


УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО «РЕАЛ»
Г.И. ФАЙЗИЕВ
« 03 » декабря 2018г.



ПРАВИЛА СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ПЕРВЫЙ» ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Правила обязательны к исполнению Членами Спортивного комплекса «ПЕРВЫЙ» (далее – «Спортивный комплекс»), Гостями, работниками и иными лицами, посещающими Клуб.
2. Спортивный комплекс работает ежедневно, по будням с 08–00 час. до 23–00 час.; в выходные и праздничные дни с 09-00 час. до 21–00 час.
3. Членами Спортивного комплекса являются лица, приобретшие Клубную карту и заключившие с Спортивным комплексом договор оферту, размещённый на сайте: <https://sk-first.ru>. Члены Спортивного комплекса имеют право пользоваться предоставляемым Спортивным комплексом имуществом, помещениями, не являющимися служебными и услугами в пределах заключенного Соглашения и в соответствии с Правилами, установленными в Спортивном комплексе.
4. Членство в Спортивном комплексе является персональным. Член Спортивного комплекса не вправе передавать свою Клубную карту иному лицу.
5. Гость Спортивного комплекса - лицо, посещающее Спортивный комплекс не на основании Клубной Карты по просьбе Члена Спортивного комплекса.
Для оформления гостевого визита необходимо предъявление паспорта или иного документа, удостоверяющего личность. Гость может находиться в Спортивном комплексе только одновременно с Членом Спортивного комплекса, пригласившим Гостя. Гости Спортивного комплекса (лица, не являющиеся Членами Спортивного комплекса) свободно допускаются только в зоны бара, кафе (ресторана).
- 6.1. Доступ в помещение Спортивного комплекса: Клубная карта является пропуском в Спортивный комплекс, предъявляйте ее на рецепции Спортивного комплекса. При отсутствии Клубной карты, нужно выписать на рецепции Спортивного комплекса временный пропуск, предъявив паспорт или иной документ, удостоверяющий личность.
7. При входе в Спортивный комплекс следует обязательно надеть бахилы и оставить в гардеробе верхнюю одежду, предварительно вынув из карманов ценные вещи.
8. Иную одежду и личные вещи следует оставлять в кабинках, расположенных в раздевалках Спортивного комплекса.
9. Ключ от кабинок в раздевалках Спортивного комплекса выдают администраторы по мере наполняемости раздевалок и занятости кабинок. По окончании времени пребывания в Спортивном комплексе кабинку необходимо освободить от личных вещей и оставить открытой. Посетители Спортивного комплекса не вправе требовать определенный номер ключа на рецепции.
10. Не оставляйте личные вещи, ключи от кабинки без присмотра.
11. Для того чтобы иметь возможность хранить свои вещи в Спортивном комплексе вне времени своего пребывания в нем, можно воспользоваться арендными кабинками. Для получения данной услуги необходимо оплатить данную услугу на рецепции Спортивного комплекса.
12. В случае утери или повреждения Клубной комплексной карты, ключа от шкафчика, номерка от гардероба, арендной кабинки или иного имущества Спортивного комплекса, Члены Спортивного комплекса обязаны уплатить штраф в соответствии с утвержденными комплексом тарифами.
13. Член Спортивного комплекса имеет право пользоваться услугами Спортивного комплекса, не указанными в Соглашении (далее по тексту – Дополнительная услуга), за дополнительную плату. Информацию о дополнительных услугах и их перечень Вы можете получить у администратора Спортивного комплекса.

