

«УТВЕРЖДЕНО»
приказом директора
МАУ
«ФОК им. С. Солнечникова»
«02» ноября 2018г. №9

**Правила посещения
муниципального автономного учреждения
«Физкультурно-оздоровительный комплекс имени
Героя России Сергея Солнечникова»
(ред. от 01.09.2019)**

город Белогорск
2018 г.

1. Общие положения

- 1.1. Настоящие Правила устанавливают порядок посещения МАУ «ФОК им. С. Солнечникова» (далее Учреждение).
- 1.2. Правила посещения (далее - Правила) - локальный нормативный документ, регламентирующий порядок посещения и поведения на территории Учреждения.
- 1.3. Настоящие Правила составлены на основании:
 - Закона РФ №52 от 30.03.1999 г. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
 - Закона РФ от 07.02.1992 N 2300-1 «О защите прав потребителей»;
 - Устава Учреждения.
- 1.4. Правила являются обязательными для:
 - лиц, которые получают услугу по физической культуре и спорту на платной или бесплатной основе (далее – клиенты);
 - лиц, находящихся на территории Учреждения (далее – посетители);
 - лиц, сопровождающих ребенка или лицо с ограниченными возможностями (далее – сопровождающий).
- 1.5. Клиенты, посетители и сопровождающие самостоятельно знакомятся с Правилами, которые находятся:
 - на информационном стенде в здании Учреждения;
 - на официальном сайте Учреждения – fok.belogorck.ru;
 - в официальных аккаунтах социальных сетей Учреждения:
Одноклассники: <https://ok.ru/fok.belogorsk>
В Контакте: <https://vk.com/fok.belogorsk>
В Телеграм: <https://t.me/fokbelogorsk>За информацию, представленную на сторонних Интернет-ресурсах, Учреждение ответственности не несет.
- 1.6. С целью обеспечения безопасности клиентов и посетителей, а также сохранности имущества на территории Учреждения ведется видеонаблюдение.
- 1.7. Фото- и видеосъемка в личных или коммерческих целях в помещениях бассейнов Учреждения осуществляется только по согласованию с Администрацией Учреждения.
- 1.8. Посещение бассейнов и спортзалов производится в соответствии с их режимом работы.
- 1.9. Режим работы бассейнов и спортивных залов утверждается Директором Учреждения и размещается в вестибюле Учреждения на информационном стенде и на официальном сайте Учреждения.
- 1.10. Администрация Учреждения оставляет за собой право:
 - изменять режим работы бассейнов и спортивных залов,
 - объявлять в течение года нерабочие, праздничные, санитарные и др. дни.
 - в случае проведения спортивно-массовых мероприятий отменить посещение в бассейнах и спортивных залах.
- 1.11. Информация об изменении режима работы бассейнов и спортивных залов размещается не менее чем за 3 дня в холле Учреждения на информационном стенде и на официальном сайте Учреждения.
- 1.12. Клиенты и посетители учреждения обязаны:
 - перед посещением, а также оплатой услуг, оказываемых Учреждением, ознакомиться с настоящими Правилами и Стоимостью услуг Учреждения.
 - соблюдать настоящие Правила;
 - соблюдать требования безопасности при нахождении на территории Учреждения;

