Приложение № 1

к приказу МАУ «ИГ СОК «Локомотив»

от 28.07.2023 № 33а-од

**Общие правила посещения спортивного комплекса**

1. Правила посещения являются едиными для всех посетителей и сотрудников комплекса. Посетители обязаны ознакомиться с настоящими правилами до пользования услугами. Оплата услуг является согласием посетителя с настоящими правилами.
2. Время работы спорткомплекса с 09.00 до 22.00 ежедневно. Администрация оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни. Информация о прекращении работы спорткомплекса, об изменении в расписании заблаговременно размещается на информационном стенде, у дежурного администратора на рецепции и на сайте спорткомплекса.
3. В стоимость услуги входит право пользоваться специализированными вспомогательными зонами спорткомплекса (душевыми, раздевальными, туалетами,  предназначенными для посетителей).
4. Проход в специализированные зоны спорткомплекса осуществляется через дежурного администратора по чеку разового посещения или абонементу. **Другие случаи доступа в специализированные зоны не допускаются.**
5. Посетитель имеет право находиться на территории специализированных зон спорткомплекса в течение 15 минут до начала занятия, 1 час во время занятия и в течение 15 минут после окончания занятия. В остальных зонах спорткомплекса (фойе, вестибюль, кафе) посетитель может находиться неограниченное время.
6. Оформление абонемента осуществляется в кассе при предъявлении документов, удостоверяющих личность, одной фотографии 3х4.
7. Абонементом считается приобретение 6-ти и более занятий. Приобретенный абонемент имеет ограниченный срок действия - 1 месяц со дня покупки.
8. Если посетитель оплачивает менее 6-ти занятий, то расчет производится по цене разового посещения.
9. После оплаты чека или абонемента в кассе посетитель получает у дежурного администратора ключ от шкафчика в раздевалке. Администрация не несет ответственность за ценные вещи, документы, деньги, сотовые телефоны.
10. После окончания занятий ключ от шкафчика раздевалки сдается администратору.
11. Занятия проводятся только в дни и часы, указанные в чеке или абонементе.
12. При посещении тренажерного зала передача абонемента или чека другому лицу запрещается. При передаче другому лицу абонемент аннулируется без возмещения занятий и стоимости абонемента.
13. При утере абонемента занятия не компенсируются. Если абонемент забыт, посетитель обязан оплатить разовое занятие.
14. При утере абонемента посетитель имеет право на его восстановление только при фиксированных занятиях, при этом он оплачивает стоимость услуг по восстановлению абонемента согласно прейскуранту.
15. Пропущенные занятия не по вине спортивного комплекса не компенсируются.
16. Перенос занятий по уважительной причине осуществляется при обращении в администрацию спортивного комплекса не позднее, чем за 24 часа до начала занятия.
17. В случае утери ключа от шкафчика, сейфа, номерка от гардероба, а также в случае порчи имущества учреждения необходимо обратиться к дежурному администратору и оплатить согласно прейскуранту возмещение ущерба.
18. Администрация не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:
19. при нарушении клиентом правил посещения конкретных территорий спортивного комплекса;
20. если клиент тренируется самостоятельно;
21. не использовал вводные инструктажи;
22. нарушает рекомендации врачебного заключения;
23. за травмы, полученные вне территории спортивного комплекса:
24. за травмы, полученные от противоправного действия третьих лиц;
25. за травмы, полученные по вине самого клиента на территории спортивного комплекса.
26. Групповые занятия проводятся по расписанию, в летний период расписание сокращается. Администрация имеет право вносить изменения в текущее расписание и осуществлять замену тренера. Расписание занятий и информация об изменениях в расписании находятся у дежурного администратора на рецепции, информационных досках и на сайте спорткомплекса.

