



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ СК «Комплексная спортивная школа»

Т.В. Савельева

Приказ № _____ от « 16 » 02 2016 г.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ «КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

1. Общие положения

1.1. Настоящие Правила посещения тренажерного зала государственного бюджетного учреждения Ставропольского края «Комплексная спортивная школа» (далее по тексту – Правила, ГБУ СК «Комплексная спортивная школа», Учреждение) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировок.

1.2. Правила обязательны для всех посетителей тренажерного зала. В случае нарушения настоящих Правил дирекция Учреждения оставляет за собой право на досрочное прекращение абонеента и ограничение посещения.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте Учреждения stavhandball.ru и в Учреждении на специально отведенных местах.

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на сайте за пять календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через пять дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция является обязательной для соблюдения.

2. Правила посещения тренажерного зала.

2.1. Режим работы тренажерного зала:

Каждый день с понедельника по воскресенье с 08:00 до 20:00

2.2. Пропуском в тренажерный зал является абонемент или кассовый чек на оплату разового посещения занятий.

2.3. Клиент обязан оплатить абонемент или разовое посещение занятий в соответствии с действующим прейскурантом.

2.4. Абонемент выдаётся администратором после оплаты и предъявляется при каждом посещении тренажерного зала. На время тренировки абонемент предъявляется инструктору тренажерного зала.

2.5. Кассовый чек выдается администратором после оплаты разового занятия и предъявляется инструктору тренажерного зала.

2.6. Абонемент является персональным (именным).

2.7. Каждое посещение тренажерного зала (в том числе безлиственный абонемент) фиксируется инструктором в журнале учета посещаемости.

2.8. В соответствии с видом абонемента могут предоставляться следующие услуги:

- по абонементу в тренажерный зал на 8 занятий в месяц;
- по абонементу в тренажерный зал на 12 занятий в месяц;
- по без лимитному абонементу на неограниченное количество занятий в месяц;

2.9. При посещении тренажерного зала по без лимитному абонементу необходимо предъявлять документ, удостоверяющий личность, администратору.

2.10. Оплата абонементов принимается в наличной и безналичной форме в рублях согласно прейскуранту.

2.11. Активация абонемента происходит в течение суток с даты продажи.

2.12. Абонемент на неограниченное количество занятий в год может быть приостановлен по заявлению клиента один раз. Минимальный срок приостановки абонемента 14 дней, максимальный срок 30 дней.

2.13. Абонементы на 8 и 12 занятий в месяц, а также без лимитный абонемент на неограниченное количество занятий в месяц действуют в течение месяца с момента активации.

2.14. Стоимость неиспользованных занятий не возмещается, при этом пропущенные по уважительным причинам (болезни, травме и др.) занятия могут быть использованы при предъявлении копии документа, подтверждающего факт отсутствия. Без лимитный абонемент на неограниченное количество занятий в месяц в этом случае продлевается на то количество календарных дней, которое клиент отсутствовал по уважительной причине.

2.15. Абонемент может быть продлен не более одного раза.

2.16. Дирекция Учреждения имеет право в случае нарушения клиентом настоящих Правил предупредить клиента и запретить ему посещать тренажерный зал без финансовой компенсации при двухразовом грубом нарушении настоящих Правил.

2.17. Предоставляя услуги тренажерного зала Учреждение руководствуется тем, что клиент не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Иное (наличие противопоказаний) является явным и очевидным в случае, если клиент предоставляет выписку из медицинской документации лечебного учреждения, оказывающего медицинскую помощь клиенту на постоянной основе. Выписка должна содержать рекомендации лечащего врача по возможной и допустимой физической нагрузке для клиента при занятиях физической культурой.

2.18. Клиент несёт персональную ответственность за своё здоровье и медицинского обеспечение.

2.19. При первом посещении тренажерного зала клиент обязательно заполняет анкету клиента, в которой наряду с другой информацией о себе, сообщает о состоянии своего здоровья, перенесённых травмах, рекомендациях лечащего врача.

3. Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале.

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

3.2. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица,

достигшие 14-летнего возраста.

3.3. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.

3.4. 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.

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

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

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

Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора тренажерного зала.

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

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

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

3.11. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

3.12. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание

занимающихся иными способами.

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

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

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

3.16. 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.

3.17. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

3.18. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.

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

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

3.21. 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.

3.22. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.

3.23. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.

3.24. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

3.25. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

3.26. 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).

3.27. Посетитель тренажерного зала несут материальную ответственность за порчу и утрату спортивного инвентаря в соответствии с действующим законодательством. В случае поломки или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентарь).



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ СК «Комплексная спортивная школа»

Т.В. Савельева

Приказ № _____ от «16» 04 2014 г.

АНКЕТА КЛИЕНТА

Настоящая анкета предназначена для сбора информации о здоровье и физической форме клиента в целях определения средств и методов наиболее успешного и безопасного оказания данному клиенту физкультурно-оздоровительных услуг исполнителем соответствующих услуг. Одновременно сведения, указанные клиентом в настоящей анкете, служат для определения возможности оказания физкультурно-оздоровительных услуг данному клиенту, а также для определения необходимости предварительного получения клиентом медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой.

ФИО (полностью) _____

Дата рождения _____

Контактный номер телефона _____

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Эпилепсия	Нет _____	Да _____
Беременность	Нет _____	Да _____
Использование кардиостимулятора	Нет _____	Да _____
Злокачественная опухоль	Нет _____	Да _____
Кожные заболевания	Нет _____	Да _____
У меня нет ни одного из перечисленных противопоказаний	_____	

Хронические заболевания (перечислить) _____

У меня нет хронических заболеваний и противопоказаний для занятий в тренажерном зале _____

Я подтверждаю, что предоставленная мною информация о состоянии здоровья и противопоказаниях, является полной и достоверной. Государственное бюджетное учреждение Ставропольского края «Комплексная спортивная школа» не несет последствия связанные с ухудшением состояния здоровья, в связи с представленной мною информацией и (или) ложной информацией.

Дата «__» _____ 20__ г.

Подпись _____ (_____)