- поддерживать дисциплину, не шалить, не баловаться и не проказить;
- соблюдать этические нормы в области спорта и общественный порядок;
- соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу;
- соблюдать положения (регламенты) о физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в которых они принимают участие, и требования организаторов таких мероприятий и соревнований;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья;
- сообщать инструктору или медицинскому персоналу Учреждения о наличии хронических заболеваний, перенесенных травмах, беременности и плохом самочувствии;
- подчиняться требованиям медработника, дежурного инструктора, администраторов;
- посещать занятия строго в дни и часы, указанные в расписании Учреждения;
- приходить заблаговременно (около 15 минут) до начала занятий. Опоздавшие более, чем на 5 минут в бассейн не допускаются;
- покидать зону занятий заблаговременно (около 15 минут) до окончания занятий, чтобы своевременно (до начала следующего часа) освободить раздевалку для следующих клиентов или закрытия Учреждения.
- сдавать верхнюю одежду в гардероб, а при посещении бассейнов, спортивного, тренажёрного и теннисного залов переобуваться в сменную обувь;
- использовать шкафчики в раздевалках для размещения одежды и личных вещей;
- освободить шкаф в раздевалке сразу после занятия или тренировки и своевременно покинуть раздевальные помещения, вернуть ключ (электронный браслет) от шкафчика администратору и покинуть спортивную зону;
- бережно относиться к оборудованию и иному имуществу Учреждения;
- после посещения бассейна или спортзала взятое на прокат и использованное имущество, необходимо вернуть в специально отведенные места;
- соблюдать чистоту в Учреждении;
- подчиняться указаниям и требованиям инструкторов по спорту, администраторов, медперсонала, охраны Учреждения;
- по требованию администратора предъявить документ, подтверждающий свой возраст и соответствующие справки;
- не допускать действий, создающих опасность для окружающих;
- в случае возникновения чрезвычайных ситуаций покинуть помещение, сохраняя спокойствие и не создавая паники;
- выполнять иные обязанности в соответствии с законодательством Российской Федерации.

1.13. В Учреждении запрещается:

- в спортивных и тренажерных залах, в бассейнах и прилегающих к спортивным зонам вспомогательных помещениях (раздевалках), сауне и кедровой бочке находиться без сопровождения взрослых детям до 14 лет;
- проходить в раздевалки лицам противоположного пола,
- проходить в раздевалки, душевые и залы для занятий в верхней одежде и уличной обуви;
- выходить в сменной обуви или бахилах из здания Учреждения и вновь возвращаться в них же;
- посещать бассейны или спортзалы при наличии кровотечений, герпеса, кожных заболеваний, плохом самочувствии, температуре.

- находиться в состоянии алкогольного, наркотического и токсического опьянения, оскорбляющем человеческое достоинство и общественную нравственность;
 - курить, употреблять спиртные напитки;
 - проносить в Учреждение и использовать:
1. оружие любого типа, в том числе самообороны, и боеприпасы, колющие или режущие предметы, другие предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия, взрывчатые, ядовитые, отравляющие и едко пахнущие вещества, радиоактивные материалы;
 2. огнеопасные и пиротехнические вещества или изделия (за исключением спичек, карманных зажигалок), включая сигнальные ракеты, файеры, петарды, газовые баллоны и предметы (химические материалы), которые могут быть использованы для изготовления пиротехнических изделий или дымов;
 3. иные вещества, предметы, изделия, в том числе самодельного изготовления, использование которых может привести к задымлению, воспламенению;
 4. устройства и изделия, в том числе самодельного изготовления, не являющиеся пиротехникой, применяющиеся для разбрасывания, распыления различных материалов и веществ (пневмохлопушки);
 5. красящие вещества;
 6. духовые приспособления для извлечения звуков (в том числе вувузелы), за исключением горнов и дудок;
 7. алкогольные напитки любого рода, наркотические и токсические вещества или стимуляторы;
 8. прохладительные напитки в стеклянной или жестяной таре, а также в пластиковой таре объемом более 0,5 литра;
 9. пропагандистские материалы экстремистского характера или содержащие нацистскую атрибутику или символику либо атрибутику или символику экстремистских организаций;
 10. технические средства, способные помешать проведению занятий или спортивных соревнований или его участникам (лазерные устройства, фонари), радиостанции, средства звукоусиления;
 11. громоздкие предметы, мешающие другим зрителям, кроме случаев, когда пронос таких предметов согласован с администрацией Учреждения;
- проходить в Учреждение с животными и птицами, за исключением собак-проводников в намордниках;
 - входить в служебные помещения, а также проникать в место проведения занятий или на территорию, к ним прилегающую, и в зоны, не обозначенные для свободного посещения (технические помещения, зоны для почетных гостей, места, предназначенные для размещения представителей средств массовой информации), доступ в которые ограничен администрацией Учреждения;
 - находиться на лестницах, создавать помехи движению в зонах мест, предназначенных для эвакуации, в том числе в проходах, выходах и входах (основных и запасных);
 - бегать по коридорам, лестницам и душевым помещениям;
 - беспокоить других клиентов и посетителей Учреждения, а также осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся в Учреждении или на прилегающей к нему территории;
 - бросать предметы в направлении других лиц, находящихся в Учреждении или на прилегающей к нему территории;

