



ПРАВИЛА
посещения тренажерных залов
МАУ г. Ярославля «Дирекция спортивных сооружений»

1. Общие положения

- 1.1. Настоящие Правила посещения тренажерного зала (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для проведения тренировок.
- 1.2. Правила посещения являются едиными для всех клиентов МАУ г. Ярославля «Дирекция спортивных сооружений» (далее по тексту – Учреждение), посещающих тренажерный зал. Клиенты обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до пользования услугами тренажерного зала. **Оплата услуг является согласием клиента с настоящими Правилами.** В случае нарушения настоящих Правил, Администрация Учреждения оставляет за собой право на досрочное прекращение Абонемента или разового посещения.
- 1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте учреждения <http://dirsport.ru> и на информационных стендах Учреждения, размещённых в специально отведённых местах: информационный стенд, на рецепции администратора.
- 1.4. Время работы тренажерного зала ежедневно с 08.00 до 22.00 часов. Администрация оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие, праздничные и санитарные дни. Информация о прекращении работы Учреждения, об изменении в расписании заблаговременно размещается на информационных стендах Учреждения, находится у дежурного администратора на рецепции и на сайте Учреждения.
- 1.5. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Изменения вступают в силу через пять дней после размещения, и новая редакция Правил является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

2. Правила посещения тренажерного зала

- 2.1. Пропуском в тренажерный зал является абонемент или кассовый чек оплаты разового посещения тренажерного зала. Клиент производит оплату услуг тренажерного зала в соответствии с действующим Прейскурантом в кассах Учреждения. После оплаты услуг Клиент получает ключ (браслет) от шкафчика у администратора. После окончания занятий ключ от шкафчика раздевалки сдаётся администратору. В стоимость услуги входит право пользоваться специализированными вспомогательными зонами Учреждения (душевыми, раздевалками, туалетными комнатами, предназначенными для клиентов).
- 2.2. Клиент имеет право находиться на территории специализированных зон Учреждения в течение 15 минут до начала занятия, во время занятия и в течение 20 минут после окончания занятия.
- 2.3. Абонемент выдаётся администратором после оплаты услуги и предъявляется при каждом посещении тренажерного зала.
- 2.4. На время тренировки абонемент предъявляется администратору тренажерного зала и остаётся у него до окончания занятий.
- 2.5. Кассовый чек выдаётся кассиром после оплаты разового посещения тренажерного зала.
- 2.6. Каждое посещение тренажерного зала (в том числе разовое) фиксируется администратором в журнале учёта посещаемости.
- 2.7. Оплата Абонемента, разовых посещений производится: физическими лицами в наличной форме, либо банковской картой, юридическими лицами в наличной и безналичной форме, в рублях согласно Прейскуранту.

- 2.8. При посещении тренажёрного зала возможна передача абонеента другому лицу, кроме безлимитных абонеентов. При этом в абонеенте будет погашено количество посещений, согласно количеству посетителей.
- 2.9. Абонеент действителен 1 месяц с момента покупки.
- 2.10. Абонеент может быть приостановлен по заявлению Клиента один раз. Максимальный срок приостановки абонеента 14 дней. По окончании срока действия абонеента, стоимость неиспользованных занятий не возмещается.
- 2.11. Абонеент может быть продлен, в случае если клиент болел и предоставил справку администратору о нахождении на больничном.
- 2.12. При приобретении Абонеента/разового посещения, клиент подтверждает, что он не имеет медицинских противопоказаний для занятия физической культурой, спортом и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья.
- 2.13. Рекомендуется брать с собой на занятия воду (негазированную) или фитнес-напитки. Рекомендуемый последний приём пищи не позднее, чем за 2 часа до тренировки.
- 2.14. Время занятий в тренажерном зале не должно превышать 1,5 часа. Время нахождения в раздевалке не более 35 мин.
- 2.15. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом, в одежде, нарушающей принятые нормы морали.
- 2.16. Обязательно соблюдение правил личной гигиены, во время тренировки необходимо использовать личное полотенце, не применять резкие парфюмерные запахи.
- 2.17. В период наибольшего потока посетителей в тренажерный зал пользоваться беговой дорожкой разрешается не более 20 минут.
- 2.18. После выполнения упражнений клиент обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
- 2.19. Клиентам не разрешается регулировать систему кондиционирования, отопления и вентиляции зала.
- 2.20. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.
- 2.21. Не разрешается использование своего музыкального оборудования (колонка, магнитофон). В случае публичного исполнения музыкальных произведений, являющихся объектами авторского права, во время занятий в тренажерном зале все правовые отношения с Общероссийской общественной организацией «Российское Авторское Общество» (РАО) и Общероссийской общественной организацией «Общество по коллективному управлению смежными правами «Всероссийская Организация Интеллектуальной Собственности» (ВОИС) берет на себя клиент.
- 2.22. Администрация Учреждения имеет право в случае нарушения клиентом настоящих Правил предупредить клиента и запретить ему посещать тренажерный зал без финансовой компенсации при двухразовом грубом нарушении настоящих Правил.

