**Утверждаю:**

**Директор МУФКиС «Красава»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Г. Катаев**

**«\_\_\_»**\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **2014г.**

**ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ СПОРТИВНОГО ОБЪЕКТА**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «КРАСАВА»**

**Пермский край, Пермский район, 614506, д. Кондратово, ул. Карла Маркса 1 в**

**Правила посещения**

1. Правила посещения являются едиными для всех посетителей, клиентов и сотрудников Муниципального учреждения физической культуры и спорта «Красава» (далее Учреждение). Посетители обязаны ознакомиться с настоящими правилами до пользования услугами. **Оплата услуг является согласием посетителя с настоящими правилами.** Оплатой услуг посетитель подтверждает, что ознакомлен со всей достоверной и полной информацией о правилах посещения и поведения в Учреждении, требованиях безопасности при проведении занятий, а также принимает на себя все риски причинения вреда своей жизни и здоровью при проведении занятий.

2. На период действия соглашения клиент принимает на себя обязательства соблюдать правила посещения, а администрация Учреждения оставляет за собой право вносить в них изменения.

3. Режим работы Учреждения:

тренажерный и конференц залы: с 09:00 до 22:00 часов;

сауна: с 09:00 до 22:00 часов;

спортивные площадки и беговые дорожки: согласно расписанию;

администратор работает с 09:00 до 22:00 часов.

Администрация Учреждения оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни. Информация о прекращении работы Учреждения, об изменении в расписании заблаговременно размещается на информационном стенде, сайте Учреждения и у дежурного администратора.

4. Для тренировок в спортивных залах необходимо иметь предназначенную для этого спортивную одежду и обувь. Бахилами пользоваться запрещено.

5. В стоимость услуги входит право пользоваться специализированными зонами для тренировок (тренажерный, спортивный и другие залы), указанными в абонементе, чеке разового посещения, а также специализированными вспомогательными зонами (душевые, раздевалки, туалеты).

6. Проход в специализированные зоны Учреждения осуществляется при предъявлении чека разового посещения или абонемента.

7. Абонемент являются именным.

8. Абонемент действует в течение установленного в нем срока на определенное количество посещений в зависимости от выбранной услуги.

9. Чек разового посещения предполагает посещение одного занятия.

10. Пропущенные занятия не по вине Учреждения не компенсируются.

11. Перенос занятий по уважительной причине осуществляется при обращении в администрацию учреждения не позднее, чем за сутки до начала занятия. Повторный перенос или возврат денежных средств за перенесенные, но неиспользованные занятия не производится.

12. Действие абонемента может приостанавливаться при наличии больничного листа или при наличии командировочного листа.

13. Администрация Учреждения настоятельно рекомендует клиенту предварительно пройти медицинский осмотр у своего лечащего врача для выявления возможных ограничений к физическим нагрузкам.

**В случае отсутствия информации о состоянии здоровья клиента администрация снимает с себя всю ответственность за возможные последствия!**

14. Так же Администрация Учреждения не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:

- при нарушении клиентом правил посещения;

- если клиент тренируется самостоятельно;

- не использовал вводные инструктажи;

- за травмы, полученные вне территории помещений и объектов Учреждения;

- за травмы, полученные от противоправного действия третьих лиц;

- за травмы, полученные по вине самого клиента на территории Учреждения;

- если травма не была зарегистрирована дежурным медперсоналом  медицинского кабинета и не составлен соответствующий акт;

- в случае умышленного причинения вреда собственному здоровью (в том числе в случае нарушения рекомендации врачебного заключения);

- в случае, если клиент желает осуществлять занятия, несмотря на проблемы со здоровьем.

15. Во избежание травм, перед началом занятий Клиент должен пройти первоначальный (вводный) инструктаж и посещать занятия, соответствующие уровню спортивной подготовки Клиента.

16. Недопустимо опаздывать на тренировку (при занятиях по установленному расписанию), опоздание более чем на 10 минут дает право инструктору (тренеру) не допускать клиента на занятия.

17. Клиент имеет право находиться на территории специализированных зон (раздевалки, душевые, туалет и т.д.) только с момента начала занятия, во время занятия и до периода окончания занятия, то есть время нахождения на территории специализированных зон входит в продолжительность занятия. В остальных зонах Учреждения (фойе, вестибюль, кафе) клиент может находиться неограниченное время.