**На территории спортивного комплекса запрещается:**

1. Пользоваться услугами, не входящими в стоимость чека или абонемента и не оплаченными дополнительно.
2. Проходить с предметами, не относящимися к видам спорта оказываемых услуг спорткомплексом (например, на территорию футбольного поля с велосипедами, самокатами, гироскутерами, роликами и т.п.)
3. **Проход в специализированные зоны без допуска или чека (абонемента).**
4. Проходить в раздевалки, душевые и залы для занятий в верхней одежде и уличной обуви. Мыть обувь и стирать вещи в душевых комнатах.
5. Находиться в состоянии алкогольного, наркотического и токсического опьянения.
6. Курить, употреблять спиртные напитки.
7. Приносить взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества; стеклянные, режущие, колющие предметы, любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия, пиротехнику, красящие вещества, а также жевательные резинки и другие пачкающие предметы.
8. Входить в служебные помещения, к которым относятся кабинеты, рецепции, технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.
9. Бегать по коридорам, лестницам и душевым помещениям.
10. Нарушать общественные нормы поведения (нецензурно выражаться, драться и др.), беспокоить других посетителей спорткомплекса.
11. Оставлять вещи в шкафчиках после окончания занятий.
12. Производить кино - и фотосъемку без разрешения руководства.
13. **Стоять, находиться в проходах, лестничных маршах, у трибун.**
14. **Бросать предметы на трибуны, игровое поле и пространство вокруг него.**
15. **Проносить в спортсооружение крупногабаритные вещи, мешающие другим зрителям, а также нормальному проведению мероприятия.**
16. **Проносить в спортсооружение, использовать, приводить в действие: средства звукоусиления, радиостанции.**
17. **Приходить в спортсооружение с животными.**
18. Клиентам, гостям и сотрудникам спорткомплекса вести любую частную предпринимательскую деятельность, проводить деловые встречи.
19. Распространять рекламную продукцию без согласования с администрацией спорткомплекса.

**Посетители обязаны:**

* 1. **Предъявлять сотрудникам, осуществляющим контрольно-пропускной режим, входные билеты, абонементы, приглашения, другие документы, дающие право прохода в спортсооружение, а также пропуска на въезд автотранспорта на его территорию.**
  2. **В целях обеспечения безопасности и воспрепятствованию проноса запрещенных предметов при входе в спортсооружение, а в некоторых случаях при входе на прилегающую огороженную территорию, проходить спецконтроль (досмотр), включая осмотр содержимого сумок, пакетов.**
  3. **Занимать места на трибунах согласно входным билетам, абонементам и приглашениям.**
  4. **Незамедлительно сообщать администрации спортсооружения и сотрудником службы контроля о случаях обнаружения подозрительных предметов, случаях задымления или пожара, совершающихся правонарушениях, других угрозах безопасности.**
  5. Приходить за 15 минут до начала занятий.
  6. Надеть бахилы или переобуться в сменную спортивную одежду и обувь, а уличную обувь в пакете и верхнюю одежду сдать в гардероб.
  7. Через 15 минут после окончания занятий вернуть ключ от шкафчика для раздевания администратору и покинуть специализированные зоны спорткомплекса, противном случае – оплатить еще одно занятие.
  8. Строго соблюдать правила посещения спортивного комплекса.
  9. Бережно относиться к оборудованию спорткомплекса.
  10. Соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу.
  11. Соблюдать чистоту в спортивном комплексе.
  12. Сообщать тренеру о наличии хронических заболеваний, перенесенных травмах, беременности и плохом самочувствии.
  13. Подчиняться указаниям и требованиям тренеров-инструкторов, администраторов.
  14. За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением правил внутреннего распорядка комплекса, администрация ответственности не несет.
  15. Лица, нарушившие настоящие правила, лишаются права посещения занятия в спорткомплексе без последующей компенсации. Администрация оставляет за собой право пересмотреть срок действия абонемента.
  16. В случае необходимости и для комфорта посетителей спортивного комплекса допускается введение новых пунктов правил.

**Посетители имеют право:**

1. Пользоваться всеми услугами предоставляемыми администрацией комплекса.
2. В случае отмены занятий по техническим причинам администрация предоставляет право посетить спортивный комплекс в другой день по предварительной договоренности.
3. **При наличии входных билетов, абонементов, приглашений, других документов установленного образца входить в спортсооружение до и во время мероприятия. Время начала прохода в спортсооружение определяется решением администрации спортсооружения.**

**Администрация имеет право:**

1. За неоднократное нарушение вышеуказанных правил лишить клиента посещения занятия без последующей компенсации, а также отказать в дальнейшем предоставлении услуг.
2. Не допускать до занятия опоздавших более чем на 10 минут.
3. Не компенсировать занятия в случае утраты абонемента.
4. Заменять заявленного в расписании инструктора, а также вносить изменения в расписание групповых занятий.
5. За ценные вещи и деньги администрация ответственности не несет.

