

Правила посещения Спортивного комплекса «Маяк»

1. Общие положения.

1.1. В обособленном подразделении «Маяк» (далее - Спорткомплекс, Исполнитель) установлены настоящие правила посещения Спортивного комплекса (далее - правила Спорткомплекса), обязательные для всех сотрудников, Посетителей (заказчиков) и сопровождающих лиц. Цель правил - создание безопасных, оптимально комфортных условий получения Услуг Спорткомплекса.

В случае нарушения правил Спорткомплекса, включая отказ от оплаты штрафов, предусмотренных Правилами Спорткомплекса согласно Прейскуранту Спорткомплекса (далее - прейскурант), администрация оставляет за собой право на принятие необходимых мер оперативного воздействия, включая право в одностороннем порядке приостановить или прекратить действие договора.

1.2. Перед оплатой услуг, а также перед началом занятий в Спорткомплексе, с целью исключения и снижения риска травматизма, при оказании и получении услуг, необходимо ознакомиться с настоящими Правилами, в которых содержатся:

1. Общие положения;
2. Инструкции по технике безопасности и правила посещения тренажерного, игрового залов, кардиотренажеров;
3. Инструкция по технике безопасности и правила посещения групповых программ;
4. Правила поведения и техника безопасности в раздевалках и душевых (для взрослых и детей);
5. Инструкция по технике безопасности и правила посещения бассейна;
6. Инструкция по технике безопасности и правила посещения бассейна детьми;
7. Правила посещения сауны;
8. Порядок пребывания в Спорткомплексе «Маяк» для занимающихся в «Секции»;
9. Правила для детей, которые посещают Спорткомплекс по программе «Секция»;
10. Правила посещения Ледовой арены;
11. Правила электробезопасности;
12. Правила пожарной безопасности;
13. Правила для людей с ограниченными возможностями;
14. Административные санкции, применяемые к нарушителям **общественного** порядка, в соответствии с КоАП РФ.

1.3. Каждый Посетитель, желающий заниматься в тренажерном зале, а также на кардиотренажерах, должен пройти вводный инструктаж по технике безопасности в тренажерном, игровом залах и кардиотренажерах. Инструктаж проводится специалистом по предоставлению тренажерного зала.

1.4. При нарушении Посетителем правил техники безопасности, рекомендаций персонала Спорткомплекса, за последствия администрация ответственности не несет.

1.5. Перед началом занятий необходимо прохождение вводного медицинского осмотра у своего лечащего врача. Приобретая абонемент или разовое посещение (разовый чек), посетитель подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для занятий в Спорткомплексе и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояния здоровья детей, посещающих Спорткомплекс вместе с ним,

1.6. Дети могут посещать Спорткомплекс только после консультации врача педиатра и при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий в Спорткомплексе. Родители или совершеннолетние представители обязаны ознакомить с настоящими правилами Спорткомплекса несовершеннолетних детей и нести ответственность за их выполнение.

1.7. Посетителям старше 55/60 (женщинам/мужчинам) лет и всем лицам, имеющим инвалидность, требуется свидетельство от врача о состоянии здоровья и возможном посещении Спорткомплекса.

1.8. Администрация не несет ответственности за состояние здоровья посетителя при сообщении им недостоверной информации (или сокрытия информации) о состоянии здоровья, за ухудшение здоровья Посетителя, если оно ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания, имевшегося у посетителя до момента посещения Спорткомплекса. В случае ухудшения самочувствия или нежелании продолжать занятия необходимо информировать об этом работника Исполнителя, присутствующего на занятии или дежурного специалиста в фитнес зоне. Так же необходимо сразу обратиться к мед. персоналу Спорткомплекса,

1.9. Настоящие правила доводятся до всех сотрудников и посетителей Спорткомплекса «Маяк». С действующими правилами Спорткомплекса Вы всегда можете ознакомиться в зоне рецепции Спорткомплекса, в отделе продаж, на стойках дежурных специалистов в тренажерном, игровом залах, в аква-зоне. В случае необходимости правила Спорткомплекса могут быть пересмотрены или дополнены. Каждые новые Правила Спорткомплекса заменяют предыдущие. Измененные правила Спорткомплекса являются обязательными для всех Посетителей, Информация об изменении Правил будет вывешена на информационных досках Спорткомплекса.

1.10. Абонемент продается Посетителю только при предъявлении документа, удостоверяющего личность,

1.11. Занятия в Спорткомплексе «Маяк» по приобретенному абонементу предоставляются Посетителю только в указанный в них период и в количестве оплаченных занятий (занятия с индивидуальным сопровождением специалиста, секционные занятия). Пропущенные посетителем занятия по причинам, не зависящим от Спорткомплекса, по абонементу не восстанавливаются и не возмещаются. Продление срока действия абонемента допускается в исключительных случаях; пропуск занятий в связи с болезнью и нахождением в это время в стационаре медицинского учреждения при предъявлении ксерокопии выписки из стационара, больничного листа от врача-терапевта.

1.12. Двери Спорткомплекса открыты для Вас ежедневно (кроме 1 января) с 6.30 до 24.00 по будням, с 9.00 до 21.00 субботним, воскресным и праздничным дням. В летний период рабочее время сокращается на 1 час. Администрация оставляет за собой право изменить режим работы Спорткомплекса, его отдельных зон, объявлять в течение года нерабочие, праздничные, санитарные и другие дни, также вносить изменения в текущее расписание и осуществлять замену тренера. В случае проведения спортивно-массовых мероприятий ограничивать зоны посещения Спорткомплекса, отменять или заменять некоторые занятия. Информация об изменении в работе Спорткомплекса и отдельных зон размещается не менее, чем за 3 (три) календарных дня на информационных стендах Спорткомплекса.

1.13. После занятий необходимо сдать ключи на рецепцию за 15 минут до окончания работы Спорткомплекса и покинуть помещения не позднее установленного времени окончания работы Спорткомплекса. Допуск в Спорткомплекс прекращается за 50 минут до окончания работы Спорткомплекса. При несоблюдении временных ограничений, установленных Спорткомплексом, с Посетителя взимается доплата за превышение времени использования услуг Спорткомплекса в размере, определенном прейскурантом.

1.14. При оформлении договора необходимо сфотографироваться у специалиста отдела продаж, либо на рецепции Спорткомплекса. После оформления Посетителю выдается абонемент для предъявления и регистрации на рецепции Спорткомплекса.

1.15. В случае если абонемент еще не изготовлен/утерян, необходимо предъявить заключенный договор (в подтверждение приобретения Услуг Спорткомплекса), а также документ, удостоверяющий личность (паспорт, водительское удостоверение и т.д.).

1.16. В целях обеспечения безопасности Исполнитель оставляет за собой право потребовать у любого Посетителя при входе в Спорткомплекс или на территории Спорткомплекса предъявить документ, удостоверяющий личность (паспорт, водительское удостоверение и т.д.). При отсутствии такого документа доступ в Спорткомплекс и к услугам Спорткомплекса может быть ограничен, либо временно прекращен.

1.17. Посетитель не имеет право передавать свой абонемент постороннему лицу. При нарушении этого правила, Посетитель обязан оплатить посещение Спорткомплекса посторонним лицом в размере

стоимости разового визита в Спорткомплекс, определенного прейскурантом.

1.18. В случае утери, абонемент может быть восстановлен по письменному заявлению Посетителя. Изготовление нового абонемента осуществляется за дополнительную плату согласно прейскуранту.

1.19. Владельцы дневных абонементов могут посещать Спорткомплекс до 17.00 ч. При этом Посетитель имеет возможность попасть в Спорткомплекс только до 16.10 ч. и покинуть Спорткомплекс не позднее окончания времени действия абонемента. При несоблюдении временных ограничений, установленных Спорткомплексом, с посетителя взимается доплата за превышение времени использования услуг Спорткомплекса в размере, определенном прейскурантом.

1.20. Посетитель имеет право переоформить свой договор на постороннее лицо (если это предусмотрено условиями заключенного договора) только 1 раз за время его действия, при условии соблюдения новым посетителем настоящих правил. Переоформление договора возможно не позднее, чем за 15 дней до его окончания. Услуга оплачивается согласно прейскуранту.

1.21. Приостановление оказания Услуг Посетителю (далее - заморозка) предоставляется по договорам, в которых оно предусмотрено. Общее число дней заморозки определяется видом абонемента и периодом его действия. Заморозка предоставляется по письменному заявлению Посетителя на срок, определенный в договоре. Минимальный срок заморозки договора - 10 дней. Заявление может быть оформлено только ДО заявляемого срока заморозки. Бланк заявления можно получить на рецепции Спорткомплекса.

1.22. Посетители, приобретающие одноразовое посещение Спорткомплекса, для получения ключа от раздевалки обязаны предъявить документы, удостоверяющие личность (паспорт, водительское удостоверение и т.д.) и оставить на рецепции контактный номер телефона. На посетителя, приобретающего одноразовое посещение Спорткомплекса, распространяются данные правила Спорткомплекса, которым он обязан следовать. Перед оплатой разового визита посетитель обязан ознакомиться и расписаться в «Листе ознакомления с Правилами Спорткомплекса», так как оплата (кассовый чек) подтверждает его согласие и обязанность соблюдать Правила Спорткомплекса.

1.23. При входе в Спорткомплекс следует надевать бахилы (исключение - летний период), далее в фойе одеть вторую обувь, сланцы. Снимать бахилы необходимо только при выходе из Спорткомплекса.

1.24. Верхнюю одежду (в осенне-зимний сезон) необходимо сдавать в гардероб.

1.25. Ключи от шкафчиков выдаются в обмен на абонемент. Перед уходом из Спорткомплекса ключ от шкафчика и магнитную карту необходимо сдать на рецепцию. В случае утери абонемента, номерка от гардероба, магнитной карты или ключа от шкафчика взимается оплата согласно прейскуранту.

