

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



**ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА**  
**ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»**

**1. Общие требования**

1.1. При пользовании услугами тренажерного зала ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею» посетитель гарантирует, что находится в физическом состоянии, которое позволяет ему заниматься физической культурой, в том числе в тренажерном зале, 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 свою жизнь и здоровье.

1.2. Для посещения тренажерного зала необходимо иметь спортивную форму (спортивные брюки или шорты, футболку), чистую сменную спортивную обувь (кроссовки или кеды). Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой.

Не разрешается посещать тренажерный зал босиком или в носках, в сланцах, в обуви с кожаной подошвой, с шипами, и иной не приспособленной для занятий обуви, а также босиком, с голым торсом, в купальном костюме, верхней одежде.

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

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

1.5. Несовершеннолетние допускаются к посещению тренажерного зала с 14-летнего возраста в сопровождении законного представителя или тренера (инструктора). Во всех иных случаях приводить с собой детей в тренажерный зал посетителям запрещено.

1.6. В целях безопасности на территории Учреждения ведется видеонаблюдение.

1.7. Посетителю не рекомендуется брать с собой в тренажерный зал ценные вещи.

**2. Режим работы тренажерного зала.**

2.1. Режим работы тренажерного зала:

Ежедневно с 03 января по 30 декабря календарного года, в будние дни с 08:00 до 22:00, в выходные и праздничные дни с 09:00 до 21:00, включая время нахождения в раздевалках.

Посетители должны покинуть здание спортивного комплекса не позднее 22:00 в будни и 21:00 в выходные и праздничные дни.

2.2. Пропуском в тренажерный 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 тренажерный зал или отказать в доступе посетителю в тренажерный зал на временной или постоянной основе в случаях нарушения посетителем настоящих Правил.

2.4. Администрация учреждения вправе внести изменения в режим работы тренажерного зала в связи с производственной необходимостью, проведением регламентных технических работ, а также введением режимов ограничения посещения общественных мест нормативными актами местного, регионального или федерального уровня, предписаниями контрольных органов. Об изменениях режима работы тренажерного зала Исполнитель

уведомляет посетителей путем размещения информации на сайте Исполнителя и/или в общедоступном месте на стойке администратора. При этом изменения в условия действия абонемента не вносятся, абонемент не «замораживается», не продлевается, стоимость неиспользованных занятий не компенсируется.

2.5. Администрация учреждения не несет ответственности за неудобства, связанные с проведением энергоснабжающими и/или иными ресурсоснабжающими организациями регламентных, аварийных, иных технических работ, могущих повлиять на работу тренажерного зала и/или обеспечение безопасности.

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

3.1. Приступить к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности, а также правилами использования тренажеров. В случае использования незнакомого тренажера обратиться за помощью к инструктору (администратору, тренеру).

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

3.3. Перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора тренажерного зала (администратора, тренера) проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

3.4. 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 (администратора, тренера).

3.5. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного посетителя, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором тренажерного зала (администратором, тренером).

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

3.7. 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.

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

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

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

3.11. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

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

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

3.14. В начале тренировки на беговой дорожке, эскалаторе 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.

3.15. 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. Посетители обязаны:

4.1.1. При посещении зала предъявлять абонемент или кассовый чек (при разовом посещении).

4.1.2. Соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для себя и окружающих.

4.1.3. Соблюдать настоящие Правила посещения, правила техники безопасности.

4.1.4. Следовать указаниям инструктора (администратора, тренера).

4.1.5. Самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье и не ставить под угрозу жизнь и здоровье окружающих. При наличии хронических, инфекционных, кожных заболеваний, а также болезней внутренних органов воздержаться от посещения тренажерного зала.

4.1.6. При посещении тренажерного зала внимательно относиться к личным вещам и ценным вещам (деньги, драгоценности, документы, ключи, телефоны и т.д.), не оставлять их без присмотра, не доверять их другим лицам. За утерянные личные вещи администрация учреждения ответственности не несет.

4.1.7. После занятий не оставлять вещи на хранение в шкафчиках раздевалок и в тренажерном зале. Вещи, оставленные в шкафчиках раздевалок и в тренажерном зале после окончания занятий и закрытия спортивного комплекса сдаются персоналом учреждения в комнату потерянных вещей. Хранение вещей в комнате потерянных вещей осуществляется в течение 1 месяца с даты сдачи, по истечении указанного срока вещи подлежат уничтожению.