**Клиенты, посещающие тренажерный зал, руководствуются общими правилами посещения спортивно-оздоровительного комплекса.**

**Правила посещения тренажерного зала:**

1. Для обеспечения собственной безопасности необходимо пройти  инструктаж перед использованием специального оборудования.
2. К занятиям в тренажёрном зале допускаются посетители только в спортивной обуви и спортивной одежде.
3. Соблюдайте правила личной гигиены, во время тренировки используйте  личное полотенце,  не применяйте  резкие парфюмерные запахи.
4. Убедительная просьба в зале вести себя в рамках общественных норм поведения, не мешать другим посетителям.
5. Персонал не несет ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм, если вы тренируетесь самостоятельно без консультации тренера и не следуете разработанной для вас индивидуальной программе.
6. Используйте спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его предназначением и инструкции по применению.
7. В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования зала просим незамедлительно сообщить об этом тренеру, который обязан в кратчайший срок принять меры по устранению данных неисправностей.
8. Клиент обязан убрать за собой снаряды на место после их использования.
9. Время занятий в тренажерном зале не должно превышать 1,5 часов.
10. Клиент обязан закончить тренировку  за 15 мин до закрытия тренажерного зала.
11. **К занятиям не допускаются дети младше 10 лет, с 10 до 14 лет тренировки разрешается только в присутствии персонального тренера или вместе с родителями.**
12. Убедительная просьба не оставлять свои вещи без присмотра. За утерянные или оставленные без присмотра вещи персонал ответственности не несет.
13. Запрещается посещение тренажерного зала в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
14. При нарушении правил тренажерного зала администрация спортивного комплекса оставляет за собой право отказать в продлении абонемента без компенсации за неиспользованное время.

**Клиенты, посещающие зал пауэрлифтинга, руководствуются общими правилами посещения спортивно-оздоровительного комплекса.**

**Правила посещения зала пауэрлифтинга:**

1. Приступать к занятиям в зале пауэрлифтинга можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
2. **К самостоятельным занятиям в зале пауэрлифтинга допускаются лица, достигшие 14–летнего возраста.**
3. Занятия в зале пауэрлифтинга 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.
4. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
5. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
6. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора зала.
7. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором зала.
8. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
9. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
10. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
11. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
12. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору зала.
13. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
14. После выполнения упражнений занимающийся обязан аккуратно убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
15. Запрещается 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 зала.
16. В зале пауэрлифтинга (тренажерном зале) не разрешается заниматься с обнаженным торсом.
17. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.
18. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.
19. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
20. Время занятий в зале пауэрлифтинга не должно превышать 1,5 часов.
21. Клиент обязан закончить тренировку  за 15 мин до закрытия зала.
22. При нарушении правил посещения зала пауэрлифтинга администрация спортивного комплекса оставляет за собой право отказать в продлении абонемента без компенсации за неиспользованное время.

**Клиенты, посещающие большой спортивный игровой зал, руководствуются общими правилами посещения спортивно-оздоровительного комплекса.**

**Правила посещения групповых занятий:**

1. Для определения функционального состояния вашего организма мы советуем вам сначала обратиться к врачу.
2. Во избежание травм рекомендуется посещение занятий соответствующих вашему уровню подготовленности.
3. Тренироваться в уличной обуви запрещено.
4. Пожалуйста, сведите разговоры на занятиях до минимума.
5. Запрещается входить в зал и заниматься с жевательной резинкой.
6. Опоздание на занятие более чем на 10 минут не дает вам возможности безопасно включиться в тренировку.
7. Запрещается резервировать места в зале.
8. Рекомендуем брать с собой на занятия воду (негазированную) или фитнес-напитки.
9. После занятия клиентам следует всё используемое оборудование убрать в отведенные для его хранения места.
10. Если абонемент забыт, клиент обязан оплатить разовое посещение.
11. Рекомендуем последний приём пищи не позднее, чем за 2 часа до тренировки.
12. Посещать занятия в состоянии алкогольного опьянения запрещено.
13. При нарушении правил посещения групповых занятий администрация спортивного комплекса оставляет за собой право отказать в продлении абонемента без компенсации за неиспользованное время.