1.26. За утерю или вынос за пределы Спорткомплекса ключа от шкафчика раздевалки и магнитной карты взимается оплата согласно прейскуранту.

1.27. Для хранения ценностей (в том числе мобильных телефонов, планшетов) используйте ячейки для хранения в зоне рецепции. Спорткомплекс не несет ответственности за ключи, мобильные телефоны и другие ценные вещи, оставленные без присмотра, в том числе в раздевалках.

1.28. Посещая Спорткомплекс, не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра. За утерянные и оставленные без присмотра вещи администрация ответственности не несет. Используйте для их хранения шкафы в раздевалках. Срок хранения забытых вещей в специально отведенном месте - 30 дней. Забрать свои оставленные вещи Вы сможете, обратившись на рецепцию Спорткомплекса.

1.29. Посетители должны уважительно относиться друг- к другу и работникам Исполнителя Спорткомплекса.

1.30. В Спорткомплексе предусмотрено наличие современного музыкального оборудования, которое обеспечивает на тренировочных территориях музыкальное сопровождение. Выбор музыки в Спорткомплексе осуществляется Администрацией Спорткомплекса. Пожелания от посетителей по музыкальному сопровождению принимаются, но ответственный работник Исполнителя Спорткомплекса оставляет за собой право выбора музыкального сопровождения.

1.31. Употреблять пищу разрешается только в специально отведенных для этого местах (фитнес кафе).

1.32. Перечень дополнительных услуг с указанием продолжительности и цены находится на рецепции Спорткомплекса. Прейскурант цен на услуги утверждается приказом директора ГАУ СО «ОЦСМ» (далее прейскурант).

1.33. Запись на дополнительные услуги осуществляется у специалиста по сопровождению данной услуги, в отделе продаж или на рецепции Спорткомплекса. Проведение занятий с сопровождением

специалиста возможно только после предварительной оплаты.

1.34. Оплата за все услуги производится в рублях в наличной и безналичной (банковской картой) форме только через кассу Спорткомплекса в соответствии с действующим прейскурантом.

1.35. Продолжительность и стоимость дополнительных услуг могут быть изменены по усмотрению администрации Спорткомплекса.

1.36. За технические неудобства, вызванные проведением сезонных, профилактических, аварийных и ремонтно-строительных работ службами коммунального хозяйства города Самары, Спорткомплекс ответственности не несёт.

1.37. Спорткомплекс не несет ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью, жизни и имуществу стало грубое нарушение требований и правил, перечисленных в настоящих Правилах и других правовых актах, за травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц, за травмы, полученные по вине самого посетителя на территории Спорткомплекса. С правилами можно ознакомиться в зоне рецепции Спорткомплекса, на стойках дежурных специалистов исполнителя.

1.38. Спорткомплекс не несет ответственности за вред здоровью и/или имуществу Посетителя, причиненный действиями третьих лиц.

1.39. В целях Вашей безопасности и безопасности других занимающихся, при посещении Спорткомплекса необходимо пройти через рамку металлоискателя и предъявить спортивную сумку (другие сумки, портфели, рюкзаки, пакеты и так далее) к досмотру охране комплекса. При отказе от досмотра охрана вправе не пропустить Вас на объект.

1.40. Стоянка Спорткомплекса является не охраняемой. За повреждение автомобилей и сохранность вещей в них администрация ответственности не несет. Администрация оставляет за собой право ограничивать территорию стоянки, а при проведении масштабных городских мероприятий закрывать ее полностью,

1.41. Въезд на стоянку осуществляется только через КПП и только при предъявлении договора или специального пропуска на въезд. Необходимо подъехать к шлагбауму и подождать его открытия. Запрещено подавать сигнал для ускорения открытия. Сотрудник парковки, увидев Ваш автомобиль на экране монитора, нажмет кнопку открытия шлагбаума сам.

1.42. Если перед Вами выехал автомобиль и шлагбаум за ним еще не опустился, не спешите под ним проезжать во избежание повреждения автомобиля. Необходимо подъехать к поднятому шлагбауму, задержаться на 30 секунд и после, убедившись, что Ваш автомобиль увиден сотрудником парковки, продолжить путь.

1.43. Для МГЦ (маломобильной группы населения) выделено 5 парковочных мест на стоянке «Маяк» и 1 место напротив центрального входа комплекса.

1.44. Автомобили, припаркованные на местах для инвалидов, а также автомобили, оставленные на территории стоянки после окончания работы Спорткомплекса, подлежат эвакуации в соответствии с ст.12.19. п.2 КоАП РФ от 19.06.2015г. и с решением Антитеррористической комиссии Самарской области от 03.03.2005г. п.2 перечня минимальных обязательных требований по обеспечению антитеррористической защищенности потенциально опасных объектов.

1.45. При возникновении пожара в спортивных зонах не впадать в панику, следовать инструкциям работников Исполнителя. Немедленно покинуть тренировочные зоны через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администратору комплекса.

1.46. Пропуск спортсменов, тренирующихся в рамках государственного задания, групп студентов, спортивных и детских групп (секций) разрешается только в присутствии преподавателей (тренеров, руководителей группы) под их персональную ответственность за жизнь и безопасность тренирующихся (занимающихся), о чем делается запись в журнале регистрации. В случае отсутствия тренера на тренировках, осуществляемых в рамках государственного задания ответственность за жизнь и здоровье спортсменов (занимающихся) несет соответствующая организация-заказчик, которой предоставляется доступ к объекту спорта.

1.47. Согласно Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2015 № 61 и нормам СанПиНа (и Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 30 января 2003 г. № 4) температура воздуха в зависимости от климатических условий в спортивных залах (в тренажерном, залах для проведения групповых занятий) должна составлять 17-20°C; в раздевальных комнатах

спортивного зала - 20-22°C; душевых - 25°C; в остальных помещениях 18 - 24° С; температура воды в спортивном бассейне должна составлять 24-28 °С, в детском бассейне - 30-32 °С; температура воздуха в саунах спортивных сооружений должна составлять не более 120 °С.

Посетителям в Спорткомплексе не разрешается:

1.48. Курить, находиться в Спорткомплексе в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотические вещества, стимуляторы, допинговые вещества.

1.49. Приносить с собой и хранить любой вид оружия, боеприпасов, взрывчатых и отравляющих веществ.

1.50. Пользоваться эвакуационными выходами при отсутствии аварийной ситуации. Входить на территорию, предназначенную для служебного пользования, за исключением случаев, когда имеется специальное приглашение.

1.51. Осуществлять какие-либо действия, которые влекут (или могут повлечь) причинение вреда жизни и здоровью Заказчикам, работникам Исполнителя, третьим лицам (драки, побои и прочее), ущемление прав и интересов иных лиц, в том числе физической, сексуальной, психологической и экономической направленности, а также создающие угрозу безопасности нахождения в Спорткомплексе иных лиц,

1.52. Проводить любые публичные акции, несогласованные с Администрацией Спорткомплекса. Под публичными акциями понимается также распространение разного рода товаров, листовок, проведение рекламных акций в политических или коммерческих целях.

1.53. Оставлять свои вещи в шкафчиках раздевалки и в сейфовых ячейках после окончания тренировок в Спорткомплексе.

1.54. Перемещаться по Спорткомплексу из раздевалок верхних этажей в зону бассейна в купальных костюмах и полотенцах. Обязательно наличие длинного махрового халата однотонного цвета.

1.55. Находиться в аква-зоне в уличной одежде и обуви. Проход в бахилах и уличной обуви в раздевалки Аква зоны. В саму аква-зону проход возможен только в специальной сменной обуви (сланцах).

1.56. Использовать ненормативную лексику, как при общении, так и при разговорах по телефону, оскорблять работников Исполнителя Спорткомплекса, Посетителей и прочих лиц.

1.57. Тренировать других Посетителей. Заказчики могут пользоваться услугами только работников Исполнителя Спорткомплекса.

1.58. Проводить видео- и фотосъёмки в Спорткомплексе без специального разрешения с администрацией.

1.59. Самостоятельно регулировать уровень освещения, разворачивать телевизоры или плазменные панели, включать и выключать кондиционеры, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование, входить в служебные помещения и т.п.

1.60. Самостоятельно пользоваться звуковой и видео - аппаратурой комплекса. В Спорткомплексе используется корпоративный формат музыкального сопровождения, использование иной музыки не разрешается. Для прослушивания своей музыки воспользуйтесь наушниками.

1.61. Принимать пищу в тренировочных зонах, раздевалках, саунах.

1.62. Использовать стеклянную посуду для напитков во всех тренировочных зонах и в бассейне (для питья можно использовать спортивные пластиковые бутылки или пластиковые стаканы).

1.63. Проносить пластиковые стаканы с водой в залы групповых программ. Ставить стаканы с водой на тренажеры и музыкальную аппаратуру.

1.64. Пользоваться мобильным телефоном во время групповых занятий, тренировок, при работе на кардиотренажерах, в зоне бассейна.

1.65. Использовать парфюмерию и разогревающие мази с резким запахом.

1.66. Посещать Спорткомплекс (холлы, кафе, тренировочные зоны) с домашними животными, рептилиями и др.

1.67. Заходить в раздевалку противоположного пола. Переодевать мальчиков старше 3-х лет в женской раздевалке, а девочек аналогичного возраста в мужской.

1.68. Провозить детские (прогулочные) коляски, велосипеды, самокаты, санки, скейты и т.п. на территорию Спорткомплекса (холлы, фитнес кафе, коридоры 1 и 2 этажа, тренировочные зоны,

раздевалки), а также передвигаться на роликовых коньках, скейтах в помещениях Спорткомплекса. Данные средства передвижения следует оставлять в зоне охраны в холле Спорткомплекса.

По всем интересующим вопросам Вы можете обратиться к дежурному работнику Исполнителя, а также оставить свои пожелания на рецепции Спорткомплекса. При нарушении правил посещения Спорткомплекса администрация оставляет за собой право пересмотреть действие Вашего договора. В случае необходимости и для Вашего комфорта Спорткомплекс оставляет за собой право внесения изменений в данные Правила Спорткомплекса.