14. Дополнительная услуга оказывается Члену Спортивного комплекса в часы действия Клубной Карты.
15. Для использования ряда дополнительных услуг Спортивного комплекса необходимо зарезервировать сеанс у администратора Спортивного комплекса на рецепции в индивидуальном порядке.
16. Если дополнительная услуга имеет длящийся характер, вы должны согласовать график оказания услуг с непосредственным исполнителем.
17. Оплата за оказание дополнительной услуги производится авансовым платежом в кассу Спортивного комплекса. Спортивный комплекс вправе приостановить действие Договора в случае возникновения задолженности перед Спортивным комплексом со стороны Члена Спортивного комплекса, в т.ч. за дополнительные услуги.
18. Арендованные полотенца следует сдавать в гардероб (администраторам рецепции) в день посещения Спортивного комплекса вне зависимости от того, воспользовались Вы данным имуществом или нет.
19. В случае невозможности явиться для получения дополнительной услуги своевременно или при отказе от услуги, об этом необходимо сообщить Спортивному комплексу не позднее, чем за 3 часа до назначенного времени, если иное не оговорено в Правилах Спортивного комплекса, в т.ч. локальных. В противном случае оплаченная сумма не возвращается, а удерживается в качестве отступного.
20. Стоимость дополнительной услуги и продолжительность сеанса могут быть изменены Спортивным комплексом в одностороннем порядке, за исключением услуги, оплаченной до наступления соответствующих изменений.
21. Для занятий в Спортивном комплексе необходимо переодеться в чистую и удобную спортивную одежду и обувь.
22. В целях безопасности запрещается тренироваться в зонах тренажерных залов и залов групповых занятий в уличной обуви, босиком, в носках, в пляжных или домашних тапочках, спортивных сандалиях с открытыми участками тела и т.п. Исключение составляют занятия, где предусмотрено нахождение Членов Спортивного комплекса босиком.
23. Не рекомендуется использование парфюмерии с резким запахом.
24. Занятия в группах проводятся по расписанию Спортивного комплекса, с указанием времени, дня недели, места проведения занятий.
25. Во избежание создания травмоопасных ситуаций необходимо приходить на занятия без опозданий. Инструктор имеет право не допустить члена Спортивного комплекса до занятий в группах в случае, если опоздание составляет более 5 минут, если иное не оговорено в Правилах Спортивного комплекса, в т.ч. локальных.
26. Запрещается резервировать места в спортивных зонах и спортивное оборудование при групповых занятиях.
27. По необходимости время проведения занятий может быть изменено Спортивным комплексом в одностороннем порядке.
28. Во время проведения общеклубных комплексных мероприятий, доступ в зоны, предназначенные для занятий, может быть ограничен.
29. Пользование спортивным оборудованием, тренажерами, спортивными зонами, сауной и т.п. могут быть ограничены в любой момент в целях проведения ремонта, профилактических работ, возникновения угрозы безопасности жизни и здоровья.
30. Член Спортивного комплекса пользуется услугами только сотрудников Спортивного комплекса, либо услугами третьих лиц, указанных сотрудниками Спортивного комплекса.
31. Спортивный комплекс не является медицинским учреждением и не осуществляет оказание услуг по медицинскому обеспечению Клиента (оценка состояния здоровья, наблюдение и контроль за состоянием здоровья и т.п.).
32. Предоставляя свои услуги, разрабатывая любые индивидуальные программы для Клиента, Спортивный комплекс руководствуется тем, что Клиент не имеет противопоказаний для занятий. 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 в Спортивном комплексе.

33. В случае беременности Члены Спортивного комплекса должны начинать занятия только после разрешения врача, представив справку или дав собственную расписку о том, что самочувствие позволяет посещать Спортивный комплекс.

34. Клиент несёт персональную ответственность за своё здоровье и медицинское обеспечение.

35. Прежде чем начать посещение занятий, Члены Спортивного комплекса обязаны получить консультацию у инструктора Спортивного комплекса, получить необходимую информацию о допустимых нагрузках и видах занятий. Инструктор Спортивного комплекса не проводит медицинское обследование и не ставит медицинский диагноз, а на основании сообщённых Членом Спортивного комплекса данных о заболеваниях предлагает рекомендации и ограничения к занятиям в Спортивном комплексе.

36. Член Спортивного комплекса обязан при самостоятельных занятиях иметь в виду рекомендованные инструктором ограничения.

37. Откажитесь от посещения Спортивного комплекса при наличии инфекционных, острых респираторных и кожных заболеваний – это опасно для Вашего здоровья и для здоровья окружающих Вас людей.

38. Во время занятий в Спортивном комплексе запрещено использование жевательной резинки.

39. Прежде чем приступить к занятиям, Члены Спортивного комплекса обязаны пройти фитнес-диагностику у специалистов Спортивного комплекса, вводный инструктаж.

40. Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании.

41. Член Спортивного комплекса обязан сообщать работникам Спортивного комплекса о любых случаях ухудшения самочувствия во время пребывания в Спортивном комплексе. Член Спортивного комплекса обязан приостановить занятие, покинуть сауну, и пр. в случае ухудшения самочувствия.