3. Правила допуска к занятиям в тренажерном зале

- 3.1. **К самостоятельным занятиям** в тренажерном зале допускаются лица, достигшие **17-летнего возраста**.
- 3.2. Нахождение детей до 10 лет в тренажерном зале **ЗАПРЕЩЕНО**.
- 3.3. Дети от 10 до 14 лет к занятиям в тренажерном зале допускаются только вместе с родителями (законными представителями) или доверенными лицами не моложе 18 лет, которые также являются посетителями тренажерного зала. Родители (доверенные лица) ребенка должны быть ознакомлены с правилами поведения в тренажерном зале и нести полную ответственность за соблюдением ребенком указанных правил. Не допускается нахождение в тренажерном зале детей без цели выполнения физических упражнений.
- 3.4. Дети от 14 до 17 лет к занятиям в тренажерном зале допускаются в следующих случаях:
- в сопровождении занимающихся в зале родителей (законных представителей);
 - в сопровождении доверенных лиц не моложе 18 лет, которые также являются посетителями тренажерного зала;
 - с инструктором тренажерного зала для проведения персональных занятий при условии оплаты услуг инструктора в кассу спортивного объекта, наличия письменного заявления от

родителей, составленного в Учреждении с указанием контактных телефонов, и медицинской справки с отметкой «Может посещать тренажерный зал».

3.5. В рамках настоящих Правил доверенное лицо - это представитель человека, достигший возраста 18 лет, который действует по поручению и в интересах представляемого на основании доверенности родителей составленной в Учреждении (Образец доверенности прилагается).

3.6. Если родителя (законные представители) или доверенные лица не занимаются в тренажерном зале, но присутствуют во время занятий ребенка, то такое посещение также оплачивается.

3.7. Групповые занятия потребителей муниципального задания и других организаций проходят в присутствии тренера команды, учителя физкультуры или представителя организации.

4. Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале

4.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности. Для обеспечения собственной безопасности необходимо пройти инструктаж у инструктора тренажерного зала перед использованием оборудования зала. Необходимо быть внимательным, соблюдать технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.

4.2. Занятия в тренажерном зале разрешены только в спортивной одежде и 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. Обязательно наличие полотенца.

4.3. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность во время занятий в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.); убрать из карманов колющие (режущие) и другие посторонние предметы.

4.4. В случае, если клиент имеет длинные волосы, перед началом занятий в тренажерном зале необходимо плотно зафиксировать их в пучок или хвост, чтобы они не закрывали глаза и лицо и не мешали тренировочному процессу.

4.5. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Поднимать штангу без использования замков ЗАПРЕЩЕНО – это опасно для Вашего здоровья. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора тренажерного зала.

4.6. При работе со стойками и штангой четко убедитесь, что при съеме снаряда он не цепляется за штыри, а после выполнения упражнения убедитесь, что гриф попал на штыри (проверить визуально).

4.7. Не снимайте одновременно два или более блина, снимайте блины попеременно по одному с каждой стороны.

4.8. В целях предупреждения травматизма рекомендуется брать блины, гантели, грифы штанги сухими руками. Это предотвратит выскальзывание отягощения из рук и его падение.

4.9. При занятиях на кардиотренажерах пристегивайтесь шнуром аварийной остановки (если кардиотренажер им оборудован).