2. Инструкции по технике безопасности и правила посещения тренажерного, игрового залов, кардиотренажеров.

Правила посещения тренажерного и игрового залов.

2.1. Приступать к занятиям в тренажерном, игровом зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и после прохождения вводного инструктажа у дежурного специалиста тренажерного, игрового зала. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие **16** летнего возраста. Во избежание несчастных случаев присутствие детей младше **16** лет в тренажерном зале запрещено.

2.2. Предоставляя услуги тренажерного и игрового зала, Спорткомплекс руководствуется тем, что посетитель не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Ответственность за своё здоровье посетитель несёт персонально. Перед началом занятий рекомендуется проконсультироваться у лечащего врача. Это обезопасит Вас от травм и повысит эффективность занятий.

2.3. В течение занятия рекомендуется самостоятельно следить за своим самочувствием.

Подбирайте нагрузку и свободные веса, соответствующие Вашему уровню физической подготовленности. Персонал не несёт ответственность за состояние Вашего здоровья и возможный травматизм, если Вы занимаетесь без консультации специалиста.

2.4. Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий тренировку необходимо прекратить и незамедлительно сообщить об этом дежурному специалисту, администратору или любому занимающемуся рядом.

2.5. Посещать занятия необходимо в специальной тренировочной одежде и обуви, соответствующей стандартам безопасности или направленности занятия (кроссовки, футболки, спортивные майки, олимпийки, спортивные брюки, лосины, шорты). Не разрешается нахождение в тренировочных помещениях Спорткомплекса с голым торсом. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (тапочки/сланцы), чешках.

Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви

2.6. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.

2.7. Необходимо следить, чтобы длинные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся детали тренажеров.

2.8. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Приходите на тренировку в чистой спортивной форме. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим.

2.9. Для соблюдения правил гигиены рекомендуется стелить полотенце на тренажеры за время выполнения упражнений.

2.10. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.

2.11. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомьтесь с правильной техникой выполнения упражнений Вы можете на инструктаже (вводной тренировке).

2.12. Если Вы не знаете, как пользоваться тем или иным тренажером, либо как выполнять то или иное упражнение, обязательно спросите об этом специалиста тренажерного, игрового зала или ознакомьтесь с инструкцией по эксплуатации оборудования, которая находится в папке на стойке дежурных специалистов. Только после получения инструктажа приступайте к тренировке на данном тренажере или с данными спортивными снарядами.

2.13. Используйте спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его прямым назначением. Изобретать и выполнять «свои» и «новые» упражнения на тренажерах запрещено.

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

2.15. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.

2.16. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться, что Вы находитесь в безопасной зоне и никто из окружающих Вам не мешает.

2.17. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1 метра от стекол и зеркал, а также от других занимающихся.

2.18. Перед началом занятий на тренажёре убедитесь в исправности, надёжности установки и крепления тренажёра, грузов, ручек, замков.

2.19. Запрещается работа на неисправных тренажёрах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения и др.) необходимо сообщить об этом специалисту тренажерного зала или администратору. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования в любой момент (ремонт, профилактические работы).

2.20. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств,

2.21. Если личные вещи Заказчика упали внутрь оборудования или спортивного инвентаря, в труднодоступные места, запрещается доставать их самостоятельно. Для их извлечения необходимо обратиться к Исполнителю комплекса.

2.22. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

2.23. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.п.) рекомендуем пользоваться атлетическим поясом.

2.24. Выполнение базовых упражнений (жим лёжа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра или специалиста тренажерного зала.

2.25. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков, со стабилизацией исходного положения. Используйте специальные коврики.

2.26. Запрещается брать блины, гантели, грифы, штанги влажными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощений из рук и его падению.

2.27. Не допускается перегрузка тренажёрных устройств сверх нормы дополнительным довешиванием грузов.

2.28. Выполнение упражнений с большими весами разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером. Попросите специалиста тренажерного зала подстраховать Вас во время выполнения упражнения.

2.29. По окончании выполнения упражнения необходимо убедиться, что Вы обеспечили неподвижное положение механических частей оборудования - штанга встала на стойки, блочный тренажер находится в крайней нижней точке траектории движения, сложный тренажер встал на страховочные крючки или стопоры.

2.30. Запрещено ставить бутылки с водой на тренажёры, подключенные к электросети.

2.31. Всегда плотно закрывайте бутылочку с водой, если оставляете ее в зале, чтобы избежать разливания, т.к. можно поскользнуться.

2.32. 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.

2.33. Посетители должны бережно относиться к оборудованию и спортивному инвентарю Спорткомплекса. По окончании занятия необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведённое место. Посетители несут материальную ответственность за утерю или порчу используемого оборудования и инвентаря.

2.34. Не занимайте тренажер, свободные веса, лавки, если Вы не работаете на них или отдыхаете между подходами длительное время. Выполнять упражнения следует по очереди.

2.35. Запрещено оставлять грифы, гантели и другие свободные веса с упором на стены, зеркала, и прочие конструкции.

2.36. Посетителям не разрешается бросать оборудование (гантели, штанги, блины) на пол, что ведет к

уменьшению срока использования оборудования, износу пола, повышенному шуму.

2.37. Не разрешается передвигать тренажеры с их мест, выносить штанги и гантели из зоны свободных весов.

2.38. В игровой зал необходимо приходиться строго по расписанию с разрешения специалистов или администратора Спорткомплекса.

2.39 При посещении игрового зала запрещается заниматься самостоятельно без контроля специалистов или ответственного за группу, устанавливать самостоятельно спортивное оборудование, наносить повреждения покрытию пола (в т.ч. обуви) и стен, бить мячом в стены и потолок зала, электронное табло и ограждения.

2.40. Выполняйте требования специалиста тренажерного, игрового зала, касающиеся соблюдения техники безопасности во время занятий. Это снизит риск получения травмы на тренировке.

2.41. Ответственность за своё здоровье посетитель несёт самостоятельно, поэтому перед началом занятий рекомендуется проконсультироваться у своего лечащего врача и пройти вводный инструктаж по технике безопасности (вводная тренировка). Персонал не несёт ответственность за состояние Вашего здоровья и возможный травматизм.

Правила посещения кардиотренажеров.

2.42. На предоставленных кардиотренажерах имеют право заниматься самостоятельно все посетители Спорткомплекса. При этом подростки, не достигшие 16-летнего возраста, могут заниматься только в присутствии специалиста тренажерного зала.

2.43. Перед началом занятий на кардиотренажере, необходимо ознакомиться с инструкцией к данному тренажеру. Инструкции находятся в папках, расположенных на стойках дежурных специалистов в тренажерном зале.

2.44. При имеющихся у пользователя ограничений к занятиям на кардиотренажере, связанных с состоянием его здоровья, запрещается выполнение упражнений, не рекомендованных в этой связи лечащим врачом.

2.45. При наличии ограничений к занятиям, связанных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, пользователь обязан во время каждой тренировки пользоваться индивидуальным монитором пульса, придерживаясь рекомендованной врачом интенсивности занятий.

2.46. Если пользователь принимает медикаменты, могущие замедлить его реакцию или способные вызвать потерю сознания и/или нарушения координации, пользователь обязан перед началом своей тренировки уведомить специалиста тренажерного зала и проводить тренировку под его контролем.

2.47. При наличии у пользователя тренажера в период занятия на тренажере травмы опорно-двигательного аппарата, способной помешать ему в выполнении любых упражнений на тренажере в нормальном режиме, он обязан уведомить специалиста тренажерного зала и проводить тренировку под его контролем.

2.48. Если пользователь страдает хроническими заболеваниями эндокринной системы или имеет нарушение работы ЦНС, он обязан на тренировке работать только в дозволенном лечащим врачом режиме или воздерживаться от занятий, или снижать их интенсивность и/или объем.

2.49. Запрещено использование тренажера в непригодной для этого обуви или одежде, в том числе спортивной одежде, неподходящей по размеру.

2.50. Прежде, чем начинать кардио-упражнение с полной нагрузкой, проведите необходимую разминку. Во время занятия ничего (шнурки, волосы, ключи, полотенце и т. д.) не должно мешать выполнению упражнений.

2.51. В случае, если тренажер по каким-либо причинам не включается, издает не характерные для исправного тренажера звуки (стук, скрипы), запахи, избегайте любых манипуляций с розетками и электропроводкой тренажера. Обратитесь за помощью к дежурному специалисту тренажерного зала или администратору рецепции. Запрещается вскрывать части тренажера или наклонять его.

2.52. При нахождении на любом кардио-оборудовании длительное (более 10 минут) время, особенно в жаркую погоду, в обязательном порядке обеспечьте себя запасом воды или специальных спортивных напитков, поддерживающих необходимый уровень гидратации Вашего организма. Не ставьте на кардио-тренажеры никакие жидкости в открытой упаковке, за исключением специальных бутылок для питья (бутылка с крышкой). Не используйте тренажер, если на его функциональные части попала вода, сообщите об этом дежурному специалисту тренажерного зала или администратору рецепции,

2.53. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо встать на подставки по краям движущейся

ленты, установить минимальную скорость и начать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажёра до полной остановки ленты.

2.54. При занятиях на кардиотренажерах запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки.

2.55. Если Вас окликнули во время пребывания на любом кардиооборудовании или Вы получили звонок по мобильному телефону, сначала полностью остановите тренажер и остановитесь сами, и только потом отвечайте. Не сходите и не спрыгивайте с тренажера до его полной остановки. Пользуйтесь боковыми подставками для ног (предусмотренных производителем) и поручнями для поддержания равновесия.

2.56. Если в момент нахождения на работающей беговой дорожке Вы уронили что-либо (полотенце, мобильный телефон, наушники и пр.), сначала полностью остановите тренажер и остановитесь сами и только потом поднимите упавшую вещь. Если что-либо попало внутрь тренажера (полотенце, ключ и т. п.) обратитесь за помощью к дежурному специалисту тренажерного зала или администратору рецепции.

