

**ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ УНИВЕРСАЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
«ПРЕОБРАЖЕНИЕ»**

1. Общие положения.

1.1. Настоящие Правила разработаны на основании:

1.1.1. Действующего законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта;

1.1.2. Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

1.2. Настоящие Правила являются обязательными к соблюдению гостями и работниками в здании универсального спортивного комплекса «Преображение» (далее УСК).

1.3. Гости УСК обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до начала предоставления услуг. С правилами можно ознакомиться на стойке администрации УСК, а также на сайте **Публичного акционерного общества «Преображенская база тралового флота»** <http://pbtfru//> .

1.4. Время работы УСК в будние дни с 9:00 до 21:00, в выходные и праздничные дни с 10:00 до 20:00.

1.5. Допуск гостей в здание УСК начинается в 9:00 в будние дни, в 10:00 в выходные и праздничные дни.

1.6. Гости должны покинуть раздевальные помещения (далее раздевалки) не позднее 21:00 в будние дни, не позднее 20:00 в выходные и праздничные дни.

2. Пребывание в УСК.

2.1. До посещения физкультурно-оздоровительных мероприятий в УСК, внимательно ознакомиться с настоящими правилами.

2.2. Гостям УСК рекомендуется:

2.2.1. До начала посещения УСК пройти первичную консультацию у лечащего врача для получения рекомендаций по допустимому для него уровню физических нагрузок и рекомендованным видам занятий, так как гость УСК несет персональную ответственность за свое здоровье;

2.2.2. При ухудшении (даже незначительном) самочувствия во время занятий гостю УСК необходимо сообщить об этом инструктору/тренеру, который проводит физкультурные и спортивно-оздоровительные мероприятия, или иному сотруднику УСК для обеспечения оказания первой помощи нуждающемуся;

2.2.3. При ухудшении самочувствия гостя УСК в тот момент, когда в прямом доступе нет сотрудника УСК, необходимо обратиться к любому находящемуся рядом лицу с просьбой оказать помощь и/или пригласить сотрудника УСК.

2.3. При нахождении на территории УСК следует соблюдать общепринятые нормы этикета:

2.3.1. При входе в УСК следует надевать сменную обувь или бахилы.

2.3.2. На территории УСК необходимо вежливо и уважительно относиться к другим гостям и сотрудникам УСК, третьим лицам, бережно относиться к имуществу УСК и третьих лиц.

2.4. При проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий УСК следует соблюдать следующую форму одежды:

2.4.1. Для занятий в УСК необходимо иметь предназначенную для этого чистую сменную обувь и одежду: футболки, спортивные брюки, шорты, кроссовки. Тренировка без обуви или в уличной, грязной обуви, запрещена, рекомендуется надевать закрытую обувь с нескользящей подошвой.

2.4.2. Запрещается находиться на физкультурном и спортивно-оздоровительном мероприятии без специальной защиты, если такая защита предусмотрена для применения во время участия в соответствующем мероприятии.

2.4.3. Перед занятиями не рекомендуется использовать парфюмерию с резким запахом. Одежда должна быть чистой и опрятной.

2.5. На территории УСК запрещается:

2.5.1. Курить в помещениях УСК (в т.ч. электронные сигареты);

2.5.2. Курить у входа в здание в УСК;

2.5.3. Находиться в УСК в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

2.5.4. Приносить и употреблять спиртные напитки, наркотические вещества, стимуляторы, допинговые вещества, неразрешенные медикаменты;

2.5.5. Принимать сильнодействующие и запрещенные препараты без письменного разрешения врача;

2.5.6. Приносить и хранить на территории УСК опасные вещества и предметы: взрывчатые вещества, средства взрыва и предметы, ими начиненные, сжатые и сжиженные газы, легковоспламеняющиеся жидкости, воспламеняющиеся твердые вещества, окисляющие вещества и органические перекиси, токсичные вещества, радиоактивные материалы, едкие и коррозирующие вещества, ядовитые и отравляющие вещества, оружие;

