

## **Правила оказания дополнительных платных услуг и приносящей доход деятельности, правила посещения МУ СШ «Старт»**

Настоящие правила посещения ДЮСШ «Старт, оказания дополнительных платных услуг регламентируют деятельность учреждения с целью дисциплинировать потребителей дополнительных платных услуг, тренеров – преподавателей.

### **ПРАВИЛА**

#### **посещения спортивных залов для групп, бани-сауны Муниципального учреждения спортивная школа «Старт» Тутаевского муниципального района**

1. Посещение спортивного зала, бани-сауны группой осуществляется при наличии договора между директором и ответственным за группу.
2. Квитанция выдается при наличии справки о состоянии здоровья.
3. Занятия проходят согласно составленному администрацией расписанию под руководством тренера или ответственного за данную группу.
4. Вход в раздевалки разрешен за 10-15 минут до начала занятия в присутствии тренера или ответственного за данную группу.
5. Занимающиеся должны иметь сменную обувь, спортивную форму.
6. Все категории пользователей несут материальную ответственность за порчу имущества МУ СШ «Старт».

### **ПРАВИЛА**

#### **посещения тренажерного зала, занятий в спортивно-оздоровительных группах (аэробика, фитнес, фитбол, ОФП).**

#### **Муниципального учреждения спортивная школа «Старт» Тутаевского муниципального района**

### **1. Общие положения**

1.1. Настоящие Правила посещения тренажерного зала, занятий в спортивно-оздоровительных группах (аэробика, фитнес, фитбол, ОФП) (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для проведения тренировок.

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

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте Учреждения [www.tmr-start.edy.yar.ru](http://www.tmr-start.edy.yar.ru) и на информационных стендах Учреждения, размещённых в специально отведённых местах.

1.4. Время работы тренажёрного зала: понедельник, среда, пятница с 17.30 до 22.00, вторник, четверг с 18.00 до 20.00, суббота с 18.00- 20.30, воскресенье с 18.00 до 20.30. Время занятий в спортивно-оздоровительных группах, согласно расписания, утвержденного директором учреждения. 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 администратора на рецепции и на сайте Учреждения. 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.

1.5. В стоимость услуги входит право пользоваться специализированными вспомогательными зонами Учреждения (душевыми, раздевалками, туалетными комнатами – предназначенными для посетителей).

1.7. Проход в специализированные зоны Учреждения осуществляется через рецепцию администратора по разовому абонементу или абонементу.

## **2. Правила посещения тренажерного зала, занятий в спортивно-оздоровительных группах (аэробика, фитнес, фитбол, ОФП).**

2.1. Пропуском в тренажерный зал, на занятия в спортивно-оздоровительных группах (аэробика, фитнес, фитбол, ОФП) является абонемент или разовый абонемент на оплату разового посещения занятий.

2.2. Посетитель производит оплату услуг тренажерного зала, занятий в спортивно-оздоровительных группах (аэробика, фитнес, фитбол, ОФП) в соответствии с действующим Прейскурантом в кассе Учреждения.

2.3. Каждое посещение тренажерного зала и занятий в спортивно-оздоровительных группах (аэробика, фитнес, фитбол, ОФП) по абонементной системе фиксируется администратором в журнале учёта посещаемости.

2.4. В соответствии с Прейскурантом могут предоставляться следующие услуги:

- по Абонементу в тренажерный зал и занятия в спортивно-оздоровительных группах (аэробика, фитнес, фитбол, ОФП) на 13 занятий в месяц;
- по абонементу в тренажерный зал и на занятия в спортивно-оздоровительных группах (аэробика, фитнес, фитбол, ОФП) 8 занятий в месяц;
- разовое посещение тренажерного зала и занятий в спортивно-оздоровительных группах (аэробика, фитнес, фитбол, ОФП).

2.5. Оплата Абонементов, разовых посещений производится: физическими лицами в наличной форме, юридическими лицами в наличной и безналичной форме, в рублях согласно Прейскуранту. Занятия проводятся только в дни и часы, указанные в чеке или абонементе.

2.6. При посещении тренажерного зала и занятия в спортивно-оздоровительных группах (аэробика, фитнес, фитбол, ОФП) передача абонемента другому лицу запрещается. При передаче другому лицу абонемент аннулируется без возмещения занятий и денежных средств. Посетитель имеет право однократно переоформить абонемент на другое лицо. Абонемент переоформляется в Учреждении в присутствии человека, на которого будет совершено переоформление.

2.7. Абонементы действуют в течение месяца с момента активации.

2.8. Стоимость неиспользованных занятий не возмещается, при этом пропущенные по уважительным причинам (болезнь, травма, командирование, экзамены, и др.) занятия могут быть использованы при предъявлении копии документа, подтверждающего факт отсутствия при этом абонемент продлевается на то количество календарных дней, которое Посетитель отсутствовал по уважительной причине.