2.57. При занятии на беговой дорожке прикрепляйте к одежде специальный зажим на шнуре идущий к магнитному ключу экстренной остановки тренажера.

2.58. Не выставляйте на беговой дорожке ту скорость движения полотна, которой Вам ранее не приходилось пользоваться, без надзора страхующего.

2.59. Соблюдайте осторожность при заходе на тренажер и спуске с него. Во избежание падения, выставляя программу тренировок или регулируя скорость и/или уклон на беговой дорожке, ставьте ступни на боковые, неподвижные части тренажера.

2.60. Находясь на беговой дорожке, не оборачивайтесь назад. Не поворачивайтесь боком к ходу движения беговой дорожки, а также воздерживайтесь от выполнения любых сложных движений, выполняемых на этом тренажере.

2.61. При установке программы тренировки на степпере, не вставайте на ступени тренажера до его полной готовности к тренировке. Во время ходьбы на степпере стойте лицом к тренажеру и опирайтесь на педали всей стопой,

2.62. При установке программы тренировок на эллиптическом тренажере во избежание падения держитесь за неподвижные ручки тренажера.

2.63. При работе на велотренажерах устанавливайте высоту сиденья таким образом, чтобы Ваша нога в самой дальней точке движения педали не выпрямлялась в колене полностью. Также следит: за тем, чтобы положение ступни на педали в обязательном порядке было зафиксировано специальной петлей, закрепленной подходящим Вам образом.

2.64. По возможности воздерживайтесь от разговоров с людьми, находящимися в одном помещении с Вами. Контролируйте безопасную дистанцию до тренажера (движущихся частей) с людьми, находящимися вблизи тренажера. Будьте осторожны, перемещаясь у тренажера, следите за проводами тренажеров и не наступайте на них.

2.65. Посетителям запрещено самостоятельно включать и выключать тренажеры из розетки. Это делает только дежурный специалист тренажерного зала.

2.66. Не занимайтесь босиком или в обуви, не предназначенной для занятий в тренажерном зале (заниматься только в кроссовках).

3. Инструкция по технике безопасности и правила посещения групповых программ.

3.1. Приступать к занятиям в залах групповых программ можно только после ознакомления с настоящими правилами.

3.2. Ответственность за своё здоровье посетитель несёт персонально, поэтому перед началом занятий рекомендуется проконсультироваться у своего лечащего врача. Это обезопасит Вас от травм и повысит эффективность занятий. Персонал не несёт ответственность за состояние Вашего здоровья и возможный травматизм, если Вы приступили к занятиям без консультации Вашего лечащего врача.

3.3. В течение занятия рекомендуется самостоятельно следить за своим самочувствием. Если вы почувствовали недомогание во время занятий тренировку необходимо прекратить и незамедлительно сообщить об этом специалисту, который ведет занятие или любому занимающемуся рядом.

3.4. Подбирайте нагрузку и темп, соответствующие Вашему уровню физической подготовленности.

3.5. Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании.

3.6. Занятия в залах групповых программ разрешены только в чистой спортивной обуви (тренировка в

уличной обуви запрещена). Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с нескользящей подошвой (кроссовки). Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с шипами. Для тренировок необходимо переодеться в спортивную одежду (футболки, спортивные майки, лосины, шорты) и обувь (исключением являются тренировки, на которых можно тренироваться босиком),

3.7. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, висячие серьги, колье, браслеты и т.п.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.

3.8. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим.

3.9. Необходимо приходить на групповые занятия без опозданий, так как в вводной части занятия (разминка) происходит разогрев мышц и суставов, на которые будет дана нагрузка в основной части занятия. Планово подготавливаются к «основной» части занятия мышечная и сердечно-сосудистая система. Работник Исполнителя, присутствующий на групповых занятиях, имеет право не допустить Заказчика на занятие в случае его опоздания более чем на 10 минут после начала занятия, при отсутствии свободных мест в зале и в других случаях, когда это может быть опасным для здоровья Заказчика.

3.10. При первом посещении занятий обязательно скажите об этом специалисту (первыми считаются не менее 5-ти занятий у одного специалиста).

3.11. Предупредите специалиста о хронических заболеваниях, проблемах в суставах, высоком или низком давлении, менструациях.

3.12. Приходите на занятия согласно своему уровню подготовленности. Описание занятий (с указанием требуемого уровня подготовки) можно получить на рецепции Спорткомплекса. Занятия проходят по плану, предусмотренному специалистом.

3.13. Внимательно слушайте специалиста и выполняйте все его указания во время занятия.

3.14. Правила пользования специальным оборудованием объясняется специалистом групповых программ. Не разрешается использовать собственные упражнения, хореографию и оборудование для занятия без соответствующей команды специалиста.

3.15. Не рекомендуется приступать к занятиям натощак (прием пищи за 2,5-3 часа до занятия) и после физической нагрузки рекомендованное время приема пищи не ранее, чем через полчаса.

3.16. Запрещено использовать мобильные телефоны в зале групповых занятий (остановка во время занятия вредит Вашему здоровью, телефонные звонки во время проведения тренировки, мешают группе и специалисту).

3.17. Вход в зал разрешён только по окончании занятий предыдущей группы и(или) по приглашению специалиста. Ожидая начала тренировки, пожалуйста, не мешайте занятию предыдущей группы, громко разговаривая и преждевременно готовя для себя оборудование. Ожидайте начала тренировки в раздевалке или в свободной зоне за дверью зала.

3.18. После занятия все оборудование должно быть возвращено на специально отведенные места. Помните о необходимости бережно относиться к оборудованию (коврикам, гантелям, мячам, резинкам и т.д.).

3.19. На занятиях разрешается использование жидкости только в закрытой упаковке (бутылка с фиксированной крышкой). Использование пластиковых стаканчиков запрещено.

3.20. Запрещается резервировать места в зале.

3.21. Некоторые программы имеют ограничение по количеству занимающихся, что связано с использованием дополнительного оборудования. На эти занятия необходимо предварительно записываться.

3.22. Посещение коммерческих занятий (т.е. занятий, не включенных в стоимость абонемента и проходящих за дополнительную плату), возможно, только после их предварительной оплаты.

3.23. Комплекс упражнений на растяжку обязательно должен начинаться с тщательной разминки, включающей в себя «разогревающие» упражнения для всех частей тела.

3.24. Внимательно прислушиваться к своим ощущениям во время выполнения упражнения. Исключать из программы упражнения, при выполнении которых Вы испытываете сильные болевые ощущения.

3.25. Не выполнять движения до появления сильной боли. Не делать маховых и баллистических движений.

3.26. Если имеете какие-либо ортопедические проблемы, проконсультируйтесь со специалистом по поводу того, все ли упражнения Вам можно выполнять.

3.27. Присутствие детей на занятиях для взрослых не разрешается. Посещать групповые занятия для взрослых самостоятельно могут лица, достигшие 14 лет, за исключением силовых направлений.

3.28. Групповые занятия проводятся по расписанию. Следите за информацией на стендах или на сайте Спорткомплекса. Администрация оставляет за собой право вносить изменения в расписание групповых занятий и замены, заявленного в расписании тренера,

3.29. Продолжительность занятия в залах групповых программ 55/90 минут.

При посещении групповых программ запрещается:

3.30. Самостоятельное использование оборудования из инвентарной, петель TRX (во избежание несчастных случаев тренировки возможны только в присутствии работника Исполнителя).

3.31. Использовать во время занятия свое собственное оборудование, не предусмотренное программой данного занятия. Отклоняться от плана занятия, предусмотренного работником Исполнителя.

3.32. Входить в зал с большими спортивными сумками и резервировать места в залах проведения групповых занятий.

3.33. Продолжение занятия с использованием неисправного/ сломанного оборудования.

3.34. Выносить спортивный инвентарь/оборудование из залов групповых занятий, в том числе для использования его в других зонах Спорткомплекса.

3.35. Оставлять собственный инвентарь на хранение в Спорткомплексе без предварительной договоренности с администрацией.

4. Правила поведения и техника безопасности в раздевалках и душевых (для взрослых и детей).

4.1. Шкафчики в раздевалках предназначены для размещения одежды (кроме верхней), обуви, спортивной сумки и других личных вещей на время пребывания Заказчиков на занятиях,

4.2. Шкафчики в раздевалках не являются «личными» и не могут использоваться для хранения вещей во время отсутствия Заказчика в Спорткомплексе,

4.3. Ключ от шкафчика выдается на рецепции в обмен на абонемент и подлежит обязательному возврату после окончания занятий и пользования раздевалкой.

4.4. Раздеваться необходимо в шкафчике, номер которого соответствует номеру ключа выданного на рецепции Спорткомплекса. Выдача ключей от шкафчиков производится работниками Исполнителя с учетом комфортного размещения Заказчиков. Сотрудник рецепции может отказать в выдаче запрашиваемого номера ключа, в случае если данный шкафчик находится в стадии ремонта или это может привести к неудобному размещению Заказчиков в зоне раздевалки.

4.5. В случае утери ключа от шкафчика необходимо возместить стоимость в соответствии с прейскурантом Спорткомплекса.

4.6. Фены в раздевалках необходимо использовать по их прямому назначению (сушить волосы). Не разрешается сушить феном одежду, обувь, купальники, мочалки. При образовании очереди на фены запрещается пользоваться одновременно двумя фенами.

4.7. При посещении туалетных комнат необходимо соблюдать общие санитарные и гигиенические требования.

4.8. Не оставляйте уличную обувь под лавками в раздевалках без присмотра (кладите в свой ящик). Администрация комплекса за оставленные без присмотра вещи ответственности не несет.

4.9. При посещении бассейна детского/взрослого необходимо сдать верхнюю одежду и уличную обувь сложить в пакет, надеть сменную обувь (сланцы) для прохода в раздевалки бассейна. Нахождение в раздевалках бассейна в бахилах не разрешается.