**18. Вход последнего посетителя в 21.00 час. Клиент обязан закончить тренировку за 15 мин до закрытия учреждения и покинуть его в 22.00 часа.**

19. Групповые занятия проводятся по расписанию. Администрация имеет право вносить изменения в текущее расписание и осуществлять замену тренера. Расписание занятий и информация об изменениях в расписании находятся у дежурного администратора, на информационных стендах.

20. Клиент должен соблюдать правила личной и общественной гигиены, соблюдать чистоту во всех помещениях и вести себя корректно с работниками и техническим персоналом. Не препятствовать проводимой техперсоналом уборке в залах, раздевалках и душевых.

21. После окончания тренировок необходимо положить использованное оборудование и инвентарь в специально отведенные места. Клиент должен бережно относиться к инвентарю. В случае поломки инвентаря по вине Клиента, а также в случае утери ключа от шкафа Клиент обязан компенсировать ущерб.

22. Клиенту до достижения 14 лет разрешается находиться на территории Учреждения только в присутствии родителей или в сопровождении ответственных лиц, которые несут за него ответственность.

**23. Учреждение не несет ответственности за забытые личные вещи, либо за личные ценные вещи оставленные без присмотра!**

24. На территории объекта Учреждения категорически запрещается курение, распитие спиртных напитков и ношение любого вида оружия!

25. Администрация Учреждения не несет ответственности за любые временные неудобства, связанные с проведением сезонных профилактических и строительных работ.

26. Администрация Учреждения не несет ответственности за сохранность личного автотранспорта посетителей.

**На территории Учреждения запрещается:**

1. Пользоваться услугами, не входящими в стоимость абонемента или чека разового посещения  или неоплаченными дополнительно.

2. Проходить в душевые комнаты и залы для занятий в верхней одежде и уличной обуви (в том числе и в бахилах).

3. Находиться в состоянии алкогольного, наркотического и токсического опьянения.

4. Курить, употреблять спиртные напитки.

5. Приносить взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества; стеклянные, режущие, колющие предметы, любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия, а также жвачки и другие пачкающие предметы.

6. Входить в служебные помещения, к которым относятся кабинеты, рецепции, технические помещения, самостоятельно включать регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

7. Беспокоить других посетителей.

8. Оставлять вещи в шкафчиках и на вешалках в раздевалке после окончания занятий.

9. Производить кино и фотосъемку без разрешения руководства Учреждения.

10. Клиентам, гостям и сотрудникам Учреждения вести любую частную предпринимательскую деятельность, проводить деловые встречи.

11. Распространять рекламную продукцию без согласования с администрацией Учреждения.

12. Проходить в помещения Учреждения с собаками и другими животными.

**Клиенты обязаны:**

1. Строго соблюдать правила посещения спортивного объекта Учреждения.

2. Переобуться в сменную спортивную обувь, верхнюю одежду, уличную обувь в пакете сдать в гардероб или разместить в раздевалке. При утере жетона гардероба, ключей от шкафчика оплатить установленный штраф.

3. Приходить за 15 минут до начала занятий.

4.Через 15 минут после окончания занятий вернуть ключ от шкафчика для раздевания администратору и покинуть специализированные зоны спорткомплекса.

5. Бережно относиться к оборудованию спортивного объекта Учреждения.

6. Соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу.

7. Соблюдать чистоту.

8. Сообщать тренеру (инструктору, администратору или медперсоналу) о наличии хронических заболеваний, перенесенных травмах, беременности и плохом самочувствии.

9. Подчиняться указаниям и требованиям тренеров-инструкторов, администраторов и медперсонала.

10. Лица, нарушившие настоящие правила, лишаются права посещения и занятия без последующей компенсации. Администрация Учреждения оставляет за собой право пересмотреть срок действия абонемента.

11. В случае необходимости и для комфорта посетителей Учреждения допускается введение новых пунктов Правил.