4.10. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором тренажерного зала. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

4.11. При установке веса в любом блочном тренажере убедитесь, что фиксатор надежно закрепил вес, и только после этого приступайте к выполнению упражнения.

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

4.13. При выполнении упражнений в тренажерах размещайте руки и ноги максимально эффективно и безопасно так, как предусмотрено данным тренажером (безопасный угол колена 90°, пометки и насечки на поручнях и т.д.).

4.14. При работе на таких тренажерах, как «гакк-машина» или «жим ногами» убедитесь в том, что рычаг фиксации отошел от каретки и только после этого выполняйте упражнение. При

- окончании выполнения упражнения зафиксируйте каретку в исходном положении с помощью рычага фиксации, и только убедившись в ее верном положении, покидайте тренажер.
- 4.15. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
- 4.16. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
- 4.17. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения и т.п.) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала или дежурному администратору.
- 4.18. Запрещается приступить 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 тренажерного зала или дежурному администратору. Откажитесь от посещения тренажерного зала при наличии инфекционных, остро – респираторных и кожных заболеваний – это опасно для Вашего здоровья и для здоровья окружающих Вас людей.
- 4.19. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
- 4.20. Запрещается выполнять упражнения со свободными весами на расстоянии ближе 1,5-2 метров от стёкл и зеркал.
- 4.21. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
- 4.22. Запрещается в зале прыгать со скакалкой, отрабатывать элементы рукопашного боя и т.п. (если это мешает клиенту или много посетителей).
- 4.23. Запрещается передвигать тренажеры.
- 4.24. При занятиях в тренажерном зале откажитесь от жевательной резинки – это опасно для Вашего здоровья.
- 4.25. Занятия в тренажерном зале в состоянии алкогольного, наркотического опьянения или при наличии остаточного состояния: алкогольного опьянения **СТРОГО ЗАПРЕЩЕНЫ**.
- 4.26. Курение электронных сигарет в тренажерном зале **СТРОГО ЗАПРЕЩЕНО**.
- 4.27. При занятиях на тренажерах и со свободным весом Клиенты должны устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующие их функциональным возможностям.
- 4.29. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
- 4.30. 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.
- 4.31. При использовании кардиооборудования начинайте занятия с умеренной нагрузки, повышая ее постепенно. Контролируйте нагрузку с помощью измерения ЧСС в соответствии с рекомендацией инструктора. Не разговаривайте с человеком, работающим на беговой дорожке. Не допускайте перегрузки тренажера сверх нормы.
- 4.32. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала или дежурному администратору. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
- 4.33. Не занимайте тренажер, лавку, мат и т.д., если Вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами, а также не оставляйте вместо себя полотенце или какие-либо другие личные вещи. Необходимо дать возможность другим занимающимся также воспользоваться им.
- 4.34. Использование мобильных телефонов и разговоры во время занятий свести до минимума, т.к. это ведет к неудобству других занимающихся Клиентов.

5. Правила поведения на территории МАУ г. Ярославля «Дирекция спортивных сооружений»

- 5.1. Клиенты должны покидать Учреждение не позднее установленного времени закрытия. Клиентам тренажерного зала рекомендуется начинать занятия не позднее 21.00 часа с тем, чтобы покинуть тренировочную зону не позднее 22.00 часов.
- 5.2. Администрация Учреждения не несет ответственности за оставленные в раздевалках, гардеробе и на тренировочных территориях вещи.
- 5.3. В случае порчи инвентаря и имущества Учреждения, Клиент обязан возместить причиненный ущерб в соответствии с нормами ГК РФ.
- 5.4. Посетители тренажерного зала, занимающиеся самостоятельно или игнорирующие рекомендации и замечания инструктора по спорту, несут полную ответственность за состояние своего здоровья.
- 5.5. На территории Учреждения категорически запрещается курение, ношение и хранение любого оружия, употребление спиртных напитков и наркотических средств.
- 5.6. Запрещено приносить пиротехнику, взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества; стеклянные, режущие, колющие, предметы, любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия.
- 5.7. Запрещено мусорить, оставлять в тренажерном зале посторонние предметы
- 5.8. Запрещается громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику; Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств
- 5.9. Запрещается входить в служебные и технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование, открывать окна в тренажерном зале при работающем кондиционере.
- 5.10. На территории Учреждения следует соблюдать правила поведения, регламентируемые Положением о пропускном и внутриобъектовом режимах на территории Учреждения.
- 5.11. Любые публичные акции, несогласованные с Администрацией учреждения, запрещены.
- 5.12. При возникновении пожара необходимо немедленно прервать занятия и покинуть помещения, следуя к эвакуационному выходу в соответствии с планом эвакуации.
- 5.13. Ведение коммерческой деятельности на территории Учреждения без согласования с его руководством категорически запрещается.
- 5.14. В целях безопасности на территории Учреждения ведется видеонаблюдение.