В раздевалке запрещается:

- оставлять свои вещи вне шкафчика;
- занимать свободные соседние шкафчики;
- оставлять ключ от шкафчика в замке, во время посещения занятий;
- оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания занятий в Спорткомплексе;
- занимать всю площадь лавочки личными вещами во время переодевания;
- употреблять пищу (для этого есть специально отведенные места - кафе);
- обрабатывать ногти (маникюр, педикюр).

4.10. Опасными факторами в тоне душевых являются: скользкие поверхности, острые кромки на

поверхностях ножных ванн.

4.11. Максимальное время пребывания в душевой комнате не более 5-7 минут

4.12. Во время наибольшей загруженности душевых комнат соблюдайте очерёдность и будьте взаимовежливы.

4.13. Прежде чем встать под душ, необходимо настроить необходимый температурный режим душа, во избежание ожогов.

4.14. Выходя из душевой в раздевалку необходимо насухо вытереться полотенцем, во избежание образований луж на полу раздевалки.

4.15. После принятия душа освободите за собой полочку для душевых принадлежностей Пустые тубики и флаконы необходимо выбросить в урны, расположенные в раздевалках.

В душевых комнатах запрещается:

- принимать душ, доставляя неудобства другим посетителям;
- находиться без специальной обуви (сланцы);
- приносить шампуни и моющие средства в стеклянной таре;
- бриться, обрабатывать ногти (педикюр), окрашивать волосы;
- проводить процедуры по уходу за кожей (скраб, масла, маски и пр.);
- мыть обувь и стирать вещи;

оставлять открытыми краны и допускать к ним детей дошкольного возраста без сопровождения родителей (опекунов);

- бегать, прыгать, толкаться, бросать какие-либо предметы, шуметь;
- использовать помещение и оборудование не по назначению.

5. Инструкции по технике безопасности и правила посещения бассейна.

5.1. Приступать к занятиям в бассейне можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности при занятиях на воде в бассейне.

5.2. Опасными факторами в бассейне являются:

- физические (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и нот горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлеб
- химические (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе)

5.3. Занимающиеся обязаны соблюдать настоящую инструкцию, правила пожарной безопасности (ознакомиться с планами эвакуации)

5.4. При себе обязательно иметь надлежаще оформленную медицинскую справку с допуском к занятиям в бассейне (детям до 11 лет от педиатра, анализ на яйца/глист, соскоб на энтеробиоз, взрослым - 55/60 лет (ж/м) - от терапевта). Перед первым посещением пройти осмотр и предоставить справку в мед. кабинете Спорткомплекса или на рецепцию Спорткомплекса.

5.5. В целях обеспечения безопасности оказания услуг другим посетителям бассейна, посетители обязаны предоставить возможность медработнику Спорткомплекса осуществить внешний осмотр кожных покровов по первому требованию. При наличии выраженных признаков инфекционных, кожных, грибковых и иных заболеваний, кровотечений, порезов посетитель в бассейн не допускается. Медицинский работник имеет право проводить внешний (телесный) осмотр посетителя бассейна независимо от наличия у него медицинской справки из другого бассейна или медицинского учреждения.

5.6. Перед занятием нужно пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

5.7. Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма). Все подготовительные гигиенические процедуры, в том числе эпиляцию, бритьё, стрижку волос, скрабирование, маникюр и педикюр необходимо проводить вне территории Спорткомплекса.

5.8. Надеть купальный костюм (нижнее белье, бикини не допускаются). Необходимо убирать длинные волосы в хвост или пучок, затем надеть плавательную шапочку.

5.9. Необходимо ограничить использование парфюмерии, т.к. запахи в воде усиливаются, что может вызвать дискомфорт или аллергическую реакцию окружающих.

5.10. Перед занятием в бассейне необходимо снять с себя ювелирные или другие украшения, так как они могут испортиться под воздействием воды или быть утеряны.

5.11. На пути движения от душа к ванне бассейна размещена ножная ванна с проточной водой. Будьте внимательны и осторожны при ее прохождении, смотрите под ноги.

5.12. Осторожно войти в помещение бассейна. Посещая бассейн необходимо воспользоваться специальной обувью сланцами или специальными носками для бассейна во избежание скольжения и падения.

5.13. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

5.14. Вход в чашу бассейна осуществляется по специально отведенным лестницам, расположенным по краям бассейна. Вход по стационарной лестнице осуществляется лицом к бассейну, выход — спиной к бассейну. Вход в воду по лестнице из нержавеющей стали осуществляется спиной к бассейну, придерживаясь за поручни, выход — так же спиной к бассейну, придерживаясь за поручни.

5.15. Лицам не в плавательной форме запрещается присутствовать в бассейне.

5.16. Посетители должны неукоснительно выполнять все указания специалиста, проводящего занятия;

5.17. При поточном выполнении упражнений в воде (плавание один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

5.18. Использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, калабашки, гантели, ласты и т.д.) можно только с разрешения и под руководством специалиста, проводящего групповые и индивидуальные занятия.

5.19. Во время тренировки во избежание несчастных случаев необходимо удалить изо рта посторонние предметы (конфету, жевательную резинку и т.д.).

5.20. При наличии минимальных навыков плавания, фобий, неуверенности в себе, необходимо обязательно уведомить об этом дежурного сотрудника бассейна и воспользоваться специальным поддерживающим оборудованием (пояс, нудлс, доска для плавания, детям - нарукавники, жилеты).

5.21. В случае отсутствия начальных навыков плавания (умение проплыть любым способом 25 метров) занятия должны проходить на крайних дорожках бассейна с использованием специального пояса, если они (дорожки) не заняты в это время проведением групповых (секционных) занятий с сопровождением специалиста. В противном случае посещение бассейна необходимо ограничить.

5.22. При индивидуальных занятиях в чаше бассейна, необходимо держаться правой стороны дорожки или бортика, соблюдать дистанцию с другими занимающимися, во избежание столкновения и травм.

5.23. Во время проведения групповых занятий или индивидуального занятия с работником Исполнителя аква-зоны, зона для свободного плавания может быть ограничена.

5.24. Дети **с 6 до 14 лет** допускаются в большую чашу бассейна на сеансы свободного плавания при наличии плавательной подготовленности только в **сопровождении** родителей или их совершеннолетних представителей (далее-родителей) и должны находиться под их постоянным наблюдением, в том числе в воде, раздевалках и сауне.

5.25. Находясь на территории бассейна, посетители обязаны самостоятельно контролировать время своего пребывания. Рекомендуемое время нахождения в воде - не более 1 часа.

5.26. При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом специалисту, проводящему занятия (или дежурному специалисту) с последующим обращением к медсестре комплекса.

5.27. Почувствовав озноб, сообщить об этом специалисту, проводящему занятия (или дежурному специалисту), выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

5.28. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

5.29. При получении травмы сообщить об этом специалисту, проводящему занятия (или дежурному специалисту).

5.30. При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

5.31. Во время плавания при попадании незначительного количества воды в дыхательные пути необходимо остановиться около бортика, опустить ноги на дно бассейна (в мелкой части), или на специальные ступени по периметру бассейна и удалить ее (откашляться). Прибегнуть к помощи дежурного

специалиста по необходимости.

5.32. Не рекомендуется начинать занятия в бассейне при плохом самочувствии, ощутимых признаках заболевания.

5.33. После окончания занятия выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.

5.34. Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.

5.35. **Не менее чем за 30 минут до закрытия Спорткомплекса посетители обязаны покинуть зону бассейна.**

5.36. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом специалиста, проводящего занятия (или дежурного специалиста).

5.37. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом специалисту, проводящему занятия (или дежурному специалисту) и действовать в соответствии с его указаниями.

5.38. Режим работы аква-зоны: будни с 7:00 до 22:00, выходные и праздничные дни с 9:00 до 21:00 (в летний период до 20:00).

Занимающимся в бассейне запрещается:

5.39. Бегать в помещении бассейна, по бортику и раздевалках, прыгать с бортика и стартовых тумб (за исключением индивидуальных и групповых обучающих занятий с сопровождением специалиста) и лестниц в бассейн, бороться и играть с большим количеством брызг и утоплением в воде.

5.40. Хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм.

5.41. Снимать шапочку для плавания.

5.42. Висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;

5.43. Вносить в помещение бассейна любые предметы и пользоваться оборудованием, не предназначенным для бассейна (мелкие игрушки, массажеры, тяжелые гантели и т.д.) без разрешения специалиста, проводящего занятия или дежурного.

5.44. Оставлять без присмотра детей до 14 лет на территории бассейна и сауны.

5.45. Нарушать покой отдыхающих громкими разговорами, криками, шумными играми.

5.46. Использовать стеклянную тару во избежание порезов.

5.47. Категорически запрещается отправление естественных надобностей в ванну бассейна.

5.48. Посещение бассейна в состоянии алкогольного и наркотического опьянения строго запрещено,

6. Инструкция по технике безопасности и правила посещения бассейна детьми.

Приступать к занятиям в детском бассейне можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

6.1. Опасными факторами в бассейне являются:

- физические (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться;
- химические (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

6.2. Детям до 11 лет разрешается посещать детский бассейн только в сопровождении специалиста Спорткомплекса, согласно режиму работы детского бассейна.

6.3. Режим работы детского бассейна для уроков по расписанию и занятий с индивидуальным сопровождением специалиста: будни с 7:00 до 21:00 (дети до 16 лет до 20:00) (в летний период до 20:00), выходные и праздничные дни с 9:00 до 20:00.

6.4. Администрация оставляет за собой право вносить изменения в график работы детского бассейна, расписание занятий и замены, заявленного в расписании специалиста. При проведении занятия с индивидуальным сопровождением специалиста зоны для плавания могут быть ограничены.