2.5.7. Приносить и использовать собственное спортивное оборудование или инвентарь, за исключением случаев отсутствия данного оборудования в УСК и по согласованию с администрацией;

2.5.8. Самостоятельно использовать аппаратуру УСК, в т.ч. системы вентиляции, кондиционирования, телевизионные панели и пр.; изменять температурный режим, уровень освещения, направленность телевизионных панелей и громкость звукового сопровождения;

2.5.9. Самостоятельно пользоваться музыкальной и другой аппаратурой УСК в т.ч. включать и/или демонстрировать аудио-, видео- и иные произведения с применением любых носителей и/или оборудования в помещениях УСК;

Примечание: Администрация оставляет за собой исключительное право на выбор произведений, транслируемых в УСК, а также порядок их трансляции. Если музыкальное сопровождение в УСК мешает, рекомендуется при себе иметь портативный проигрыватель с наушниками и пользоваться им по мере необходимости и при условии, что его использование не создаст угрозу и/или не причинит вред здоровью;

2.5.10. Входить на территорию и в помещения, предназначенные для служебного пользования, за исключением случаев, когда имеется специальное приглашение;

2.5.11. Осуществлять какие-либо действия в ущерб правам и интересам других гостей УСК;

2.5.12. Пользоваться спортивно-оздоровительными услугами при плохом самочувствии, в период заболевания или обострения хронического заболевания;

2.5.13. Проводить на территории УСК физкультурные, спортивные, оздоровительные и иные мероприятия, в т.ч. составлять тренировочные программы, оказывать помощь посетителям УСК во время тренировочного процесса и/или контролировать тренировочный процесс посетителей УСК, а также оказывать иные услуги посетителям УСК или пользоваться такими услугами (гости УСК могут пользоваться только услугами администрации и сотрудников УСК);

2.5.14. Оставлять без присмотра детей в возрасте до 12 лет на территории УСК, в т.ч. в раздевалках, тренажерном зале;

2.5.15. Продолжать занятия, тренировки или участие в физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятиях с использованием неисправного, поврежденного или сломанного оборудования, инвентаря;

2.5.16. Оставлять собственный инвентарь на хранение в УСК без предварительной договоренности и согласия администрации;

2.5.17. Передвигать тренажеры, выносить штанги и гантели из зоны свободных весов, выносить из зон/студий/ залов оборудование, предназначенное для физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий, а также предметы мебели;

2.5.18. Во избежание несчастных случаев, самостоятельно использовать тренажеры, предназначенные только для физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий в форме индивидуальных занятий со специалистом УСК;

2.5.19. Самостоятельно заниматься в залах, предназначенных для организации физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий без согласования с администрацией спорткомплекса, а также во время технического перерыва, используемого работниками УСК для уборки или установки, демонтажа оборудования, инвентаря;

2.5.20. Заниматься в помещениях УСК, не предназначенных для организации и проведения физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий;

2.5.21. Приносить пищу в тренировочные зоны, принимать пищу в местах, предназначенных для физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий, в зонах отдыха и раздевалках;