Порча спортивного инвентаря или имущества Учреждения во время посещения объекта подлежит возмещению в полном объеме (п. 1 ст. 1064 Гражданского кодекса РФ).

За оставленные в раздевалках вещи без присмотра, за утерю драгоценностей или личных вещей администрация ответственности не несёт.

За опасные ситуации, созданные Клиентом (занимающимся) ввиду нарушения и несоблюдения настоящих правил, повлекшие за собой ущерб собственного здоровья и здоровья других клиентов (занимающихся), Администрация Учреждения ответственности не несет.

Администрация оставляет за собой право изменять и дополнять правила для безопасности клиентов.

Несоблюдение данных правил является поводом для удаления клиента из тренажерного зала.

ДОВЕРЕННОСТЬ

Я, _____
(Ф.И.О. родителя (законного представителя))

_____ (данные паспорта, адрес места проживания, контактный телефон)

Доверяю своего ребенка _____
(Ф.И.О. ребенка)

_____ (дата рождения ребенка, адрес проживания)

Кому _____
(Ф.И.О. доверенного лица)

_____ (данные паспорта, адрес места проживания, контактный телефон)

физкультурно-оздоровительного комплекса по адресу: _____
(адрес ФОКа)

на время занятий в тренажерном зале.

С Правилами посещения тренажёрных залов ознакомлены, в том числе ребёнок и подтверждаю, что у моего ребёнка нет медицинских противопоказаний к занятиям в тренажёрном зале.

Доверенность выдана сроком на 1 год.

Родитель (законный представитель) _____ / _____
(подпись) (Ф.И.О. родителя (законного представителя))

« _____ » _____ 2025 г.

**Заявление
о согласии на обработку персональных данных**

Я, _____,
Адрес регистрации: _____

Паспорт: серия _____ № _____ выдан _____

дата выдачи _____ Код подразделения _____

в соответствии с требованиями статьи 9 Федерального закона от 27.07.06 г. N 152-ФЗ "О персональных данных", подтверждаю свое согласие на обработку и использование *Муниципальным автономным учреждением города Ярославля «Дирекция спортивных сооружений»* (150054, г. Ярославль, ул. Чкалова, д. 20) (далее - Оператор) моих персональных данных, включающих: фамилию, имя, отчество, пол, год, месяц, дату и место рождения, адрес регистрации и фактического проживания, контактный телефон, данные документа, удостоверяющего личность

Предоставляю Оператору право осуществлять все действия (операции) с моими персональными данными, включая сбор, систематизацию, накопление, хранение, обновление, изменение, использование, обезличивание, блокирование, уничтожение. Оператор вправе обрабатывать мои персональные данные посредством внесения их в электронную базу данных, включения в списки (реестры) и отчетные формы, предусмотренные документами, регламентирующими предоставление отчетных данных (документов).

Передача моих персональных данных иным лицам или иное их разглашение может осуществляться только с моего письменного согласия.

Настоящее согласие действует в течение периода действия заключенного со мной договора на оказание физкультурно-оздоровительных услуг.

Я оставляю за собой право отозвать свое согласие посредством составления соответствующего письменного заявления, которое может быть направлено мной в адрес Оператора по почте заказным письмом с уведомлением о вручении либо вручен лично под расписку представителю Оператора.

В случае получения моего письменного заявления об отзыве настоящего согласия на обработку персональных данных, Оператор обязан прекратить их обработку и уничтожить персональные данные в срок, не превышающий трех рабочих дней с даты поступления моего заявления.

« _____ » _____ / _____ / _____