**ПОМИМО СОБЛЮДЕНИЯ ОБЩИХ ПРАВИЛ ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ ВСЕХ ВИДОВ ЗАНЯТИЙ, ПРОВОДИМЫХ В УЧРЕЖДЕНИИ  КЛИЕНТ, ОБЯЗАН СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА, ПРЕДУСМОТРЕННЫЕ ДЛЯ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ ЗАНЯТИЙ В УЧРЕЖДЕНИИ, ИСХОДЯ ИЗ ВЫБРАННОГО ИМ ЗАНЯТИЯ**

**ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА**

1. Для обеспечения собственной безопасности необходимо пройти инструктаж перед использованием специального оборудования.

2. К занятиям в тренажёрном зале допускаются посетители только в спортивной обуви и спортивной одежде.

3. Соблюдайте правила личной гигиены, во время тренировки используйте личное полотенце, не применяйте резкие парфюмерные запахи.

4. Убедительная просьба в зале вести себя в рамках общественных норм поведения, не мешать другим посетителям.

5. Персонал не несет ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм, если вы тренируетесь самостоятельно без консультации тренера и не следуете разработанной для вас индивидуальной программе.

6. Используйте спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его предназначением и инструкции по применению.

7. В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования зала просим незамедлительно сообщить об этом инструктору, который обязан в кратчайший срок принять меры по устранению данных неисправностей.

8. Клиент обязан убрать за собой снаряды на место после их использования.

9. Время занятий в тренажерном зале не должно превышать 2 часов.

10. Клиент обязан закончить тренировку за 15 мин до закрытия тренажерного зала.

11. К занятиям не допускаются дети младше 12 лет, с 12 до 16 лет тренировки разрешается только в присутствии персонального тренера или вместе с родителями.

12. Запрещается посещение тренажерного зала в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

13. Запрещается жевать конфеты, резинку, принимать во время занятий пищу.

14. При нарушении правил посещения тренажерного зала администрация Учреждения оставляет за собой право отказать в продлении абонемента без компенсации за неиспользованное время.

15. При эксплуатации кардио-тренажеров, Клиент обязан соблюдать следующие правила:

- Во время занятий ничего не должно мешать выполнению упражнений (волосы, неудобная одежда, посторонние предметы и т.д.).  
- Нельзя оставлять одежду, полотенца и прочие предметы вблизи движущихся частей тренажера.  
- Нельзя ставить жидкости, особенно в открытой упаковке, вблизи движущихся частей тренажера, а так же на полу, рядом с тренажером.  
- Обувь рекомендуется надевать специальную спортивную (кроссовки) с резиновой или рифленой подошвой. Нельзя использовать сланцы, обувь на каблуках, с кожаной подошвой, шипами. Проверить, нет ли в подошве камушек. Нельзя заниматься босиком.

- Если Вы используете тренажер более одного подхода, будьте внимательны к тем людям, кто хотел бы воспользоваться тем же оборудованием или инвентарем. Делайте подходы по очереди. Не занимайте оборудование во время Вашей передышки, не создавайте неудобства другим клиентам.  
- Необходимо соблюдать осторожность при заходе на тренажер и сходе с него.  
- Нельзя оборачиваться назад во время тренировки.  
- Поручни на беговой дорожке предназначены для поддержания равновесия на короткий промежуток времени в одной тренировке и не предназначены для постоянного давления на них.  
- Во время работы, нельзя вскрывать части тренажера или наклонять его.  
- Тренажер в режиме <блокировки> использовать нельзя.

**Правила безопасности во время занятий в тренажёрном зале**

 1. Перед началом занятий проконсультируйтесь с тренером тренажёрного зала или своим врачом. Это обезопасит от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.

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

3. При занятиях на кардио-тренажёрах пристёгивайтесь ремешком аварийной остановки тренажёра (если кардио-тренажёр им оборудован). Запрещается резко изменять величину выполняемой физической нагрузки на тренажёре (например, резко и значительно изменять скорость бега или сопротивление). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки.

4. Контролируйте правильную технику выполнения упражнения. Правильная техника позволяет быстрее улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомиться с правильной техникой выполнения упражнений вы можете на инструктаже.

5. Тренируйтесь только в спортивной форме и обуви (кроссовки). Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.

6. Запрещается заниматься с голым торсом.

7. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажёре следы пота.

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

9. Передвигайтесь по спортивному залу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

10. Не занимайте тренажёр, если вы не работаете на нём или отдыхаете между подходами длительное время.