42. Не рекомендуется проведение занятий натощак или сразу после приема пищи.

43. В случае визуального обнаружения у Клиента грибковых и/или иных кожных заболеваний, несущих угрозу здоровью других Клиентов, Спортивный комплекс вправе потребовать справку о состоянии здоровья. До этого момента Член Спортивного комплекса не допускается до занятий.

44. Член Спортивного комплекса вправе воспользоваться услугой «Заморозка» в соответствии с условиями Соглашения об участии в группах общения. Получение услуги возможно несколькими способами:

- личное обращение в отдел продаж к менеджеру отдела с указанием даты начала и окончания заморозки,

- по телефону 8 (3852) 23-5555, в последствии подтвердив информацию личной подписью.

Иные действия к получению услуги «заморозка» не приводят. «Заморозка» карты «задним» числом не производится!

45. В целях безопасности не рекомендуется выполнять самостоятельно упражнения с использованием инвентаря с максимальными весами.

46. При использовании спортивного оборудования открытые участки кожи не должны соприкасаться с синтетическим покрытием спортивного оборудования. Для этого необходимо использование ковриков или полотенец.

47. По окончании занятия необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные места.

48. Во время групповых занятий запрещено использование мобильного телефона.

49. До посещения сауны обязателен прием душа с моющими средствами.

50. В Спортивном комплексе необходимо соблюдать правила общей и личной гигиены, а также поддерживать чистоту в помещениях Спортивного комплекса.

51. Прием пищи допускается только в специально отведенном для этого месте. Для удобства на территории Спортивного комплекса размещен Кафе (Бар, ресторан). Не допускается оставлять пищу,

использовать бьющуюся посуду в спортивных зонах Спортивного комплекса, раздевалках, душевых, сауне.

52. Спортивный комплекс имеет право (но не обязанность) собирать оставленные вещи. В случае передачи оставленных вещей в гардероб они в течение 30 дней хранятся в Гардеробе. В дальнейшем, в случае отсутствия собственника оставленной вещи, она подлежит утилизации. В летний период, когда Гардероб не работает, вещи хранятся на рецепции Спортивного комплекса.

53. В любом случае Спортивный комплекс не несет ответственности за вещи, оставленные вне закрытых кабинок или арендных ячеек.

54. Для наиболее комфортного пребывания в Спортивном комплексе необходимо соблюдать общепринятые нормы поведения: не беспокоить Членов Спортивного комплекса, а также персонал громкими разговорами, шумным поведением, не использовать непристойные выражения и не инициировать конфликтные ситуации.

Публичные акции, не согласованные с Администрацией Спортивного комплекса, запрещены.

55. В случае обнаружения технических и иных неисправностей в Спортивный комплекс, в т.ч. на спортивном оборудовании, необходимо немедленно сообщить об этом любому сотруднику Спортивного комплекса. Не предпринимайте попыток самостоятельного устранения технических и иных неисправностей.

56. В случае покупки секции детям до 6 лет, услуги по сопровождению и присмотру за ребенком на территории Спортивного комплекса, осуществляются только инструктором Спортивного комплекса, а если родители ребенка являются членом Спортивного комплекса, то они могут сопровождать ребенка сами.

57. Кино- и фотосъемка в Спортивном комплексе допускается с разрешения администрации Спортивного комплекса.

58. Во время посещения Спортивного комплекса запрещается самостоятельно использовать музыкальную и другую аппаратуру Спортивного комплекса.

59. Запрещается ходить по помещениям Спортивного комплекса в верхней одежде и уличной обуви.

60. Все помещения Спортивного комплекса являются зонами, свободными от курения. Курение в Спортивном комплексе запрещено.

61. Появление и нахождение в Спортивном комплексе в состоянии наркотического или алкогольного опьянения, а равно распитие спиртных напитков в помещениях Спортивного комплекса запрещается. Спортивный комплекс оставляет за собой право не допустить и/или выдворить из Спортивного комплекса лиц, находящихся в состоянии опьянения.

62. Вход в Спортивный комплекс с животными запрещен.

63. Запрещается приносить с собой и хранить на территории Спортивного комплекса огнестрельное и/или иное оружие.

64. Спортивный комплекс оставляет за собой право в случае возникновения подозрений на наличие оружия не допустить на территорию Спортивного комплекса и провести проверку в установленном порядке.