6.5. Детям до 11 лет при посещении бассейна необходимо предоставить справку от врача с результатом паразитологического обследования на энтеробиоз и анализ на яйца/глист (при постоянном посещении бассейна периодичность предоставления справки — каждые три месяца). При разовых посещениях справку

необходимо предоставлять каждый раз.

6.6. Во избежание инфицирования не разрешается посещение бассейна, в случаях, когда:

- у ребенка насморк, кашель, болит горло, повышенная температура;
- у ребенка имеются признаки диареи (тошнота, кишечное недомогание);
- у ребенка инфекционное заболевание, сыпь;
- у ребенка имеются ранки на теле.

6.7. В Детском бассейне дети могут находиться только с сопровождением работника Исполнителя аквазоны. Нахождение родителей в воде детского бассейна запрещено, за исключением специальных детских программ и индивидуальных занятий со специалистом для детей от 6 месяцев до 3 лет, если есть показания (особенности ребенка) необходимости присутствия родителя (опекуна) во время занятия. У родителя обязательно наличие справки от врача на посещение бассейна (терапевт, анализ па яйца/глист, соскоб на энтеробиоз, мазок на степень чистоты, флюорография).

6.8. В соответствии с санитарными нормами в зону бассейна не разрешается приносить личные игрушки из дома.

6.9. При посещении бассейна детского/взрослого необходимо сдать верхнюю одежду в гардероб, уличную обувь в пакет, надеть сменную обувь (сланцы) для прохода в раздевалки бассейна. Нахождение в раздевалках бассейна в бахилах не разрешается.

6.10. При посещении бассейна необходимо иметь: сменную обувь (сланцы, плавательные тапочки), плавательный костюм (купальник или плавки) и моющие средства для душа (мыло, мочалка). Плавательные принадлежности должны быть чистыми. Детям до 3 лет обязательно надевать специальные трусики (памперсы) для бассейна. Их можно приобрести в спортивных магазинах города.

6.11. Лица, сопровождающие детей до 14 лет по территории Спорткомплекса, должны ожидать детей в специально отведенных местах (в зонах отдыха, на территории фитнес кафе или холле). Ожидание сопровождающих в тренировочных зонах не допускается. Сопровождающие обязаны сдать верхнюю одежду в гардероб и надеть сменную обувь (сланцы). Количество сопровождающих лиц должно быть не более двух человек.

6.12. Детям запрещается заходить в зону бассейна, при отсутствии специалиста, проводящего занятие или дежурного специалиста.

6.13. Посетители, допустившие невыполнение или нарушение настоящих правил, могут быть отстранены от занятий.

6.14. Перед началом занятия ребенок должен пройти в раздевалку в сопровождении родителя (или лица его представляющего), раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

6.15. Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).

6.16. Надеть купальный костюм и шапочку.

6.17. Осторожно войти в помещение детского бассейна. Посещая детский бассейн необходимо воспользоваться специальной обувью — сланцами или специальными носками для бассейна во избежание скольжения и падения.

6.18. На пути движения от душа к ванне бассейна размещена ножная ванна с проточной водой. Будьте внимательны и осторожны при ее прохождении, смотрите под ноги.

6.19. Запрещается прибывать на занятия после обильного приема пищи (последний прием пищи не позднее 1-1,5 часов), после большой физической нагрузки и натошак.

6.20. Перед началом занятия воспользоваться туалетом (при необходимости).

6.21. Вход в чашу детского бассейна осуществляется по специально отведенным лестницам, расположенным с краю бассейна. Вход в воду по лестнице из нержавеющей стали осуществляется спиной к бассейну, придерживаясь за поручни, выход — так же спиной к бассейну, придерживаясь за поручни.

6.22. Лицам не в плавательной форме запрещается присутствовать в бассейне.

6.23. Занимающиеся дети должны неукоснительно выполнять все указания специалиста, проводящего занятия, либо дежурного специалиста бассейна.

6.24. При поточном выполнении упражнений в воде (плавание один за другим) дети должны соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

6.25. Использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, игрушки, калабашки и т.д.) можно только с разрешения и под руководством специалиста, проводящего занятие.

6.26. Во время тренировки во избежание несчастных случаев необходимо удалить изо рта посторонние предметы (конфету, жевательную резинку и т.д.). Так же запрещается кусать, есть, обкусывать спортивный инвентарь, во избежание попадания их в дыхательные пути.

6.27. При наличии минимальных навыков плавания, фобий, неуверенности в себе, необходимо

обязательно уведомить об этом специалиста бассейна и воспользоваться специальным поддерживающим оборудованием (нудлсы, нарукавники, жилеты).

6.28. После окончания занятий необходимо принять душ с мылом и мочалкой, одеться, просушить волосы феном.

6.29. Почувствовав озноб, ребенок должен сообщить об этом специалисту, проводящему занятия (или дежурному специалисту), выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

6.30. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

6.31. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом специалисту, проводящему занятия (или дежурному специалисту) и действовать в соответствии с его указаниями.

6.32. При получении травмы сообщить об этом специалисту, проводящему занятия (или дежурному специалисту).

6.33. Во время плавания при попадании незначительного количества воды в дыхательные пути необходимо остановиться около бортика, опустить ноги на дно бассейна (в мелкой части), или на специальные ступени по периметру бассейна и удалить ее (откашлявшись). Прибегнуть к помощи дежурного специалиста по необходимости.

6.34. Не рекомендуется начинать занятия в бассейне при плохом самочувствии, ощутимых признаках заболевания.

6.35. Детям от 6 лет разрешается посещать Большой бассейн (для взрослых) только в сопровождении работника Исполнителя при проведении индивидуальных занятий.

6.36. Детям от 6 лет до 14 лет, умеющим плавать разрешается посещать Большой бассейн только в сопровождении родителей или при проведении групповых занятий в своей возрастной группе в сопровождении работника Исполнителя.

6.37. Сопровождающий (родитель или законный представитель ребенка) должен проводить ребенка в раздевалку, помочь ему переодеться и передать в руки специалисту, работнику Исполнителя аква-зоны.

6.38. По окончании занятия, сопровождающие детей, лица принимают детей у работника Исполнителя в аква-зоне,

6.39. Не оставляйте ребенка без присмотра. До и после занятия ответственность за жизнь и здоровье ребенка несут сопровождающие лица: родители или законные представители ребенка.

6.40. Посещений сауны детьми до 14 лет разрешается только в сопровождении родителей, сотрудника Исполнителя или сопровождающего.

Занимающимся в бассейне детям запрещается:

6.41. Брызгаться водой, разливать воду на пол.

6.42. Бегать по бортику, прыгать с бортика (за исключением индивидуальных и групповых обучающих занятий с сопровождением специалиста) и лестниц в бассейн, бороться и играть с большим количеством брызг и утоплением в воде.

6.43. Хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм.

6.44. Снимать шапочку для плавания.

6.45. Бегать в помещении бассейна, в раздевалках,

6.46. Вносить в помещение бассейна любые предметы и пользоваться оборудованием, не предназначенным для бассейна (мелкие игрушки, мячи, массажеры, тяжелые гантели и т.д.) без разрешения специалиста, проводящего занятия или дежурного.

6.47. Во избежание несчастных случаев, рекомендуется снять с ребенка перед посещением бассейна украшения с зоны декольте, шеи, рук.

6.48. Категорически запрещается отправление естественных надобностей в ванну бассейна.

6.49. Громко кричать, смеяться, подавать ложные сигналы о помощи.

6.50. Продолжать занятия при появлении первых признаков недомогания.

6.51. Запрещается ковырять и отдираать плитку в чаше бассейна, так же играть с ней.

6.52. Самостоятельно покидать зону детского бассейна, и переходить в зону взрослого бассейна, без уведомления родителя (или лица его представляющего) или дежурного специалиста.

6.53. Брать в рот игрушки и мелкий инвентарь.

6.54. Пить воду из бассейна, плавать с пластиковыми стаканчиками.

7. Правила посещения сауны.

7.1. Посещать сауну рекомендуется при хорошем общем самочувствии. Не рекомендуется париться сразу после еды, во время простудных заболеваний, в состоянии алкогольного опьянения.

7.2. Перед посещением сауны:

- Необходимо снять макияж, контактные линзы, украшения из металлов (цепочки, кольца, браслеты, часы, серьги).
- Необходимо тщательно вымыться с мылом и мочалкой под душем и вытереть тело досуха.
- Рекомендуется не мочить голову перед заходом в сауну, чтобы не вызвать перегрев головы.

7.3. Не рекомендуется сразу же заходить в сауну на длительное время,

7.4. Находясь в сауне необходимо контролировать свое самочувствие.

7.5. Передвижение по сауне должно быть осторожным во избежание падения на скользком полу из-за остатков воды, шампуня, мыла и т.д.

7.6. После сауны необходимо тщательно с мылом и мочалкой смыть с себя пот и только после этого пользоваться бассейном.

7.7. Посещений сауны детьми до 14 лет разрешается только в сопровождении родителей, сотрудника Исполнителя или сопровождающего.

Посетителям при посещении сауны не разрешается:

7.8. Пользоваться щеткой, масками, скрабами, краской для волос, бритвами. А также эфирными маслами и настойками, т.к. данные вещества легко воспламеняются, являются сильнейшими аллергенами, и их использование требует строгого соблюдения повышенных мер безопасности.

7.9. Заходить в сауну с остатками мыла на теле.

7.10. Лить воду на камни, датчики температур, вмешиваться в работу техники.

7.11. Заходить в сауну со стеклянными и пластмассовыми предметами.

7.12. Курить в сауне, в том числе электронные сигареты.

7.13. Бегать, прыгать, толкать друг друга.

7.14. Сушить в сауне одежду, мочалки, купальные костюмы и полотенце

7.15. Каждый посетитель несет личную ответственность за состояние своего здоровья и за здоровье находящихся с ним детей во время посещения сауны.

7,16 пункт убрали

8. Порядок пребывания в Спорткомплексе «Маяк» для занимающихся в «Секции».