- оскорблять других лиц (в том числе с использованием баннеров, плакатов, транспарантов и иных средств наглядной агитации) и совершать иные действия, порочащие честь, достоинство или деловую репутацию либо направленные на возбуждение ненависти или вражды, а также на унижение достоинства человека или группы лиц по признакам пола, расы, национальности, языка, происхождения, отношения к религии;
 - осуществлять незаконную торговлю, распространять любым способом продукцию политического, религиозного и расистского характера (включая плакаты, листовки, буклеты).
 - проводить публичные мероприятия, не предусмотренные положением (регламентом) проведения официального спортивного мероприятия и без согласования с администрацией Учреждения;
 - скрывать свои лица, в том числе использовать маски, за исключением случаев, специально установленных организатором официального спортивного соревнования, а также средства маскировки и иные предметы, специально предназначенные для затруднения установления личности;
 - нарушать общественную мораль и нормы поведения путем обнажения интимных частей тела во время нахождения в Учреждении или на прилегающей к нему территории, а также спускать естественную нужду (в том числе сплевывать, испражняться рвотными массами) в местах для этого, не предназначенных;
 - наносить надписи и рисунки на конструкции, строения, сооружения, иное имущество Учреждения, а также размещать возле них посторонние предметы без соответствующего разрешения администрации Учреждения;
 - оставлять личные вещи в шкафчиках после окончания занятий;
 - передавать ключ (электронный браслет) от шкафчика другим лицам;
 - принимать пищу в местах, предназначенных для занятий, в зонах отдыха, в раздевалках.
 - клиентам, посетителям и работникам Учреждения вести предпринимательскую деятельность, проводить деловые встречи;
 - распространять рекламную продукцию без согласования с администрацией Учреждения.
- 1.14. В целях обеспечения безопасности оказания услуг населению, администрация Учреждения вправе отказать в оказании услуг клиентам и посетителям, имеющим ярко выраженные признаки инфекционных, кожных, грибковых и иных заболеваний.
- 1.15. Администрация не несет ответственности за состояние здоровья клиентов и посетителей при сообщении ими недостоверной информации о состоянии здоровья, за вред, связанный с ухудшением здоровья, если оно ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания, имевшегося у них до момента получения услуги Учреждения.
- 1.16. За вред, причиненный клиентам и посетителям в результате нарушения ими настоящих правил, правил техники безопасности, а также правил пользования оборудованием, за детей, находящихся на территории Учреждения без присмотра законных представителей, администрация ответственности не несет.
- 1.17. В случае некачественного предоставления услуг и причинения ущерба клиенту по вине Учреждения, администрация несет ответственность в соответствии с действующим законодательством.
- 1.18. Для удобства клиентов Учреждение реализует:
- 1.18.1. Абонемент - договор об оказании услуг в виде пластиковой карты, дающий право на посещение фиксированного количества занятий в соответствии с действующим расписанием и тарифами, установленными в Учреждении в течение его периода действия. Абонемент рассчитан на 8 или 12 посещений и действителен один календарный месяц с

момента покупки. Оплата и приобретение абонемента подтверждает согласие клиента на оказание услуги в фиксированном количестве занятий в течение его периода действия. После активации абонемент возврату не подлежит.

