Утверждаю:
Директор МАУ г. Ярославля
«Дирекция спортивных сооружений»

_____А.В. Хартина

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

1. Общие положения

1.1. Настоящие Правила посещения тренажёрных залов (далее — Правила) разработаны в целях обеспечения безопасных и комфортных условий для проведения тренировок и спортивных занятий, соблюдения санитарно-гигиенических требований, а также сохранности имущества МАУ г. Ярославля «Дирекция спортивных сооружений» (далее — Учреждение).
1.2. Правила являются едиными для всех посетителей тренажёрных залов Учреждения и определяют порядок доступа в залы, права и обязанности посетителей, требования к поведению и экипировке, условия использования тренажёрного оборудования, а также условия оказания услуг по использованию тренажёрного оборудования.
1.3. Действие Правил распространяется на всех посетителей тренажёрных залов учреждения, включая лиц, проходящих индивидуальные и групповые тренировки под руководством тренера, а также самостоятельно занимающихся.
1.4. Правила обязательны к ознакомлению и соблюдению всеми посетителями. Клиенты обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до пользования услугами тренажерного зала. Ознакомление и согласие подтверждается подписью посетителя в журнале.
В случае нарушения настоящих Правил, Администрация Учреждения оставляет за собой право на досрочное прекращение действия Абонемента или разового посещения.
1.5. 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.
1.6. Время работы тренажёрного зала ежедневно. 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.
1.7. 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 тренажёрного зала. Клиент производит оплату услуг тренажёрного зала в соответствии с действующим Прейскурантом в кассах Учреждения. После оплаты услуг Клиент регистрируется в журнале, подтвердив подписью ознакомление с Правилами и договором оферты. Далее получает ключ от шкафчика раздевалки у администратора, после окончания занятий ключ 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 тренажёрного зала.
2.6. Каждое посещение тренажерного зала (в том числе разовое) фиксируется администратором в журнале учёта посещаемости.
2.7. Оплата Абонементов, разовых посещений производится: физическими лицами в наличной форме, либо банковской картой, юридическими лицами в наличной и безналичной форме, в рублях согласно Прейскуранту.
2.8. Абонемент действителен 1 месяц с момента покупки.
2.9. Абонемент может быть приостановлен по заявлению Клиента один раз. Максимальный срок приостановки абонемента 14 дней. По окончании срока действия абонемента, стоимость неиспользованных занятий не возмещается.
2.10. Абонемент может быть продлен, в случае если клиент болел и предоставил справку администратору о нахождении на больничном.
2.11. При приобретении Абонемента/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.
2.12. Рекомендуется брать с собой на занятия воду (негазированную) или фитнес-напитки. Рекомендуемый последний прём пищи не позднее, чем за 2 часа до тренировки.
2.13. Время занятий в тренажерном зале не должно превышать 1,5 часа. Время нахождения в раздевалке не более 35 мин.
2.14. Для посещения тренажёрного зала обязательна спортивная форма одежды, предназначенная для занятий физической культурой и спортом. Запрещено находиться в зале в джинсах, деловой, пляжной, уличной одежде, а также в обуви, не предназначенной для тренировок.
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. Время использования беговой дорожки одним посетителем не должно превышать 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 самостоятельно регулировать систему кондиционирования, отопления и вентиляции зала.
2.20. Прием и хранение продуктов питания 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 составленного в Учреждении (Образец доверенности прилагается).
3.6. Если родители (законные представители) или доверенные лица не занимаются в тренажерном зале, но присутствуют во время занятий ребенка старше 10 лет, 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 индивидуального 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 тренажёрном 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 партнёра 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, деформация, ослабление болтов или соединений, трещины и т.п.) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала или дежурному администратору.
4.18. Запрещается приступать 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 заболеваниях – это опасно для Вашего здоровья и для здоровья окружающих Вас людей.
4.19. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
4.20. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
4.21. Запрещается в зале прыгать со скакалкой, отрабатывать элементы рукопашного боя и т.п. (если это мешает клиенту или много посетителей).
4.22. Запрещается передвигать тренажеры.
4.23. При занятиях в тренажерном зале откажитесь от жевательной резинки – это опасно для Вашего здоровья.
4.24. Занятия в тренажерном зале в состоянии алкогольного, наркотического опьянения или при наличии остаточного состояния алкогольного опьянения СТРОГО ЗАПРЕЩЕНЫ.
4.25. Курение электронных сигарет в тренажёрном зале СТРОГО ЗАПРЕЩЕНО.
4.26. При занятиях на тренажерах и со свободным весом Клиенты должны устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующие их функциональным возможностям.
4.27. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
4.28. 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 тренажёра до полной остановки ленты.
4.29. 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.
4.30. При работе на шведской стенке убедитесь, что стенка надёжно закреплена, а все болты и соединения затянуты. Не используйте стенку не по назначению, не цепляйте к ней дополнительные грузы, если это не предусмотрено конструкцией, и не используйте как лестницу для доступа к другим зонам зала.
4.31. При выполнении упражнений на навесном турнике визуально и функционально проверьте надёжность его крепления (выполнить лёгкое покачивание для выявления люфта). Посетитель не вправе использовать шведскую стенку или турник не по прямому назначению (в т.ч. цеплять дополнительные грузы без согласования, использовать как лестницу), выполнять резкие, рывковые движения на турнике, а также спрыгивать с него без контроля и плавности.
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 несёт ответственности за вещи посетителей, оставленные в раздевалках, гардеробе и на тренировочных территориях.
5.3. В случае порчи инвентаря и имущества Учреждения Клиент обязан возместить причинённый ущерб в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации (в том числе нормами Гражданского кодекса РФ).
5.4. Посетители тренажёрного зала, осуществляющие самостоятельные занятия либо не выполняющие рекомендации и замечания инструктора по спорту, самостоятельно несут ответственность за состояние своего здоровья и возможные риски, связанные с выполнением физических упражнений. При этом Учреждение не гарантирует безопасность занятий при несоблюдении указаний специалиста.
5.5. На территории Учреждения категорически запрещается курение, 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 тренажёрном 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 тренажёрного зала.