65. Личная охрана Члена Спортивного комплекса или сопровождающие его лица должны находиться в фойе Спортивного комплекса и на территорию спортивных зон не допускаются.

66. Распространение, реклама, продажа продукции любого вида и свойств Членами и (или) Гостями Куба на территории Спортивного комплекса запрещается.

67. Спортивный комплекс не несет ответственности за технические неудобства, вызванные проведением соответствующими службами города сезонных, профилактических и ремонтно-строительных, аварийных работ, а также не продляет срок действия Соглашения в связи с проведением указанных работ, делающих невозможным нормальное функционирование Спортивный комплекса.

68. Член Спортивного комплекса, приобретающий услуги с временными ограничениями по посещению Спортивного комплекса, и превысивший лимитированное время пребывания в Спортивном комплексе, обязан оплатить за услугу «Нахождение в Спортивном комплексе в неоплаченные часы» согласно прейскуранту Спортивного комплекса. Услуга включается

автоматически при превышении времени нахождения в Спортивном комплексе. Член Спортивного комплекса, не оплативший услугу «Нахождение в Спортивном комплексе в неоплаченные часы», не допускается до занятий до момента погашения задолженности.

69. Член Спортивного комплекса, не оплативший штраф, не возместивший стоимость утраченного имущества Спортивного комплекса, не оплативший дополнительные услуги в течение 5 дней к посещению занятий не допускается.

70. Клубная карта «активируется» в момент первого посещения Спортивного комплекса.

71. Правила поведения и пользования предметами спорта, оборудованием, сауной и т.п. для удобства размещены на сайте Спортивного комплекса по адресу: <https://sk-first.ru> и на доске информации Спортивного комплекса.

72. Настоящие правила могут быть изменены и дополнены Спортивным комплексом в одностороннем порядке, о чем Члены Спортивного комплекса извещаются путем размещения новой редакции правил или изменений на доске информации и на сайте Спортивного комплекса путем размещения Правил в новой редакции.

73. Спортивный комплекс имеет право в одностороннем порядке без уведомления вносить изменения в расписание Групповых программ. Пожалуйста, следите за расписанием групповых программ, уточняйте расписание на рецепции и на сайте Спортивного комплекса.

74. Посещение групповых программ рекомендуется в соответствии с Вашим уровнем подготовки.

75. В случае отсутствия соответствующего уровня подготовки к выполнению определенных видов занятий Инструктор Спортивного комплекса, действуя по внутреннему убеждению в соответствии со своим профессиональными навыками и знаниями, вправе не допустить Вас к занятиям. Эта мера необходима для сохранения здоровья и безопасности Членов Спортивного комплекса, эффективности их тренировок.

76. Пользоваться собственным инвентарем и оборудованием, инвентарем и оборудованием Спортивного комплекса без разрешения инструктора Спортивного комплекса запрещается. Необходимо пользоваться оборудованием и инвентарем, указанным инструктором Спортивного комплекса.

77. Нельзя читать во время занятий.

78. Обязательно соблюдение команды инструктора в течение всех занятий. Не производите произвольные движения. Пользуйтесь оборудованием и инвентарем, указанным инструктором Спортивного комплекса.

79. Рекомендуется приносить на занятие питьевую воду. Вода должна быть в небьющейся посуде.

80. Спортивный комплекс имеет право вводить предварительную запись на определенные виды занятий.

81. Правила, размещенные на территории Спортивного комплекса, являются обязательными для исполнения всеми Членами Спортивного комплекса и Гостями.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

82. Для Вашего здоровья не рекомендуем посещать подряд более двух групповых программ. Инструктор вправе ограничить доступ на занятия, если видит признаки переутомления или гипогликемии (снижения уровня сахара в крови).

83. Будьте внимательны в процессе тренировки, соблюдайте правильность расстановки, старайтесь соблюдать необходимую дистанцию, не мешая друг другу при движениях.

84. К участию во «взрослых» групповых занятиях допускаются лица не моложе 14 лет.

85. По мере наполняемости и в зависимости от востребованности групповых занятий Спортивный комплекс в одностороннем порядке вправе устанавливать предварительную запись на групповые занятия, о чем члены Спортивного комплекса извещаются путем размещения объявления на рецепции (либо на сайте) Спортивного комплекса.

