите правильно, выдыхайте на усилия и вдыхайте при опускании снаряда. Дело в том, что, если происходит задержка дыхания при усилии, внутригрудное давление и давление в мышцах вокруг грудной клетки может увеличиваться так, что возможно резкое сокращение необходимого количества крови, которое должно обязательно возвращаться к сердечной мышце. В противном случае это может привести к головокружению, кратковременной потере сознания.
15. При выполнении упражнений со штангой с тяжелыми весами (жим стоя, приседания, тяги, наклоны) обязательно использовать тяжелоатлетический пояс.

16. При навешивании дисков на штангу и снятии их со штанги обязательно использовать приспособления для закрепления грифа, или фиксировать гриф с помощью партнеров.
17. Всегда закреплять вес на штанге специальными замками.
18. При выполнении упражнений с тяжелоатлетическими снарядами необходимо освободить рабочее место от посторонних предметов.
19. Рывок гири производить по направлению к стене, а не в зал.
20. Перемещение грифа по залу производить осторожно, чтобы не травмировать занимающихся.
21. При обнаружении неисправности спортивного инвентаря, тренажеров, немедленно информировать инструктора.
22. При получении травм необходимо срочно обратиться к инструктору.
23. После окончания занятий в тренажерном зале убрать за собой спортивный инвентарь в отведенные для этого места.
24. Пейте много воды при тренинге. Пейте до того, как почувствуете потребность, никогда не позволяйте организму страдать от жажды.
25. Амплитуда движений не должна быть максимально широкой. Работая с отягощениями при разгибании до конца локтя или колена, вектор распределения нагрузки пройдет точно через сустав, что потенциально травмоопасно.
26. Никогда без нужды не сгибайтесь туловищем вперед или назад, иногда такие положения дают позвоночнику ощущения, что выполнять упражнения легче, но в действительности Вы подвергаете позвоночный столб значительному риску (травме).
27. Всегда работайте в нейтральном положении (позвоночника). Никогда не поднимайте голову слишком высоко вверх, не отклоняйте ее назад и не производите движения вперед и вниз – любое из этих положений в ходе тяжелого упражнения ставит под угрозу хрупкие шейные позвонки, и подвергают их опасности (травме).
28. Избегайте избыточного растягивания связок и сухожилий, находящихся вблизи сустава. Повторяющееся избыточное растягивание соединительной ткани может привести к суставной слабости.
29. При выполнении любого упражнения в положении стоя, ставьте ноги так, чтобы Вы чувствовали устойчивость и сохраняли равновесие.
30. Держите снаряд при выполнении любого движения ближе к телу, чтобы избежать наращивания инерции. Контролируйте скорость движения снаряда, не перемещайте снаряд рывком.
31. Удерживайте брюшные мышцы и мышцы ягодиц напряженными, это поможет стабилизировать Ваш позвоночник и защитит нижнюю часть спины от повреждений.
32. При выполнении упражнений сидя, старайтесь удерживать ноги вместе, согнутые в коленном суставе под углом 90 градусов. Это поможет стабилизировать нижнюю часть позвоночника.
33. Рекомендуются снять с себя предметы, представляющие опасность на занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.
34. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
35. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
36. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, громко разговаривать, либо отвлекать внимание занимающихся в зале иными способами.
37. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
38. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.
39. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети. Запрещается использовать стеклянные бутылки для воды и других питательных жидкостей посетителя.

40. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров. Длинные волосы должны быть собраны наверх (в пучок и перетянуты резинкой).

41. Если Вы используете оборудование более одного подхода, будьте внимательны к тем людям, которые хотели бы воспользоваться тем же оборудованием. Если Вы заметили, что кто-то ждет, когда Вы закончите Ваши упражнения, первым предложите заниматься вместе - делать подходы по очереди. Большинство ожидают от Вас того, что Вы позволите потренироваться на оборудовании во время Вашей передышки.

Кардио тренировки

Допуск к кардио тренировкам при заболевании сердечно-сосудистой системы может дать только врач.

1. Начинать занятия с умеренной нагрузки, повышая ее постепенно.
2. Контролировать нагрузку с помощью измерений ЧСС в соответствии с данными Вам Вашим инструктором рекомендациями.

Занятия на кардио тренажерах:

Никогда не оборачиваться назад, находясь на включенной беговой дорожке:

- не разговаривать с человеком, стоящим сзади Вас;
- не оставлять мобильный телефон позади себя и т.п.

2. Очень внимательно следить за началом движения на беговой дорожке, особенно с неконтролируемой скоростью. При занятиях на стэппере и велотренажере прислушиваться к ощущениям в коленях и стопах и прекращать занятия при возникновении в них болевых ощущений. Боли и возможные последующие травмы могут быть обусловлены наличием у Вас ортопедических проблем или анатомических особенностей.

3. Седло велотренажера регулировать по высоте таким образом, чтобы нога, находящаяся в нижнем положении, была слегка согнута в колене. Во избежание проблем с позвоночником и предстательной железой никогда не наклоняйте седло назад. Руль должен устанавливаться приблизительно на высоте седла.

4. Имеется большое количество противопоказаний к бегу, связанных с ортопедическими проблемами, анатомическими особенностями или излишним весом. Убедитесь в их отсутствии.

Врио. директора ГАУ РБ
«Дирекция спортивных сооружений»
Г.И. Покровскому

от _____

(ФИО – полностью)

адрес _____

телефон _____

ЗАЯВЛЕНИЕ

О посещении тренажерного зала несовершеннолетним

Я, _____,
(ФИО родителя или законного представителя)

паспорт № _____ серия _____ выдан _____
_____ от _____.

Прошу Вас разрешить моему ребенку _____

(ФИО ребенка, дата рождения)

самостоятельно (без сопровождения взрослых) / с инструктором посещать
тренажерный зал.

Ответственность за жизнь, безопасность и здоровье, моего ребенка беру на себя.

С Правилами посещения тренажерного зала ознакомлен.

Подпись _____ дата _____

Врио. директора ГАУ РБ
«Дирекция спортивных сооружений»
Г.И. Покровскому
от _____

(ФИО – полностью)
адрес _____
телефон _____

ЗАЯВЛЕНИЕ
О продлении действия абонемент

Прошу продлить приобретенный мной абонемент в тренажерный зал
«Атлет» стоимостью _____ руб., период
занятий _____ на количество _____ посещений
по причине _____

(ФИО – полностью)

С условиями переоформления ознакомлен.

Подпись _____ дата _____