

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва
по хоккею»
(ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»)

Директор ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»



Н.А.Крошева

2018 г.

**ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ УСЛУГАМИ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА,
ИГРОВОГО ЗАЛА, ЗАЛА ДЛЯ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ
ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»**

1. Общие требования

1.1. При пользовании услугами тренажерного зала, игрового зала, зала для групповых занятий ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею» (далее – спортивных залов) посетитель гарантирует, что находится в физическом состоянии, которое позволяет ему заниматься физической культурой, и что физические нагрузки не нанесут вред его здоровью. Посетителям рекомендуется пройти медицинский осмотр перед началом посещения зала. Предоставляя физкультурно-оздоровительные услуги, Учреждение руководствуется тем, что Посетитель не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Посетитель несёт персональную ответственность за своё здоровье и медицинское обеспечение.

1.2. Для посещения занятий в спортивном зале необходимо иметь спортивную форму (спортивные брюки или шорты, футболку), чистую сменную спортивную обувь (кроссовки или кеды, в залах с паркетным покрытием – кроссовки или кеды со светлой подошвой). Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой.

Не разрешается посещать спортивные залы босиком, в сланцах, в обуви с кожаной подошвой, с шипами, и иной не приспособленной для занятий обуви.

1.3. При посещении спортивного зала в первый раз необходимо ознакомиться под роспись с настоящими Правилами, пройти вводный инструктаж с ответственным за спортивный зал (инструктором).

1.4. Не разрешается использовать во время занятий резко пахнущие парфюмерные и косметические препараты.

1.5. Несовершеннолетние допускаются к посещению спортивных залов в сопровождении законного представителя или тренера (инструктора).

1.6. В целях безопасности на территории Учреждения ведется видеонаблюдение.

2. Режим работы спортивных залов. Условия пользования спортивными залами.

2.1. Режим работы спортивных залов устанавливается расписанием работы спортивных залов, определенных договором с посетителем и настоящими Правилами.

2.2. Пропуском в спортивный зал является абонемент или подписанный договор оказания услуг и кассовый чек или квитанция на оплату посещения занятий в соответствии с условиями договора.

2.3. Администрация Учреждения вправе ограничить доступ в спортивный зал в случае превышения предельного количества посетителей, находящихся в зале, или при систематическом нарушении посетителем настоящих правил.

2.4. Оплата услуг принимается в наличной и безналичной форме в рублях согласно условиям договора.

2.5. Абонемент на неограниченное количество занятий в месяц действует в течение месяца с момента заключения договора (приобретения абонемента) и не может быть приостановлен или перенесен на другой период. Стоимость неиспользованных занятий не возмещается.

3. Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале.

3.1. Приступать к занятиям в спортивном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

3.2. До начала занятий рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в спортивном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

3.3. Перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора тренажерного зала проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

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

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

3.6. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором тренажерного зала.

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

3.8. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

3.9. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.

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

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 прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

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

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

3.15. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

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

4. Обязанности Посетителя и ответственность.

4.1. Посетителям запрещается:

- мусорить в помещениях спортивного комплекса,
- проходить в помещения спортивных залов в верхней одежде и уличной обуви,
- передвигать тренажеры, смонтированный спортивный инвентарь,
- посещать спортивные залы в состоянии алкогольного и наркотического опьянения,
- вносить в спортивные залы жевательную резинку, продукты питания, и напитки, а также другие предметы, не относящиеся к занятиям,
- громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику.

4.2. На территории Учреждения категорически запрещается курение, ношение и хранение любого оружия, употребление спиртных напитков и наркотиков.

4.3. На территории Учреждения запрещается распространение и продажа наркотиков, медикаментов, спиртных напитков.

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

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

4.6. В случае порчи инвентаря и имущества Учреждения, посетитель обязан возместить причиненный ущерб.

4.7. Посетитель несет ответственность за неправильное пользование спортивным оборудованием и инвентарем, что может повлечь за собой получение травм и увечий, а также причинение вреда имуществу спортивного зала.

4.8. Администрация Учреждения не несет ответственности в случаях ухудшения здоровья посетителей, в результате острых и обострившихся хронических заболеваний, травм, имеющих у посетителя до начала занятий; нарушения правил пользования спортивным оборудованием.

4.9. Посещение Учреждения при наличии инфекционных, остро – респираторных и кожных заболеваний запрещено. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору спортивного зала.

4.10. Администрация Учреждения за сохранность документов и ценностей, оставленных в раздевалках, спортивных залах, коридорах, санузлах спортивного комплекса ответственности не несет.

4.11. Соблюдение настоящих Правил является обязательным для всех посетителей спортивных залов. В случае нарушения настоящих Правил администрация Учреждения оставляет за собой право на односторонний отказ от исполнения договора оказания услуг.

4.12. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте Учреждения и в Учреждении на специально отведенных местах, а также у инструктора спортивного зала.