Спортивный комплекс также вправе ограничивать количественный состав членов Спортивного комплекса, участвующих в групповом занятии.

В случае, если член Спортивного комплекса осуществил предварительную запись и не пришел на групповое занятие, не предупредив об этом Спортивный комплекс не менее, чем за три часа, Спортивный комплекс оставляет за собой право в течение двух недель не допускать на это групповое занятие члена Спортивный комплекса.

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗДЕВАЛКАМИ

86. Пользование раздевалками допускается по половой принадлежности.

87. Пользование детской раздевалкой допускается детьми в возрасте до 6 лет включительно.

88. Размещайте Ваши личные вещи только в кабинках раздевалки или/и в арендованных ячейках.

89. Не допускается:

- оставлять личные и арендованные у Спортивного комплекса вещи (полотенца и спортивный инвентарь) вне кабинки во время и после занятий;
- оставлять ключ от кабинки в замке, во время посещения занятий;
- оставлять после себя мусор.

90. Обувь должна быть аккуратно поставлена, не мешая остальным клиентам Спортивного комплекса.

91. Не допускается приводить в раздевалки разнополых детей старше 4 лет.

92. Будьте взаимовежливы.

93. Полотенца, выдаваемые Спортивным комплексом, имеют общее сходство, поэтому будьте внимательны при их использовании.

94. Сушить белье, полотенца на батареях и развешивать белье и полотенца в раздевалках **ЗАПРЕЩЕНО**.

95. Запрещается заходить в комнату для персонала и использовать находящийся там инвентарь для уборки в своих целях.

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ САУНОЙ

96. Перед посещением сауны раздельного использования необходимо снять с себя всю одежду.

Обувь необходимо оставлять перед входом в сауну.

97. Во избежание травмирования (ожогов), необходимо снять металлические украшения, часы (Спортивный комплекс

рекомендует Вам оставлять ценные вещи в специальных сейфах для хранения – арендных ячейках).

98. Для сидения на полке используйте полотенце. Сидение на полке без использования подстилки не допускается. Во время нахождения в сауне следует избегать соприкосновения с поверхностью каменки – это может вызвать сильные ожоги.

99. Нельзя накрывать каменку посторонними предметами – это может привести к пожару.

100. Максимальное рекомендуемое время нахождения в помещении сауны – 20 минут.

101. В сауне и душевых запрещается:

- сушка вещей (обуви);
- окрашивание волос;
- проведение массажа тела;
- принимать алкоголь, курить;
- посещать сауну в период острых или хронических заболеваний, а также с повышенной температурой тела.
- поливать камни водой и иными жидкостями;
- использовать перед и во время посещения сауны мази, крема, лосьоны и иные косметические (натуральные, парфюмерные) средства;
- эстетическое бритье и использование любых видов бритвенных устройств;
- мытье обуви, стирка.

102. В часы наибольшей загруженности сауны и душевых соблюдайте очередность ее посещения.

103. Внимание! Самостоятельное посещение сауны детьми, не достигшими 14-летнего возраста, без сопровождения родителей не допускается.

104. Если вы находитесь в сауне раздельного использования не в одиночестве, не принимайте горизонтального положения.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛАХ

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

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

107. Дышите правильно, выдыхайте на усилии и вдыхайте при опускании снаряда. Дело в том, что если происходит задержка дыхания при усилии, внутригрудное давление и давление в мышцах вокруг грудной клетки может увеличиваться так, что возможно резкое сокращение необходимого количества крови, которое должно обязательно возвращаться к сердечной мышце. В противном случае это может привести к головокружению, кратковременной потере сознания.

108. Пейте много воды при тренинге. Пейте до того, как почувствуете потребность, никогда не позволяйте организму страдать от жажды.

109. Для Вашей безопасности упражнения с максимальными весами необходимо выполнять только с Инструктором или партнером.

110. При выполнении упражнений со штангой с тяжелыми весами (жим стоя, приседания, тяги, наклоны) обязательно использовать тяжелоатлетический пояс.

111. При занятиях на тренажерах и со свободным весом Члены Спортивного комплекса должны устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующие степени физической подготовки.

112. Поднимать штангу без использования замков ЗАПРЕЩЕНО – это опасно для Вашего здоровья.