11. Не допускается перегрузка тренажёрных устройств сверх установленной нормы дополнительным навешиванием грузов.

12. Запрещается работа на неисправных тренажёрах! В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом инструктору зала либо администратору.

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

14. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

15. Выполнение базовых упражнений (жим лёжа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора.

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

17. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его выпадение.

18. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место. Разбирая стоящую на стойке штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем - один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к её падению.

19. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратитесь к инструктору тренажёрного зала или администратору.

20. Выполняйте требования инструктора тренажёрного зала.

Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям инструктора, касающимся соблюдения безопасности во время занятий в тренажёрном зале. Это снизит риск получения травмы на тренировке.

**Помните, Вы несёте личную ответственность за своё здоровье!**

Выполнение требований безопасности во время занятий в тренажёрном зале обязательно для всех клиентов Учреждения!

**Правила посещения групповых занятий**

1. Во избежание травм, Клиенту необходимо пройти первоначальный инструктаж и посещать занятия, соответствующие его уровню физической подготовки. Инструктор имеет право не допустить Клиента на занятия, не соответствующие уровню его физической подготовленности.

2. Клиент должен вовремя являться на занятия. Опоздание на занятие более чем на 10 минут опасно для здоровья Клиента, в этом случае инструктор не имеет права допустить Клиента на данное занятие.

3. Тренировка в уличной обуви запрещена.

4. Не применяйте парфюмерные средства с резким запахом.

5. Соблюдайте правила личной гигиены.

6. Запрещается входить в зал и заниматься с жевательной резинкой.

7. Запрещается резервировать места в зале.

8. Клиент должен осуществлять тренировки под наблюдением инструктора, точно следовать указаниям инструктора, осуществлять самоконтроль за правильностью выполнения упражнений.

9. Не разрешается использовать свою собственную хореографию и свободные веса без соответствующей команды инструктора.

10. Не разрешается Клиенту использовать оборудование в зале групповых занятий помимо данных занятий и без разрешения инструктора.

11. Необходимо соблюдать осторожность при использовании оборудования и спортивных снарядов.

12. После занятий необходимо класть спортивные снаряды на место.

13. В зале групповых занятий запрещается использование мобильных телефонов иных средств сотовой связи.

14. Во время занятий разговоры сократить до минимума.

15. Расписание групповых занятий может изменяться каждый месяц.

**ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ**

1. Клиент может посетить сауну Учреждения после предварительной записи у администратора и оплаты в кассе согласно прейскуранту.
2. Полотенца, простыни и тапочки посетителям сауны Учреждение - не предоставляет.
3. Клиент несет ответственность за сохранность и порчу имущества или оборудования сауны. В случае порчи составляется акт, и Клиент обязан оплатить полную стоимость испорченного имущества или оборудования через кассу Учреждения.
4. При обнаружении каких-либо дефектов до начала посещения сауны, Клиент обязан известить об этом  администратора или технический персонал.
5. Клиент обязан соблюдать чистоту и порядок в помещении сауны. Посетителям желательно находиться в специальной обуви для соблюдения требований собственной гигиены.
6. Администрация Учреждения не несет ответственности за личные вещи Клиента (драгоценности, часы, деньги и т.д.) во время посещения сауны. Ценные вещи можно сдать на хранение администратору.
7. Время для переодевания входит в стоимость оплаченного сеанса: за 15 минут до окончания сеанса администратор предупреждает Клиента о завершении времени пребывания в сауне.
8. Клиент обязан покинуть сауну по истечении оплаченного времени. За превышение времени пребывания в сауне вносится доплата за каждый последующий час вперед.
9. Клиенты должны уважительно относиться к обслуживающему персоналу, лицам ответственным за соблюдение порядка, друг к другу и не мешать отдыху других посетителей.
10. **Дети до 16 лет должны находиться в сауне только в сопровождении взрослых!**