8.1. Правила посещения занятий «Секции», обязательные для всех Посетителей данной Услуги и сопровождающих лиц. Цель правил - создание безопасных, оптимально комфортных условий получения Услуг Спорткомплекса,

8.2. В случае нарушения правил посещения занятий «Секции», Исполнитель оставляет за собой право на принятие необходимых мер оперативного воздействия, включая право в одностороннем порядке приостановить или прекратить действие договора.

8.3. Цель секционных занятий - ознакомление с техникой выполнения упражнений, дальнейшее совершенствование умений, отработка техники, подготовка к соревновательной деятельности.

8.4. Занятия «Секции» подразумевают наличие дополнительной нагрузки на организм, поэтому необходимо обязательно проконсультироваться с лечащим врачом перед началом занятий.

Ответственность за свое здоровье берет на себя сам занимающийся в «Секции», равно как и ответственность за последствия занятий, нанесение вреда здоровью, обострению хронических заболеваний во время занятий, до и после них.

Ответственность за ребенка несут его родители, либо представитель, опекун (сопровождающее лицо).

8.5. В Спорткомплекс рекомендуется прибыть не ранее чем за 15 минут до начала занятия. Проход занимающихся в тренировочную зону возможен только в обозначенное в расписании время занятия и только в сопровождении специалиста Спорткомплекса.

8.6. Допуск в Спорткомплекс осуществляется на основании списка секционной группы и пластиковой карточки на занятия «Секции», которая выдается после оплаты данной услуги на кассе Спорткомплекса «Маяк» по действующему прейскуранту.

8.7. Для подготовки к занятиям (переодевания) на рецепции Спорткомплекса необходимо получить ключ от шкафчика в раздевалке. Полотенце клиентам «Секции» не выдается.

8.8. Время нахождения клиента на территории Спорткомплекса «Маяк» строго ограничено временем проведения занятия и временем, необходимым для переодевания. Клиент обязан покинуть тренировочную зону, душевые, раздевалки, иные помещения Спорткомплекса в течение 30 минут с момента окончания занятия. Нахождение клиента в зонах, где занятия «Секции» не проводятся, не допускается.

8.9. Продолжительность занятия в секционной группе - 55 мин (фитнес час).

8.10. Занятия в группе проводятся в соответствии с расписанием.

8.11. Опоздание на тренировку более чем на 15 минут опасно для здоровья (травмоопасно), так как в вводной части занятия (разминка) происходит разогрев мышц и суставов, на которые будет дана нагрузка в «основной» части занятия. Планово подготовливаются к «основной» части занятия мышечная и сердечно-сосудистая система, поэтому опоздавшие лица могут быть не допущены специалистом к занятию.

8.12. Посетитель допускается на занятие только в спортивной форме, соответствующей формату занятия «Секции». Необходимо иметь с собой полотенце для душа,

8.13. До занятий «Секции» допускаются клиенты, не имеющие противопоказаний к физической активности, к которым относятся:

- насморк, кашель, боль в горле, повышение температуры;
- признаки диареи (тошнота, частый жидкий стул);
- инфекционные заболевания, сыпь, повреждения кожных покровов.

При наличии соответствующих симптомов клиент может быть не допущен специалистом к занятию «Секции».

8.14. В случае противопоказаний к активным нагрузкам (например, ограниченная подвижность суставов, заболевания сердца и т.п.) об этом обязательно необходимо поставить в известность специалиста перед первым занятием.

8.15. После окончания занятия использованное оборудование (спортивный инвентарь) необходимо вернуть на предназначенные для этого места. Уходя из Спорткомплекса необходимо сдать ключ от шкафчика раздевалки на рецепцию,

8.16. Запрещается самостоятельное использование клиентом «Секции» любого иного оборудования в нарушение инструкций и рекомендаций специалиста.

8.17. Фото- и видеосъемка занятий «Секции» без предварительного письменного разрешения Администрации не допускается.

9. Правила для детей, которые посещают Спорткомплекс по программе «Секция».

9.1. См. п. 8 Порядок пребывания в Спорткомплексе «Маяк» для занимающихся в «Секции».

9.2. Детские секционные занятия представлены в двух зонах:

- 1) Занятия в фитнес зонах: залы групповых программ (дети от 4 до 14 лет)
- 2) Занятия в аква-зоне (дети от 5 до 15 лет).

9.3. Группа «Секции» формируется специалистом самостоятельно. Состав групп определяется возрастом и физическим состоянием, уровнем общей физической подготовки занимающихся. Максимальное количество участников группы на детских секционных занятиях - 12 человек.

9.4. Так как за Вашим ребенком в «Секции» резервируется место в группе, занятия необходимо оплачивать заранее блоком из 1-го посещения, 2-х посещений или 3-х посещений в неделю (соответствующего количества занятий данной группы) до 1 числа каждого месяца. Срок использования блока в течении календарного месяца с 1 по 30/31 число.

9.5. Если по уважительной причине (болезни), подтвержденной справкой лечебного учреждения ребенок пропускает занятия в течении 10 дней и более, то занятия «Секции» продлеваются на количество

дней, указанных в справке по болезни. Продление по справке на 10 дней и более допускается только 1 раз в течении 30 дней. Занятия, пропущенные в течении 9 и менее дней, могут быть отработаны в предложенные специалистом другие от расписания занятий данной группы дни. Подтверждением отработки пропущенных занятий, пропуском в Спорткомплекс и. получением ключей от раздевалки будет являться купон с указанными датами, выданный специалистом данной группы (секции).

9.6. Отсутствие на занятиях по другим причинам уважительными не являются.

9.7. Если отсутствие по болезни превышает более 25 календарных дней, место, зарезервированное за ребенком в «Секции», освобождается и на его место приглашается другой ребенок, желающий заниматься в этой группе.

По истечении болезни, оставшиеся неиспользованные занятия могут быть перенесены в другую группу (в ту, где есть свободное место и соответствующую тому же уровню подготовки).

9.8. Доступ занимающихся в Спорткомплекс осуществляется за 15 минут до начала занятия секции во избежание длительного ожидания. Необходимо приходить на секционные занятия без опозданий, так как в вводной части занятия (разминка) происходит разогрев мышц и суставов, на которые будет дана нагрузка в основной части занятия, планомерно подготавливаются к «основной» части занятия мышечная и сердечно-сосудистая система.

9.9. Проход занимающихся детей в тренировочную зону возможен только в обозначенное в расписании занятия время и только в сопровождении специалиста Спорткомплекса.

9.10. Для подготовки к занятиям (переодевания ребенка) на рецепции Спорткомплекса необходимо получить ключ от шкафчика в раздевалке. Полотенце занимающимся не выдается (необходимо приносить свое полотенце).

9.11. Время нахождения занимающегося на территории Спорткомплекса «Маяк» строго ограничено временем проведения занятия и временем, необходимым для переодевания. Ребенок обязан покинуть тренировочную зону, душевые, раздевалки, иные помещения Спорткомплекса в течение .30 минут с момента окончания занятия. Нахождение детей в зонах, где секционное занятие не проводится, не допускается,

9.12. На территории Спорткомплекса дети (не имеющие абонентский договор) могут находиться только в сопровождении специалиста и только во время и дни проведения занятия «Секции».

9.13. Сопровождающий (родитель или законный представитель ребенка) должен проводить ребенка в раздевалку, помочь ему переодеться и передать в руки специалисту, работнику Исполнителя:

- детей, занимающихся по программам «Секция» родитель передает в руки специалисту в раздевалке данной тренировочной зоны. После окончания занятий специалист должен сопроводить детей в раздевалку данной тренировочной зоны и передать родителю/сопровождающему.
- детей, занимающихся по программе «секция» в зоне бассейна, родитель передает в руки специалисту в раздевалке бассейна. После окончания занятия специалист должен передать ребенка в руки родителя в раздевалке бассейна.
- В это время родители или законные представители ребенка должны встречать его после занятия в раздевалке бассейна.

9.14. Не оставляйте ребенка без присмотра. До и после занятия ответственность за жизнь и здоровье ребенка несут сопровождающие лица: родители или законные представители ребенка.

9.15. Сопровождающий (родитель или законный представитель ребенка) должен ожидать во время проведения занятия в холле Спорткомплекса или фитнес кафе. Нахождение представителя ребенка в тренировочных зонах, в том числе на зрительском балконе, не допускается. За исключением дней, когда проходят соревнования или открытые уроки. При этом сопровождающие лица не должны нарушать настоящие правила, нормы общественного поведения, требований безопасности.

9.16. Проход на зрительский балкон возможен только в указанные на рецепции Спорткомплекса дни в конце каждого месяца.

9.17. Приобретая занятия «Секции», заказчик соглашается с правилами посещения занятий «Секции», с условиями оферты, правилами Спорткомплекса (приложение №1 к оферте), полностью принимает их условия и подтверждает факт ознакомления с настоящими требованиями и правилами.

10. Правила посещения Ледовой арены,

10.1. Максимально допустимое количество посетителей на ледовой арене: 50 - во время тренировочного процесса и 100-120 - во время проведения массовых мероприятий.

10.2. Посетитель катка должен понимать, что катание на коньках на льду - это травмоопасный вид спорта. Таким образом, Посетитель сам определяет для себя и своего ребёнка возможность посещения спорткомплекса исходя из физического самочувствия и состояния здоровья.

Посетители обязаны:

10.3. Осуществлять вход и выход на Ледовую арену только через калитки строго в установленное расписанием время (все изменения согласовываются с Администрацией).

10.4. Посещение занятий, проводимых на Ледовой арене, осуществляется только в присутствии тренера, специалиста. Тренер, специалист проверяет состояние спортивной экипировки занимающихся. При посещении ледовой арены запрещено выходить на ледовую площадку, покидать ее без разрешения тренера, специалиста.

10.5. Покидать Ледовое поле на время чистки-заливки льда ледозаливочной машиной и на период технического перерыва по сигналу оповещения (сигнал, машины).