4.2. Посетителям запрещается:

- мусорить в помещениях спортивного комплекса,
- проходить в помещения спортивных залов в верхней одежде и уличной обуви,
- передвигать тренажеры, смонтированный спортивный инвентарь,
- посещать тренажерный зал в состоянии алкогольного и наркотического опьянения,
- вносить в тренажерный зал жевательную резинку, продукты питания, и напитки, а также другие предметы, не относящиеся к занятиям,
- громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику, беспокоить других посетителей тренажерного зала, нарушать чистоту и порядок;
- входить в служебные и технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование,
- проводить тренировки и инструктажи для других посетителей (за исключением посетителей, относящихся к категории «тренер» - ст.5 настоящих Правил).

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

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

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 иувечий, а также причинение вреда имуществу тренажерного зала.

4.8. Администрация Учреждения не несет ответственности в случаях ухудшения здоровья посетителей в результате острых и обострившихся хронических заболеваний, травм, имеющихся у посетителя до начала занятий, а также в результате 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 тренажерного зала. При подозрении на наличие инфекционных, остро – респираторных или иных опасных заболеваний администратор вправе не допустить посетителя в тренажерный зал.

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 тренажерного зала. 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, на стойке администратора, а также у инструктора тренажерного зала.

## 5. Особенности правил посещения тренажерного зала для посетителей категории «Тренер».

5.1. К посетителям категории «Тренер» относятся лица, посещающие тренажерный зал в целях проведения персональных и/или групповых тренировок с другими посетителями тренажерного зала (клиентами).

Посетитель категории «Тренер» оплачивает посещение тренажерного зала в соответствии с позицией «Тренер» Прайса на оказание услуг тренажерного зала. В противном случае такой посетитель приравнивается к общей категории посетителей (клиентов) и не вправе оказывать услуги по проведению персональных и/или групповых тренировок в тренажерном зале под угрозой ограничения или отказа в доступе в тренажерный зал на временной или постоянной основе в порядке п.2.3. настоящих Правил.

5.2. Посетители категории «Тренер» вправе при условии соблюдения п.5.1. настоящих Правил:

- проводить персональные и/или групповые тренировки с другими посетителями тренажерного зала (клиентами),

- проводить инструктажи для своих клиентов, демонстрировать работу тренажеров и иного спортивного оборудования тренажерного зала,

- осуществлять поиск клиентов, предложение своих услуг, не ущемляя при этом прав посетителей и других тренеров. При этом запрещается размещение рекламной информации, рекламных листовок, навязывание своих услуг. Запрещается рекламировать услуги других тренажерных залов и/или других спортивных клубов, в том числе путем использования в одежде их логотипов.

5.3. Посетители категории «Тренер» вправе по своему выбору использовать льготный тариф (п.6.4.1 настоящих Правил) при осуществлении дежурства в тренажерном зале не менее 16 часов в месяц по утвержденному учреждением графику.

В этом случае Тренер обязан не менее 16 часов в пределах расчетного месяца находиться в тренажерном зале для выполнения функции инструктора тренажерного зала. В случае невыполнения данного требования стоимость абонемента подлежит перерасчету.

В течение периода выполнения функции инструктора тренажерного зала Тренер вправе осуществлять поиск клиентов, но не вправе проводить тренировки.

5.4. Инструктор тренажерного зала выполняет следующие функции:

- осуществляет контроль за работой тренажерного зала, соблюдением посетителями Правил посещения тренажерного зала,

- демонстрирует работу тренажеров для всех посетителей,

- быстро и корректно реагирует на жалобы посетителей, разрешает конфликтные ситуации,

- поддерживает порядок и чистоту в тренажерном зале, мотивируя посетителей складывать спортивное оборудование и инвентарь в отведенные места или самостоятельно убирает инвентарь после использования посетителем,

- приобщает посетителей к занятиям физической культурой и спортом, - обучает посетителей правильной и безопасной технике выполнения упражнений, проводит инструктаж по технике безопасности и создает условия, предотвращающие возникновение случаев травматизма,