113. Пользуйтесь атлетическими ремнями, лямками для тяги, валиками для штанги, которые Вы можете получить на рецепции тренажерного зала или обратившись к Инструктору.

114. Кардиотренажеры оборудованы специальными электронными программами. В случае затруднения установки кардиооборудования для занятия обратитесь за помощью к любому инструктору Спортивного комплекса. При занятии на кардиотренажерах пристегивайтесь ремешком аварийной остановки тренажера (если кардио-тренажер им оборудован). Запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (например, резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки.

115. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения технической неисправности силовых или кардио – тренажеров необходимо незамедлительно поставить в известность о таком повреждении инструктора или любого сотрудника Спортивного комплекса. Самостоятельное устранение неисправности оборудования не допускается.

116. Внимание! Беговые дорожки снабжены «шнуром безопасности». Перед началом занятия пристегните себя для экстренной остановки движения беговой дорожки. Не отвлекайтесь во время занятия.

117. Запрещается передвигать тренажеры.

118. Внимание! Дети в возрасте до 14 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале только с персональным тренером, с письменного разрешения родителей, согласованного с менеджером тренажерного зала.

119. Посещение тренажерного зала для подростков возможно детьми в возрасте до 14 лет включительно при росте не более 160см в рамках расписаний для занятий в группах.

120. В часы наибольшей загруженности залов, соблюдайте очередность в использовании тренажеров, оборудования. Если Вы используете оборудование более одного подхода, будьте внимательны к тем людям, которые хотели бы воспользоваться тем же оборудованием. Если вы заметили, что кто-то ждет, когда Вы закончите Ваши упражнения, первым предложите заниматься вместе: делать подходы по очереди. Большинство ожидают от вас того, что Вы позволите потренироваться на оборудовании во время Вашей передышки.

121. Занятия в тренажерном зале при наличии остаточного состояния алкогольного опьянения **СТРОГО ЗАПРЕЩЕНЫ**.

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

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

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

125. При навешивании дисков на штангу и снятии их со штанги обязательно использовать приспособления для закрепления грифа, или фиксировать гриф с помощью партнеров. Всегда закреплять вес на штанге специальными замками.

126. При выполнении упражнений с тяжелоатлетическими снарядами необходимо освободить рабочее место от посторонних предметов.

127. Рывок гири производить по направлению к стене, а не в зал.

128. Перемещение грифа по залу производить осторожно, чтобы не травмировать занимающихся.

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

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

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

132. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомьтесь с правильной техникой выполнения упражнений Вы можете на инструктаже.

133. Тренируйтесь только в спортивной форме. Форма одежды должна состоять из закрытой обуви, спортивного трико или шорт, футболки или майки. 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.

Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.

134. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колючие и другие посторонние предметы. Запрещается заниматься с голым торсом.

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

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

137. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.

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

139. 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).

140. В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратитесь к инструктору тренажерного зала или администратору Спортивный комплекс.

141. Выполняйте требования инструктора тренажерного зала. Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям инструктора, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий в тренажерном зале. Это снизит риск получения травмы на тренировке.

142. Правила безопасности при занятиях с отягощениями:

142.1. Амплитуда движений не должна быть максимально широкой. Работая с отягощениями при разгибании до конца локтя или колена, вектор распределения нагрузки пройдет точно через сустав, что потенциально травмоопасно.

142.2. Никогда без нужды не сгибайтесь туловищем вперед или назад, иногда такие положения дают позвоночнику ощущения, что выполнять упражнения легче, но в действительности Вы подвергаете позвоночный столб значительному риску (травме).

142.3. Всегда работайте в нейтральном положении (позвоночника). Никогда не поднимайте голову слишком высоко вверх, не отклоняйте ее назад и не производите движения вперед и вниз – любое из этих положений в ходе тяжелого упражнения ставит под угрозу хрупкие шейные позвонки, и подвергают их опасности (травме).

142.4. Избегайте избыточного растягивания связок и сухожилий, находящихся вблизи сустава. Повторяющееся избыточное растягивание соединительной ткани может привести к суставной слабости.

142.5. При выполнении любого упражнения в положении стоя, ставьте ноги так, чтобы Вы чувствовали устойчивость и сохраняли равновесие.

142.6. Держите снаряд при выполнении любого движения ближе к телу, чтобы избежать наращивания инерции. Контролируйте скорость движения снаряда, не перемещайте снаряд рывком.