- 2.5.22. Ставить стаканы и другие емкости с напитками на тренажеры, музыкальную аппаратуру, оборудование или не предназначенные для этого предметы мебели;
- 2.5.23. Использовать жевательную резинку во время самостоятельных занятий или участия в физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятиях;
- 2.5.24. Использовать ненормативную лексику, как при общении, так и в разговорах по телефону на территории УСК, громко, неуважительно и/или агрессивно разговаривать. Следует воздержаться от совершения действий, которые могут помешать окружающим;
- 2.5.25. Пользоваться мобильным телефоном во время участия в физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятиях в форме групповых занятий со специалистом УСК;
- 2.5.26. Использовать парфюмерию, мази, гели и другие косметические изделия с резким запахом, а также средства, портящие или загрязняющие оборудование, помещения и интерьер УСК;
- 2.5.27. Использовать в тренажерном и иных залах сухую магнезию (для выполнения упражнений с большими весами допустимо использование жидкой магнезии).
- 2.5.28. Самостоятельно размещать на территории УСК надписи, объявления, рекламные материалы, проводить опросы или осуществлять рекламную, маркетинговую, консультационную и иную деятельность, в т.ч. предпринимательскую;
- 2.5.29. Собирать и/или распространять любыми способами персональные данные посетителей и сотрудников УСК;
- 2.5.30. Категорически запрещается пользоваться электробытовыми приборами, кроме установленных штатно, за исключением фена для сушки волос;
- 2.5.31. При пользовании душем, во избежание ожогов, следует сначала открыть холодную воду, а затем горячую, закрывать следует сначала горячую, а потом холодную. После приема душа обязательно закрывать все краны.

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ЗАЛАХ УНИВЕРСАЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ПРЕОБРАЖЕНИЕ»

1. Тренажерный зал

- 1.1. Гость обязан строго соблюдать длительность посещения - продолжительность одного посещения тренажерного зала составляет 1 час 30 минут.
- 1.2. Гость обязан освободить раздевальное помещение в течение 20 минут после завершения занятия в тренажерном зале.
- 1.3. Абонемент (карта спорткомплекса), документ, подтверждающий оплату услуги, на время пребывания на занятии в тренажерном зале сдается администратору ресепшн.
- 1.4. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста.
- 1.5. Посещать тренажерный зал необходимо в специальной спортивной одежде (верхняя часть тела должна быть закрыта) и обуви, предназначенной для тренировки в спортивном зале.
- 1.6. Гость обязан соблюдать правила личной гигиены во время тренировки: необходимо использовать полотенце при использовании тренажеров.

- 1.7. При возникновении вопросов об использовании того или иного тренажера необходимо обращаться к дежурному инструктору или администратору.
- 1.8. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности (зажимы).
- 1.9. При использовании на занятиях свободных весов (гантелей, штанг, гирь) необходимо подбирать их вес, исходя из своего уровня подготовленности.
- 1.10. Перед началом занятий на тренажерах необходимо ознакомиться и строго соблюдать положения инструкции, которой оснащен тренажер, а также предупреждающие надписи.
- 1.11. При использовании оборудования тренажерного зала более одного подхода необходимо быть внимательным к тем гостям УСК, которые хотели бы воспользоваться тем же оборудованием.
- 1.12. Во время занятий запрещается бросать на пол или иным образом неаккуратно использовать оборудование (гантели, штанги, диски и пр.), так как это приводит к повреждению оборудования, мебели, отделки помещений спортивного комплекса, повышенному шуму, а также к риску причинения вреда здоровью.
- 1.13. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрывов троса, механические повреждения) сообщите об этом администрации УСК.
- 1.14. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 1.15. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны инструктора или партнера.
- 1.16. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке инструктором или партнером.
- 1.17. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков;
- 1.18. Запрещается брать диски, гантели, грифы штанги влажными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению;
- 1.19. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать спортивное оборудование (диски, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места;
- 1.20. Запрещается передвигать тренажеры, стойки.
- 1.21. Запрещается дотрагиваться до движущихся частей блочных устройств.
- 1.22. Во время занятий на кардиотренажерах не рекомендуется резко изменять скорость бега или сопротивления. Не рекомендуется резко останавливаться после интенсивной нагрузки. Запрещается сходить с беговой дорожки до полной остановки движущейся ленты.
- 1.23. Гостям УСК рекомендуется не оставлять свои вещи без присмотра. За утерянные или оставленные без присмотра вещи администрация УСК ответственности не несет;
- 1.24. При нанесении материального ущерба имуществу УСК администрация вправе требовать возмещения полной стоимости поврежденного имущества;

1.25. Пользование тренажерным залом может быть ограничено при проведении профилактических, ремонтных и иных работ.