- проводит ознакомление посетителей со спортивным оборудованием и инвентарем, учит им пользоваться,

- демонстрирует упражнения, основные элементы и последовательность выполнения упражнений в процессе тренировки,

- соблюдает требования охраны труда, техники безопасности, гигиены и санитарии, противопожарной безопасности,

- оперативно принимает меры по устранению нарушений техники безопасности, противопожарных и санитарных правил. Информирует руководство учреждения о выявленных нарушениях,

- контролирует оплату услуг тренажерного зала,

- в случае необходимости принимает меры к оказанию первой доврачебной помощи,

- способствует поддержанию атмосферы гостеприимства,

- информирует руководство учреждения об имеющихся недостатках в обслуживании посетителей.

## **6. Особенности пользования услугами тренажерного зала по видам абонемента**

6.1. Абонемент «безлимит» предполагает следующие особенности пользования услугами тренажерного зала:

- неограниченное количество занятий в течение периода действия абонемента и неограниченную продолжительность занятия в течение одного посещения,

- без права передачи абонемента третьим лицам,

- без права переноса абонемента на другой срок,
- без права «блокировки» и «замораживания» абонемента (непосещения тренажерного зала вне зависимости от продолжительности и причин невозможности пользования услугами в пределах срока действия абонемента),
- стоимость неиспользованных занятий не возмещается.

6.2. Абонемент «дневная карта» предполагает следующие особенности пользования услугами тренажерного зала:

- ограниченный период присутствия в тренажерном зале (с 10.00 часов до 17.00 часов в будние дни – с понедельника по пятницу, посещение тренажерного зала за пределами установленного времени, а также в выходные дни оплачивается отдельно)
- неограниченное количество занятий в течение периода действия абонемента и неограниченную продолжительность занятия в течение одного посещения,
- без права передачи абонемента третьим лицам,
- без права переноса абонемента на другой срок,
- без права «блокировки» и «замораживания» абонемента (непосещения тренажерного зала вне зависимости от продолжительности и причин невозможности пользования услугами в пределах срока действия абонемента),
- стоимость неиспользованных занятий не возмещается.

6.3. Абонемент на ограниченное количество визитов предполагает следующие особенности пользования услугами тренажерного зала:

- ограниченное количество визитов в течение 1 календарного месяца (4 визита), посещение тренажерного зала сверх установленного количества визитов оплачивается отдельно,
- неограниченную продолжительность занятия в течение одного посещения,
- без права передачи абонемента третьим лицам,
- без права переноса абонемента на другой срок,
- без права «блокировки» и «замораживания» абонемента (непосещения тренажерного зала вне зависимости от продолжительности и причин невозможности пользования услугами в пределах срока действия абонемента),
- стоимость неиспользованных занятий не возмещается.

6.4. Абонемент для категории посетителей «Тренер» дифференцирован в зависимости от выполнения Тренером функции инструктора тренажерного зала:

6.4.1. при выполнении функции инструктора тренажерного зала абонемент является льготным и предполагает:

- неограниченное количество занятий в месяц и неограниченную продолжительность занятия в течение одного посещения,
- без права передачи абонемента третьим лицам,
- без права переноса абонемента на другой срок,
- без права «блокировки» и «замораживания» абонемента (непосещения тренажерного зала вне зависимости от продолжительности и причин невозможности пользования услугами в пределах срока действия абонемента),
- стоимость неиспользованных занятий не возмещается,
- с обязанностью выполнения функции инструктора не менее 16 часов в пределах расчетного месяца,
- с правом проводить тренировки и инструктажи для других посетителей (за исключением периода выполнения функции инструктора).

6.4.2. без выполнении функции инструктора тренажерного зала абонемент предполагает:

- неограниченное количество занятий в месяц и неограниченную продолжительность занятия в течение одного посещения,
- без права передачи абонемента третьим лицам,
- без права переноса абонемента на другой срок,
- без права «блокировки» и «замораживания» абонемента (непосещения тренажерного зала вне зависимости от продолжительности и причин невозможности пользования услугами в пределах срока действия абонемента),
- стоимость неиспользованных занятий не возмещается,
- с правом проводить тренировки и инструктажи для других посетителей.