2.9. Пропущенные занятия не по вине Учреждения не компенсируются.

2.10. Для обеспечения собственной безопасности необходимо пройти инструктаж перед использованием специального оборудования.

2.11. Администрация Учреждения имеет право в случае нарушения Посетителем настоящих Правил предупредить Посетителя и запретить ему посещать тренажерный зал и занятия в спортивно-оздоровительных группах (аэробика, фитнес, фитбол, ОФП) без финансовой компенсации при двухразовом грубом нарушении настоящих Правил.

2.12. Посетитель несёт персональную ответственность за своё здоровье и медицинское обеспечение.

2.13. К занятиям в тренажёрном зале и на занятия в спортивно-оздоровительных группах (аэробика, фитнес, фитбол, ОФП) допускаются посетители только в спортивной обуви и спортивной одежде.

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

2.15. Время занятий в тренажерном зале и занятий в спортивно-оздоровительных группах (аэробика, фитнес, фитбол, ОФП) не должно превышать 1,5 часа.

2.16. Рекомендуется брать с собой на занятия воду (негазированную) или фитнес-напитки.

2.17. После занятия посетителям следует всё используемое оборудование убрать в отведенные для его хранения места.

2.18. Рекомендуемый последний приём пищи не позднее, чем за 2 часа до тренировки.

### **3. Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале.**

3.1. Необходимо быть внимательным, соблюдать технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.

3.2. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

3.3. Во избежание несчастных случаев присутствие детей младше 14 лет в тренажерном зале запрещено.

3.4. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви. Обязательно наличие полотенца.

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

3.6. Перед началом занятий на тренажере под руководством тренера тренажерного зала необходимо проверить исправность, надежность установки и крепления тренажера.

3.7. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением тренера тренажерного зала. В отсутствие тренера тренажерного зала посетители в зал не допускаются.

3.8. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо тренера тренажерного зала.

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

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

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

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

3.13. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения и т.п.) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала.

3.14. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

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

3.16. 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 тренеру тренажерного зала.

3.17. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

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

3.19. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

3.20. Запрещается передвигать тренажеры.

3.21. Поднимать штангу без использования замков **ЗАПРЕЩЕНО** – это опасно для Вашего здоровья.

3.22. При занятиях в тренажерном зале откажитесь от жевательной резинки – это опасно для Вашего здоровья.

3.23. Откажитесь от посещения тренажерного зала при наличии инфекционных, остро – респираторных и кожных заболеваний – это опасно для Вашего здоровья и для здоровья окружающих Вас людей.

3.24. Занятия в тренажерном зале в состоянии алкогольного, наркотического опьянения или при наличии остаточного состояния алкогольного опьянения **СТРОГО ЗАПРЕЩЕНЫ**.

3.25. При занятиях на тренажерах и со свободным весом Посетители должны устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующие их функциональным возможностям.

3.26. Посетителям не разрешается пользоваться самостоятельно музыкальной аппаратурой.

3.27. Запрещено приносить с собой сумки, ценные вещи, за сохранность которых Учреждение ответственности не несет.

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

3.29. 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.

3.30. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.

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

3.32. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

3.33. Запрещается приносить в тренажерный зал МОУ ДОД ДЮСШ «Старт» животных.

#### **4. Правила поведения на территории МУ СШ «Старт».**

4.1. Посетители должны покидать Учреждение не позднее установленного времени закрытия.

4.2. Администрация Учреждения не несет ответственности за оставленные в раздевалках и на тренировочных территориях вещи.

4.3. В случае порчи инвентаря и имущества Учреждения, посетитель обязан возместить причиненный ущерб в соответствии с нормами ГК РФ.

4.4. На территории Учреждения категорически запрещается курение, ношение и хранение любого оружия, употребление спиртных напитков и наркотических средств.

4.5. На территории Учреждения запрещается распространение и продажа наркотиков, неразрешенных к применению медикаментов, спиртных напитков.

4.6. Запрещается входить в служебные и технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

4.7. На территории Учреждения следует соблюдать правила поведения. Запрещается громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику. Любые публичные акции, несогласованные с Администрацией Учреждения, запрещены.

4.8. При возникновении пожара необходимо немедленно прервать занятия и покинуть помещения, следуя к эвакуационному выходу в соответствии с планом эвакуации.

4.9. В целях безопасности на территории Учреждения ведется видеонаблюдение.

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

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

4.12. За опасные ситуации, созданные посетителем (занимающимся) ввиду нарушения и несоблюдения, настоящих правил, повлекшие за собой ущерб собственного здоровья и здоровья других посетителей (занимающихся), Администрация МОУ ДОД ДЮСШ «Старт» ответственности не несет.

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

4.14. За невыполнение и несоблюдение всех вышеперечисленных правил, Администрация оставляет за собой возможность попросить посетителя (занимающегося) покинуть объект.