2. Фитнес-зал

- 2.1. Посещение групповых занятий возможно только согласно расписанию.
- 2.2. Запрещено проведение групповых тренировок лицам, не являющимися сотрудниками УСК.
- 2.3. Необходимо соблюдать личную гигиену, пользоваться полотенцем, снимать громоздкие украшения, не применять резкие парфюмерные запахи.
- 2.4. Во время занятий использование мобильных телефонов и ведение активных переговоров запрещено. Просьба выключать телефон или уменьшить громкость.
- 2.5. Не разрешается использовать свою хореографию и свободные веса без соответствующей команды инструктора.
- 2.6. Запрещается резервировать места в зале.
- 2.7. Аудио-систему включает и настраивает только фитнес-инструктор.
- 2.8. Рекомендуются тренироваться в чистой одежде и обуви специально предназначенной для фитнеса.
- 2.9. В случае опоздания на занятие более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допустить гостя, так как это опасно для здоровья.
- 2.10. Запрещается жевать жевательную резинку во время занятий;
- 2.11. Во время занятий запрещается бросать на пол или иным образом неаккуратно использовать оборудование (гантели, штанги, диски и пр.), так как это приводит к повреждению оборудования, мебели, отделки помещений спортивного комплекса, повышенному шуму, а также к риску причинения вреда здоровью.
- 2.12. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать спортивное оборудование (диски, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места;
- 2.13. Гостям УСК рекомендуется не оставлять свои вещи без присмотра. За утерянные или оставленные без присмотра вещи администрация УСК ответственности не несет;
- 2.14. При нанесении материального ущерба имуществу УСК администрация вправе требовать возмещения полной стоимости поврежденного имущества.

3. Спортивный зал, зал бокса, зал борьбы.

- 3.1. Рекомендуются тренироваться в чистой одежде и обуви специально предназначенной для занятий.
- 3.2. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать спортивное оборудование на специально отведенные места.
- 3.3. Гостям УСК рекомендуется не оставлять свои вещи без присмотра. За утерянные или оставленные без присмотра вещи администрация УСК ответственности не несет;
- 3.4. При нанесении материального ущерба имуществу УСК администрация вправе требовать возмещения полной стоимости поврежденного имущества.

3. Обязанности и ответственность гостей.

3.1. Гости УСК должны строго соблюдать настоящие правила, правила техники безопасности, санитарно-гигиенические требования, выполнять требования персонала УСК: инструкторов/тренеров, администраторов в части соблюдения санитарно-гигиенических требований.

3.2. Гости УСК должны соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим гостям, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

3.3. В случае возникновения неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановки в здании УСК, по требованию администрации УСК, гость обязан представить медицинскую справку установленного образца о допуске к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, проводимых в УСК.

3.4. Гость УСК обязан внимательно и ответственно относиться к состоянию своего здоровья и незамедлительно сообщать персоналу УСК о любых случаях ухудшения самочувствия во время пребывания в УСК, а также о любых ограничениях к занятиям в УСК.

3.5. Гостям УСК запрещается:

3.5.1. Передавать документ на право посещения УСК (абонемент), средства идентификации, ключи или иные запирающие/открывающие устройства от шкафчиков, сейфов и т.д. третьим лицам;

3.5.2. Находиться в помещениях УСК, за исключением помещения фойе, в верхней уличной одежде и обуви;

3.5.3. Находиться на балконе 2 этажа, за исключением спортивно-массовых мероприятий, подразумевающих наличие зрителей;

3.5.4. Бегать по лестницам;

3.5.5. Ходить босиком в тренажерном зале, раздевалке и душевой;

3.5.6. Кричать и громко разговаривать во время проведения физкультурно-оздоровительного занятия;

3.5.7. Посещать тренажерный зал при повреждении или серьезных заболеваниях кожного покрова;

3.5.8. Посещать УСК с заболеваниями, при которых не рекомендуются физические нагрузки, а также при физическом или эмоциональном недомогании;

3.5.9. Приступать к занятиям в тренажерном зале при недомогании и плохом самочувствии, не сообщив дежурному администратору или тренеру о наличии хронических заболеваний, недавно перенесённых острых заболеваниях, других причинах, при которых может возникнуть ограничение физических нагрузок.