**Все клиенты при пользовании услугами в сауне несут персональную ответственность за себя и своих детей!**

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ!**

1. Вход в сауну Лицам, находящимся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения!
2. Оставлять детей дошкольного и младшего школьного возраста в сауне без присмотра взрослых;
3. Посещение сауны для клиентов с противопоказаниями: злокачественные новообразования, как на мягких, так и накостных тканях, острая фаза воспалительных процессов, заболевания сердца, эпилепсия, шизофрения, кожные и инфекционные заболевания;
4. Заходить в помещения сауны с бьющейся (стеклянной) тарой;
5. Использовать веники хвойных пород в сауне.
6. Использовать в парных кофейную гущу, мёд, прочие маркие и сильно пахнущие крема, скрабы и масла.
7. Использовать моющие средства в стеклянной таре;
8. Лить масляные и другие вещества на каминку;
9. Лить воду на стены, потолки и светильники в парной;
10. Распылять в сауне аэрозольные жидкости;
11. Пытаться влезть в не доступные (закрытые) помещения или участки сауны, в целях личной безопасности клиента;
12. Использовать не по назначению инвентарь и оборудование сауны;
13. Совершать действия несущие прямую или косвенную опасность здоровью и жизни человека.

Недобросовестным и нарушающим правила посещения сауны клиентам администрация Учреждения вправе отказать в последующих посещениях сауны без объяснения причины отказа!

При нарушении правил поведения и пользования сауной, а также вынужденном удалении посетителя из сауны денежное возмещение за неиспользованное время не производится!

В случае ненадлежащего поведения Клиента и отказа выполнить требования обслуживающего персонала об освобождении помещения сауны Администрация Учреждения вправе вызвать наряд полиции.

Оплатив услугу, Клиент дает согласие на соблюдение правил и несет полную ответственность за их нарушение в соответствии с настоящими Правилами и действующим законодательством РФ.

**ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ СПОРТИВНЫХ, ИГРОВЫХ ЗАЛОВ И СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ**

1. Посещение оздоровительных и спортивных секций осуществляется по спискам сформированных групп в присутствии тренера или старшего по группе. Инструктор соответствующего зала проверяет состояние спортивной обуви занимающихся.

2. Ответственность за жизнь и безопасность посетителей, занимающихся в спортивном и игровом зале возлагается на инструкторов, тренеров команд спортсменов, проводящих занятие. Кроме случаев, когда посетитель оплатил занятие по виду спорта без услуг тренера.

3. Ответственность за жизнь и безопасность посетителей, находящихся во время проведения спортивных соревнований на спортивной площадке несёт организатор соревнования.

4. Ответственность за жизнь и безопасность посетителей, находящихся во время проведения соревнований вне игровой площадки в качестве болельщиков, несёт педагог - организатор, тренер или старший по команде.

Инструкторы следят за тем, чтобы посетители спортивного и игрового зала:

· были здоровы;

· имели медицинский допуск;

· выполняли правила посещения игрового зала;

· соблюдали правила безопасности.

 5. При посещении спортивных и игровых и залов необходимо:

· иметь пропуск и медицинский допуск;

· сдать уличную обувь (в пакете) и верхнюю одежду в гардероб;

· переодеться в спортивную форму в раздевалках спорткомплекса;

· в раздевалках и душевых вести себя спокойно и не мешать соседям;

· приходить в зал строго по расписанию;

· брать в зал с собой вещи, необходимые только для тренировки;

 6. При посещении спортивного и игрового зала запрещается:

· приходить на занятия в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;

· проходить в зал без разрешения инструкторов или администратора;

· заниматься самостоятельно без контроля инструкторов или ответственного за группу;

· устанавливать самостоятельно спортивное оборудование в игровом зале;

· выводить из строя спортивное оборудование, покрытие пола и стен;

· бить мячом в стены и потолок зала, в электронное табло и ограждения;

· открывать панели и служебные помещения;

· заниматься в спортивной обуви, оставляющей следы на синтетическом покрытии;

· курить на территории и внутри помещений учреждения.

 7. Контроль соблюдения правил посещения спортивного и игрового зала возлагается на инструкторов, в их отсутствие - на администратора Учреждения.

8. Санитарную уборку спортивного и игрового залов, раздевалок осуществляет технический персонал согласно графику уборки залов.

9. Подготовку спортивного оборудования к занятиям, текущий ремонт оборудования, контроль исправности покрытия пола игрового зала, стен и потолка, контроль исправности электрооборудования осуществляет инструктор соответствующего зала и техническая служба.

**УДАЧНОГО ОТДЫХА!**