10.6. За 5 минут до окончания установленного расписанием времени убрать с арены всё дополнительное оборудование и инвентарь предоставленный Посетителю для проведения тренировок (дополнительные ворота, конусы разметки, и пр.)

10.7. Приступать к тренировкам только в защитной экипировке,

10.8. Выполнять указания дежурного администратора, который постоянно находится в зоне ледового поля.

10.9. После подачи звукового сигнала об окончании массового катания клиенты обязаны незамедлительно покинуть ледовую площадку, пройти в зону для переодевания и в течении 15 минут покинуть ледовую арену.

Посетителям запрещено:

10.10. Заниматься на ледовой арене без прохождения медицинского осмотра у своего лечащего врача и при наличии медицинских противопоказаний. Предоставляя услуги, администрация руководствуется тем, что посетитель не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Ответственность за своё здоровье посетитель несёт персонально.

10.11. Приступать к занятиям на ледовой арене при незаживших травмах и общем недомогании. Помните - Вы несете личную ответственность за свое здоровье и здоровье Ваших детей.

10.12. Находиться на ледовом поле и перевешиваться через борт ограждения во время технической заливки льда, работы ледозаливочной машины и работы технического персонала.

10.13. Портить лед на катке - долбить или ковырять лёд коньками или другими предметами, а также бросать на лёд любые предметы, выливать жидкость и сыпать какие-либо вещества,

10.14. Сидеть на бортах ледовой площадки.

10.15. Выходить на ледовое поле с ребенком на руках. Оставлять детей без присмотра.

10.16. Находиться вне зоны резинового покрытия в коньках без защитного чехла на лезвии.

10.17. Находиться после окончания тренировки в раздевалках более 40 минут.

10.18. Находиться в местах проходов.

При массовых катаниях:

10.19. При проведении массовых катаний посещение ледовой арены осуществляется через администраторов, при наличии кассового чека на сеанс катания. Оплата сеанса подтверждает согласие Посетителя с настоящими правилами (ознакомиться можно на информационном стенде 1 этажа спортивного комплекса или на официальном сайте).

10.20. Дети до 3-х лет на массовое катание на ледовом поле не допускаются,

10.21. Дети до 14 лет допускаются к катанию на ледовом поле только в сопровождении взрослых.

10.22. Для детей и неуверенно катающихся взрослых рекомендуется пользоваться защитой - шлемами, налокотниками, наколенниками и напульсниками.

10.23. Движение на льду осуществляется по кругу против часовой стрелки.

10.24. Необходимо соблюдать скоростной режим: не катайтесь на большой скорости и не создавайте помехи окружающим.

10.25. Оказать помощь другому человеку в случае его падения. Во время падения запрещено хвататься за других людей.

10.26. В случае падения необходимо стараться падать на бок, сворачиваясь «в клубок», пальцы должны быть сжаты в кулаки, руки прижаты к телу (стараться не падать на спину).

10.27. Администрация катка имеет право приостановить продажу билетов на катание в связи с максимальной загруженностью катка (100 человек).

При массовых катаниях запрещается:

10.28. Кататься против основного потока людей.

10.29. Выполнять элементы фигурного катания, а также тренировочные упражнения, играть клюшками, шайбами и другими предметами.

10.30. Выходить на ледовое поле с клюшками, шайбами, санками (др. инвентарем), а также без коньков,

10.31. Кататься на катке с рюкзаками, сумками.

10.32. Перелазить через бортики. Оставлять на бортах одежду, сумки, какие-либо предметы.

11. Правила электробезопасности.

11.1. Если Посетитель пользуется на территории Спорткомплекса собственным электрооборудованием (фены, плойки, зарядные устройства для телефона или планшета, плеера и прочее), Исполнитель не несет ответственности за исправное состояние этого оборудования и его правильное использование Посетителем.

11.2. Запрещается использовать электроприборы, если у них повреждена изоляция провода или изоляция вовсе отсутствует.

11.3. Включение нагревательных и других переносных электроприборов в штепсельную розетку следует осуществлять с помощью штепсельной вилки, беря ее за изолированную часть - колодку.

11.4. При пользовании электрическими приборами следует внимательно следить за состоянием шнуров, соединяющих прибор со штепсельной вилкой. Нельзя допускать перекручивания шнура, узлов в нем, чрезмерного износа оплетки и изоляции, а также оголения токоведущих жил и соединения (замыкания) их на металлический корпус арматуры,

11.5. Если вилка плохо держится в розетке или нагревается вследствие плохого контакта! искрит, потрескивает, необходимо прекратить пользоваться аварийным прибором и вызвать администратора рецепции.

11.6. При пользовании любым переносным электроприбором с металлическим корпусом во избежание опасности не следует одновременно касаться каких-либо заземленных частей, например, батарей отопления, различных трубопроводов, и корпуса прибора, так как это опасно для жизни.

11.7. Следует применять электроншревателытые приборы только заводского изготовления. Перед первым подключением какого-либо нагревательного или другого переносного прибора необходимо проверить, соответствует ли напряжение, указанное на заводской табличке (щитке), напряжению сети. Несоответствие напряжения приведет к быстрому перегоранию нагревательного элемента.

11.8. Внешним признаком неисправности проводки или электрических приборов является специфический запах подгорающей резины (или пластмассы), искрение, перегрев штепсельных розеток и вилок, особенно из пластмассы. При любом сомнении в исправности проводки или приборов необходимо обратиться к сотрудникам Спорткомплекса.

11.9. Запрещается подключать в одну розетку более одного электронагревательного прибора.

11.10. Отключать электроприборы, вытягивая вилку из розетки за шнур, а не за колодку вилки, недопустимо во избежание обрыва шнура или оголения и замыкания проводов.

11.11. При пользовании электрическими нагревательными приборами недопустимо оставлять их без надзора. При уходе нагревательные приборы должны быть отключены.

11.12. В случае поломки любого электрооборудования, запрещается самостоятельно проводить ремонт, вскрывать кабель-каналы для осмотра проводов, прикасаться к проводам в скрытых полостях, коробах под фены, кабель-каналах.

11.13. При попадании заколок, резинок или других предметов в отверстие короба для фенов не пытайтесь самостоятельно извлечь их. Обратитесь за помощью к сотрудникам Спорткомплекса.

12. Правила пожарной безопасности.

12.1. При первом посещении Спорткомплекса ознакомьтесь с планами эвакуации, которые расположены на стенах Спорткомплекса, а также с расположением эвакуационных выходов.

12.2. При обнаружении возгорания немедленно прекратить занятия и вызвать пожарную охрану по телефону 01 с сотового телефона 112- сообщив при этом адрес Спорткомплекса (г. Самара, Костромской пер., 15А), место возникновения, фамилию, имя, отчество, телефон.

12.3. Оповестить сотрудников Спорткомплекса и службу охраны комплекса о возникновении пожара устно или при помощи ИПР (извещатель пожарный ручной), или переговорного устройства. Места их расположения обозначены на планах эвакуации.

12.4. При общем сигнале опасности покинуть здание.

12.5. Запрещается несанкционированное открывание эвакуационных выходов.

13. Правила для людей с ограниченными возможностями.

13.1. Посещение Спорткомплекса разрешено только в сопровождении родственника (сопровождающего лица) или специалиста Спорткомплекса.

13.2. Сопровождающее лицо провожает занимающегося до тренировочной зоны и ожидает окончания занятия в специально отведенном месте (холл, кафе).

13.3. Инвалиды-колясочники для передвижения по комплексу должны пересаживаться в коляску, предо став ленную Спорткомплексом. При невозможности использования предоставленного Спорткомплексом средства передвижения, следует отмыть свою коляску в специально отведенном для этого месте.

13.4. Допуск на объекты собаки-проводника происходит при наличии документа, подтверждающего ее специальное обучение.

13.5. Спуск на воду инвалидов с нарушением опорио-двигательного аппарата осуществляется только с применением специального устройства спуска/подъема в зону чаши бассейна только тренером или специалистом объекта спорта.

13.6. При посещении Спорткомплекса люди с ограниченными возможностями и сопровождающие лица обязаны соблюдать требования, предусмотренные настоящими правилами.

14. Административные санкции, применяемые к нарушителям общественного порядка, в соответствии с. КоАП РФ.

14.1. За нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу, сопровождающееся нецензурной бранью в общественных местах, оскорбительным приставаниям к гражданам, повреждением чужого имущества, - штраф 500-1000 рублей или арест до 15 суток (ст.20.1 КоАП РФ)

14.2. За нарушение требований пожарной безопасности, в том числе использование пиротехнических изделий - штраф от 2000-3000 рублей (ст.20.4 КоАП РФ).

14.3. Потребление (распитие) алкогольной продукции в местах, запрещенных федеральным законом - штраф 500-1500 рублей (ст. 20.20 КоАП РФ).

14.4. За появление на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспорте, в других общественных местах в состоянии опьянения - штраф 500-1500 рублей или арест до 15 суток (ст. 20.21 КоАП РФ).

14.5. За появление в состоянии опьянения несовершеннолетних до 16 лет, распитие ими пива и спиртосодержащей продукции, потребление ими наркотических и иных одурманивающих веществ на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспорте, в других общественных местах - штраф на родителей 1500-2000 рублей (ст.20.22 КоАП РФ).

14.6. За умышленное уничтожение или повреждение чужого имущества (без причинения значительного ущерба) - штраф 300-500 рублей (ст. 7.17 КоАП РФ).

14.7. За неповиновение законному требованию сотрудника полиции в связи с исполнением им обязанностей по охране общественного порядка, а равно воспрепятствование им служебных обязанностей - штраф 500-1000 рублей или арест до 15 суток (ст. 19.3 КоАП РФ).

Данные правила обязаны соблюдать все посетители Спорткомплекса, в том числе сотрудники, тренеры и спортсмены, тренирующиеся в рамках государственного задания, арендаторы и лица, состоящие в договорных отношениях с ними.