- 1.18.2. Если клиент не пользуется услугой в соответствии с приобретенным абонементом в связи с обстоятельствами, за которые Учреждение не отвечает (болезнь, отпуск, служебная командировка и т.п.), стоимость пропущенных занятий клиенту не возмещается, занятия на другое время не переносятся и срок абонемента не продлевается.
- 1.18.3. Сертификат – документ в виде пластиковой карты, подтверждающий внесение авансового платежа и дающий право его держателю на получение услуг Учреждения на сумму, эквивалентную номиналу сертификата. Срок действия сертификата не ограничен. Держатель сертификата имеет право на возврат денежных средств в случае отказа от оказания услуг Учреждения в порядке и сроки согласно действующему законодательству.
- 1.19. Для возврата сертификата необходимо предоставить администратору Учреждения кассовый чек и удостоверение личности.
- 1.20. Абонемент и сертификат оформляется у администратора Учреждения согласно Стоимости услуг.
- 1.21. В стоимость абонемента и сертификата не входит стоимость пластиковой карты. Оплата пластиковой карты осуществляется дополнительно согласно тарифам Учреждения.
- 1.22. Абонемент и сертификат Учреждения предъявляется администратору при каждом посещении услуги.
- 1.23. В случае утери абонемента или сертификата, они могут быть восстановлены путем оплаты карты согласно тарифам Учреждения. Для этого держателю необходимо написать в администрацию Учреждения заявление об утере с просьбой о восстановлении и предъявить документ, удостоверяющий личность.
- 1.24. Приобретение услуги Учреждения является подтверждением того, что клиент ознакомлен с настоящими правилами, полностью с ними согласен и обязуется их соблюдать.
- 1.25. Учреждение предоставляет льготы (скидки) на оказание платных услуг при предоставлении подтверждающих льготу документов следующим категориям граждан:
 - участникам Великой Отечественной Войны с одним сопровождающим без ограничения по количеству посещений – в размере 100% стоимости услуги;
 - детям-инвалидам с одним сопровождающим (по необходимости) 2 посещения в месяц - в размере 100% стоимости услуги.
- 1.26. Для внесения данных о клиенте в ведомость учета посетителей льготной категории льготник (законный представитель) обязан при себе иметь оригиналы документов, подтверждающих льготу.
- 1.27. Каждый посетитель самостоятельно определяет для себя возможность посещения спортивного зала или бассейна, исходя из физического самочувствия и состояния здоровья. Посещение бассейна и спортзалов является делом сугубо добровольным, поэтому все риски, связанные с его использованием, в случае не соблюдения Правил, клиенты, посетители или сопровождающие берут на себя.
- 1.28. Лица, не соблюдающие или отказывающиеся от соблюдения, а также нарушившие требования, установленные настоящими Правилами, не допускаются в помещения Учреждения и лишаются права посещения мероприятий и занятий без последующей компенсации.
- 1.29. Незнание Правил не освобождает от ответственности за их нарушение.
- 1.30. В случае необходимости допускается введение новых пунктов Правил.

2. Правила посещения бассейна

- 2.1. В случае однократного посещения бассейна в качестве разового пропуска служит электронный браслет, подтверждающий оплату. Услуга разового посещения действительна только в день приобретения.
- 2.2. Вход в бассейн осуществляется посредством автоматизированной системы с помощью электронного браслета, являющегося одновременно ключом от шкафчика для хранения личных вещей в раздевалке.
- 2.3. Основаниями для выдачи электронного браслета являются: оплата услуги согласно Стоимости услуг или предъявление абонемента, сертификата.
- 2.4. Для записи на групповые и/или индивидуальные занятия необходимо предоставить письменное заявление на имя директора Учреждения.
- 2.5. Вне зависимости от санитарно-эпидемической ситуации и вида услуг детям дошкольного и младшего школьного возраста (до 12 лет) в обязательном порядке требуется справка о результатах паразитологического обследования на яйца-глист и энтеробиоз:
 - перед приемом в плавательную группу (секцию) бассейна, в дальнейшем не менее 1 раза в три месяца;
 - при разовых посещениях - перед каждым посещением;
- 2.6. Справки оформляются в произвольной форме (за исключением случаев, предусмотренных с проставлением штампа медицинской организации или на бланке медицинской организации (при наличии), подписываются врачом (фельдшером), заверяются личной печатью врача и печатью медицинской организации, в оттиске которой должно быть идентифицировано полное наименование медицинской организации, соответствующее наименованию, указанному в уставе медицинской организации);
- 2.7. Контроль наличия медицинской справки у клиентов обеспечивает администрация Учреждения.
- 2.8. Для получения услуги клиентам необходимо перед началом купания пройти визуальный осмотр на посту санитарно-гигиенического контроля Учреждения на предмет отсутствия или наличия первичных признаков инфекционных и грибковых кожных заболеваний.
- 2.9. Общее время посещения бассейна (разовое посещение) 1 час + 15 минут на переодевание. При неполном использовании оплаченного часа посещения – денежное возмещение не производится. Если клиент превысил лимит оплаченного им времени, то он обязан оплатить дополнительно использованное время согласно Стоимости услуг.
- 2.10. Абонемент на услуги бассейна рассчитан на 8 посещений и действителен один календарный месяц с момента покупки. После покупки абонемент возврату не подлежит. Общее время по абонементу на услуги бассейнов составляет 1 час. Одно посещение составляет 60 минут + 15 минут на переодевание. При превышении данного лимита с абонемента будет списано 2 посещения. Оплата и приобретение абонемента подтверждает согласие клиента на оказание услуги в фиксированном количестве посещений в течение его периода действия.
- 2.11. Клиенты обязаны при себе иметь:
 - купальный костюм
 - шапочку для плавания
 - полотенце
 - мыло
 - мочалку (губку)
 - сменную обувь, пригодную для влажной среды (резиновые сланцы или шлепанцы)
 - очки (по желанию)
- 2.12. В раздевальных помещениях бассейна клиентам предоставляются шкафы для хранения личных вещей.