3.6. Родители, опекуны или лица, в сопровождении которых находятся дети, обязаны обеспечить должный контроль за их поведением и состоянием их здоровья. Вышеуказанные лица отвечают за безопасность детей, а также за ущерб, нанесенный ими.

3.7. Гости УСК должны бережно относиться к имуществу спорткомплекса, не допуская его порчу или утрату.

3.8. Проводить фото- и видеосъемку без предварительного согласования с администрацией.

4. Права гостей УСК.

4.1. Гость УСК имеет право:

4.1.1. Вносить замечания и предложения по качеству оказываемых услуг;

4.1.2. Предъявлять претензии и вносить замечания в отношении качества обслуживания.

5. Права администрации УСК.

5.1. Администрация УСК имеет право:

5.1.1. Лишать права посещения УСК лиц, нарушающих настоящие правила посещения УСК.

6. Разрешение конфликтных ситуаций:

6.1. В случае причинения материального ущерба зданию и оборудованию УСК действиями гостя УСК вопрос о возмещении ущерба решается путем согласования. В случае невозможности достижения согласия - в судебном порядке.

7. Заключительные положения

7.1. Пользование абонементом или разовое посещение является свидетельством ознакомления и безоговорочного принятия данных Правил.

7.2. Персонал УСК имеет право контролировать соблюдение посетителями настоящих правил, делать замечания посетителям УСК.

7.3. Лица, неоднократно нарушившие настоящие правила, лишаются права посещения УСК.

7.4. За последствия, возникающие в результате нарушения настоящих правил, администрация УСК ответственности не несет.

7.5. Администрация УСК не несет ответственность за состояние здоровья гостя, так как спорткомплекс не является медицинским учреждением и не предоставляет услуг по медицинскому обеспечению клиента (оценка состояния здоровья, наблюдение и контроль над состоянием здоровья и т.п.) Перед началом занятия обязательно предупредите инструктора об имеющихся у Вас заболеваниях или травмах.

7.6. Во всех тренировках и прочих мероприятиях, проходящих на территории УСК, гость участвует на свой риск. Риск ухудшения и/или утраты здоровья при пребывании в УСК «Преображение» лежит исключительно на госте. Гость обязан внимательно относиться к состоянию своего здоровья и без задержек уведомлять персонал о случаях ухудшения самочувствия, произошедших во время пребывания в УСК.

7.7. В случае возникновения экстренной ситуации, гости обязаны строго выполнять требования персонала УСК.

7.8. На территории УСК «Преображение» ведется видеонаблюдение.

8. Правила пребывания детей в УСК «Преображение»

8.1. Проходить в раздевальные помещения (далее раздевалки) детям другого пола разрешается только до 4-х летнего возраста. Дети 5 лет и старше могут заходить только в раздевалки своего пола.

8.2. С целью соблюдения чистоты в спортивном комплексе дети переобувают чистую сменную обувь в холле, уличную обувь в пакете заносят в детскую раздевалку. После занятия дети в холле переобувают обувь на уличную.

8.3. К самостоятельным занятиям в **тренажерном зале допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста.** Во избежание несчастных случаев дети с 12 до 18 лет могут посещать тренажерный зал только в сопровождении родителей или под непосредственным наблюдением инструктора тренажерного зала.

8.4. Детям до 12 лет запрещено находиться в тренажерном зале без инструктора тренажерного зала.

8.5. В сопровождении родителей дети с 12 до 18 лет могут заниматься только на **велотренажёрах!**

8.6. Родители детей, посещающих спортивные секции в УСК (бокс, самбо, настольный теннис), ожидают детей в холле спорткомплекса.