- 2.13. До входа в помещение чаши бассейна, клиент обязан:
- снять ювелирные или другие украшения, т.к. они могут испортиться под воздействием воды или быть утеряны;
 - тщательно помыть все тело под душем с мылом (без купального костюма), смыть крем и косметику;
 - надеть купальный костюм\плавки;
 - при входе в помещение ванн бассейна и выходе из него пройти через ножную ванну.
- 2.14. В чаше бассейна при услуге свободного плавания разрешается плавать только лицам с хорошими навыками плавания, способными проплыть 25 м.
- 2.15. Выполнение установленных правил поведения на воде контролирует дежурный инструктор Учреждения. Инструкторы имеют право делать замечания, удалять нарушителей. Его требования обязательны для исполнения всеми клиентами без исключения.
- 2.16. Администрация оставляет за собой право определять плавательные дорожки в бассейне, по которым клиенты должны плавать.
- 2.17. В помещении бассейна помимо пунктов, перечисленных в пункте 1.13 настоящих Правил категорически запрещается:
- использовать стеклянную тару, вносить продукты питания, воду, напитки, лить какие-либо жидкости;
 - осуществлять личную гигиену: бриться, стричь волосы и ногти, скоблить пятки, стирать купальные принадлежности, выжимать мокрые вещи в раздевальном помещении;
 - пользоваться парфюмерией, кремами, мазями;
 - находиться на одной дорожке более 8 человек одновременно;
 - ложно звать на помощь (подавать ложные сигналы бедствия);
 - толкаться, бегать, затевать какие-либо игры, борьбу;
 - загрязнять воду и помещения бассейна, справлять естественные нужды в чашу бассейна, сплевывать, находиться с жевательной резинкой, ходить босиком;
 - плавать поперек плавательных дорожек, сидеть и висеть на разделителях, оттягивать разделители или ложиться на них.
 - сталкивать других клиентов в воду, подныривать под занимающегося, прыгать со стартовых тумб способами угрожающими жизни и здоровью, т. е. создавать опасные ситуации для себя и окружающих;
 - бросать плавательные доски и иные предметы с бортиков в воду и из воды;
 - плавать в одежде, не предназначенной для бассейна (в шортах, нижнем белье, верхней одежде и т.д.), а также находиться в воде без купальной шапочки;
 - уходить с занятий, не предупредив инструктора;
 - входить в служебные и технические помещения, самостоятельно включать, выключать, регулировать любое инженерно-техническое оборудование;
 - пользоваться мобильными телефонами и иными средствами связи во время занятий в бассейне;
 - совершать иные действия, несущие прямую или косвенную опасность жизни человека.
- 2.18. При переохлаждении (чувство озноба) необходимо выйти из воды, пройти в раздевалку и растереться сухим полотенцем.
- 2.19. При судороге или других непредсказуемых ситуациях немедленно как можно громче, позвать на помощь.

2.1. Правила посещения сауны

- 2.1.1. Перед тем, как войти в сауну необходимо обмыться тёплым душем.
- 2.1.2. После сауны перед плаванием в бассейне также принять душ.
- 2.1.3. Во время нахождения в сауне рекомендуется использовать индивидуальное полотенце и войлочную шапочку.
- 2.1.4. Запрещается использовать веники, крема, скрабы, мед, муссы, масла для тела и прочие косметические средства, которые могут оставить следы на деревянных поверхностях, а также использовать сауну для сушки полотенец и личных вещей.
- 2.1.5. Запрещается лить любую жидкость на печь-каменку.
- 2.1.6. Запрещается прикасаться к нагревательным приборам.
- 2.1.7. Дети до 14 лет должны находиться в сауне только в сопровождении взрослых.
- 2.1.8. Каждый посетитель несет личную ответственность за состояние своего здоровья и за здоровье находящихся с ним детей во время посещения сауны. За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением правил посещения сауны, Учреждение ответственности не несет.
- 2.1.9. При наступлении ощущений недомогания, немедленно покинуть сауну и обратиться за помощью к сотруднику санитарно-гигиенического поста.
- 2.1.10. В случае обнаружения неполадок в системе обогрева, сообщить дежурному инструктору или сотруднику санитарно-гигиенического поста.

2.2. Правила посещения мини-сауны.

- 2.2.1. Перед получением услуги необходимо проконсультироваться с лечащим врачом во избежание ухудшения состояния здоровья и строго соблюдать противопоказания:
 - Аллергия;
 - Резко выраженный атеросклероз;
 - Гипертоническая болезнь в стадии декомпенсации;
 - Тяжелые заболевания сердца;
 - Новообразования;
 - Туберкулез в активной фазе;
 - Склонность к кровотечениям;
 - Заболевания системы крови и кроветворных органов;
 - Инфекционные заболевания кожи и некоторые заболевания кожи (мокнущая экзема, пенфитус и др.);
 - Венерические заболевания;
 - Глаукома прогрессирующая;
 - Беременность;
 - Детский возраст до 14 лет и рост до 150 см.
- 2.2.2. Услуга мини-сауны строго индивидуальна, поэтому следует выбирать подходящую температуру. Как правило, данный показатель составляет 40 – 45 градусов.
- 2.2.3. Непосредственно перед использованием кедровой бочки необходимо принять душ, тщательно очистить кожу при помощи нейтральных моющих средств и переодеться в одежду для сауны (купальник, плавки, шапочка из ткани).
- 2.2.4. Чтобы избежать ожогов при использовании кедровой бочки, под ноги и на сидение необходимо положить полотенце или простынь.
- 2.2.5. Садиться на скамеечку в кедровой мини-сауне необходимо так, чтобы голова находилась снаружи, при этом область вокруг шеи должна быть плотно укутана полотенцем, чтобы не выходил пар.
- 2.2.6. Максимальная длительность пребывания в бочке составляет 15 минут, основным критерием является самочувствие, т.е. способность переносить жар без ухудшения самочувствия.
- 2.2.7. После выхода из мини-сауны необходим 10-15 минутный отдых, чтобы извлечь из процедуры максимальную пользу.

2.2.8. Запрещается:

- Самостоятельно регулировать температуру и работу мини-сауны;
- Посещать мини-сауну при наличии противопоказаний.

2.2.9. Каждый посетитель несет личную ответственность за состояние своего здоровья, за травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением правил посещения сауны, Учреждение ответственности не несет.

3. Правила посещения спортивного и тренажерного залов

- 3.1. Приступать к занятиям можно только после ознакомления с настоящими Правилами и техникой безопасности.
- 3.2. К самостоятельным занятиям допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста.
- 3.3. Дети до 14 лет могут посещать спортивный и тренажерный только в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет.
- 3.4. Занятия разрешены только в чистой спортивной обуви со светлой подошвой и без шипов. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность во время занятий (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющие и другие опасные предметы.
- 3.5. Перед началом занятий под руководством инструктора зала необходимо проверить исправность и надежность установки и крепления спортивного оборудования.
- 3.6. Все упражнения выполняются под непосредственным наблюдением инструктора зала. В отсутствие инструктора зала клиенты в зал не допускаются (кроме тренажерного зала).
- 3.7. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором.
- 3.8. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.
- 3.9. В случае обнаружения неисправностей спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
- 3.10. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
- 3.11. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
- 3.12. Запрещается:
 - использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви;
 - брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками, так как это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и их падению;
 - прикасаться к движущимся частям блочных устройств;
 - перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов;
 - работа с неисправным спортивным оборудованием;
 - бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами;
 - прием и хранение пищи;
 - заниматься с обнаженным торсом;
 - самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения;

- приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору;
- во время занятий в тренажерном зале покидать рабочую (тренажерную и кардио) зону, а также выходить из здания Учреждения до непосредственного окончания занятий спортом.

4. Права и обязанности сопровождающих лиц

- 4.1. На занятия допускаются дети и лица с ограниченными возможностями здоровья, пришедшие в Учреждение в сопровождении законного представителя или сопровождающего лица, которое несет за него персональную ответственность.
- 4.2. Сопровождающие лица обязаны соблюдать настоящие Правила посещения Учреждения.
- 4.3. Сопровождающие лица руководствуются следующими правилами:
- переодевает ребенка (лицо с ограниченными возможностями) в спортивную одежду и обувь непосредственно в вестибюле Учреждения. Обувь и одежду сдает в гардероб или оставляет при себе до окончания занятия;
 - при необходимости сопровождающий может получить ключ (электронный браслет) от шкафчика для раздевания. Для этого нужно сдать верхнюю одежду и уличную обувь в гардероб, надеть сменную обувь себе и ребенку (лицу с ограниченными возможностями), взять ключ (электронный браслет) у дежурного администратора и пройти в помещение для раздевания;
 - после переодевания передать ребенка (лицо с ограниченными возможностями) инструктору лично;
 - по окончании занятия сопровождающий должен принять ребенка (лицо с ограниченными возможностями) у инструктора, переодеть его и сдать ключ (электронный браслет) от шкафчика.
- 4.4. Сопровождающие имеют право:
- получать от инструктора информацию, касающуюся физического развития и поведения ребенка (лица с ограниченными возможностями) во время занятия;
 - находиться в вестибюле Учреждения на время проведения занятия.
- 4.5. Сопровождающим рекомендуется кормить ребенка (лицо с ограниченными возможностями) не позднее, чем за 1 час до начала занятия.
- 4.6. Сопровождающим запрещается:
- приводить ребенка (лицо с ограниченными возможностями) на занятия, если у него насморк, кашель, болит горло или другое инфекционное заболевание, расстройство желудка, тошнота или другое кишечное недомогание, повышенная температура, сыпь, незаживающие раны;
 - входить в раздевалки, душевые, зал бассейна или спортзал без разрешения администратора или инструктора;
 - оставлять ребенка (лицо с ограниченными возможностями) без присмотра;
 - приносить с собой продукты питания и кормить ими ребенка (лицо с ограниченными возможностями).

5. Ответственность Учреждения и посетителей

- 5.1. Учреждение несет ответственность за:
- соответствие эксплуатируемых залов, бассейнов и спортивного инвентаря действующим санитарным нормам, ГОСТам и действующему законодательству РФ;
 - причинение вреда вследствие некачественного оказания услуг.

5.2. Учреждение не несёт ответственность за:

- сохранность документов, ценных вещей и денег, оставленных в гардеробе или раздевалке, в шкафчиках без присмотра;
- травмы и несчастные случаи при нарушении клиентом или посетителем настоящих Правил, нарушает рекомендации медперсонала, а также травмы, полученные от противоправного действия третьих лиц или по вине самого клиента.

5.3. Клиенты несут ответственность за:

- поломку и порчу оборудования и иного имущества Учреждения, утерю номерков от гардероба и ключей от шкафов, согласно Прейскуранту;
- свою жизнь и здоровье при посещении занятий без медицинского заключения.

5.4. В случае, если клиентом или посетителем нанесен имущественный ущерб Учреждению, администрация вправе требовать его возмещения в претензионном и судебном порядке в соответствии с действующим законодательством. Если ущерб нанесен несовершеннолетним лицом (до 14 лет), его возмещают родители (законные представители).

5.5. Нарушители настоящих Правил могут быть привлечены к ответственности в соответствии с действующим законодательством РФ.