142.7. Удерживайте брюшные мышцы и мышцы ягодиц напряженными, это поможет стабилизировать Ваш позвоночник и защитит нижнюю часть спины от повреждений.

142.8. При выполнении упражнений сидя, старайтесь удерживать ноги вместе согнутые в коленном суставе под углом 90 градусов. Это поможет стабилизировать нижнюю часть позвоночника.

143. В тренажерном зале запрещается:

143.1. Приступать к занятиям без вводного инструктажа тренера.

143.2. Кричать, шуметь, бегать, заниматься борьбой, боксировать.

143.3. Заниматься в зале в открытой обуви.

143.4. Трогать спортивные снаряды ногами, снимать диски со штанги с одной стороны по два, три сразу.

143.5. Поднимать штангу с предельными весами без страховки.

143.6. Заниматься в зале одному без инструктора.

143.7. Заниматься на неисправных тренажерах.

143.8. Бросать спортивный инвентарь на пол с высоты.

143.9. Разбрасывать по залу спортивный инвентарь (диски, гантели).

144. В случае если Вы занимаетесь в тренажерном зале и не нуждаетесь в советах и помощи инструктора, то Спортивный комплекс не несет ответственность за ваше здоровье.

Спортивный комплекс не несет ответственности за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:

1. При нарушении клиентом правил посещения конкретных территории Спортивного комплекса.

2. Если клиент Спортивного комплекса тренируется самостоятельно.

3. Не использовал вводный инструктаж.

4. Нарушает рекомендации врачебного заключения.

5. За травмы, полученные вне территории Спортивного комплекса.

6. За травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц.

7. За травмы, полученные по вине самого клиента Спортивного комплекса на территории Спортивного комплекса.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ДЕТСКИХ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКСА

145. Для ребенка необходимо представить медицинскую справку от педиатра о том, что ребёнку не противопоказан данный вид спорта.

146. Родители и сопровождающие лица обязаны разъяснять ребенку правила посещения Спортивного комплекса, призывать их к соблюдению дисциплины.

147. По мере наполняемости и в зависимости от востребованности групповых занятий Спортивный комплекс в одностороннем порядке вправе устанавливать предварительную запись на групповые занятия, о чем члены Спортивного комплекса извещаются путем размещения объявления на рецепции и сайте Спортивного комплекса.

148. Дети допускаются на занятия только при наличии ключа от кабинки в раздевалке.

149. По достижении детьми школьного возраста (7 лет), и при наличии письменного заявления от родителей, ребенок может самостоятельно посещать Спортивный комплекс. Все заявления подаются родителями ребенка в письменном виде на имя директора Спортивного комплекса.

150. Дети должны находиться в Спортивном комплексе в удобной спортивной одежде и обуви.

151. Мы рекомендуем приводить детей на групповые занятия в соответствии с их возрастом.

Возрастные ограничения указаны в описании уроков (занятий). Инструктор вправе не допустить до урока ребенка младше или старше указанного в расписании возраста.

152. Посещение и использование детьми до 13 лет включительно тренировочных зон Спортивного комплекса вне сетки занятий детского Спортивного комплекса не разрешается.

153. Присутствие родителей или сопровождающих лиц допускается только на открытых занятиях по предварительному приглашению.

154. Во избежание травм, дети, опоздавшие на начало тренировки, более чем на 5 минут, до тренировки не допускаются, если иное не установлено Правилами Спортивного комплекса, в т.ч. локальными.

155. Мы настоятельно рекомендуем ограничить либо временно прекратить посещение ребенком Спортивного комплекса в следующих случаях:

- Если у Вашего ребенка насморк, кашель, болит горло, повышенная температура или инфекционное заболевание;

- Если у Вашего ребенка расстройство желудка, тошнота или иное кишечное недомогание;

- Если у Вашего ребенка кожные высыпания;

- иные заболевания, которые могут подвергнуть опасности здоровье детей, посещающих Спортивный комплекс, или вызвать обострение болезни ребенка.

156. Если Ваш ребенок внезапно заболел (и это произошло в Спортивном комплексе) или появились первые признаки недомогания, убедительно просим Вас немедленно забрать его из Спортивного комплекса.

157. Администрация Спортивного комплекса имеют право не допустить ребенка на занятия при наличии видимых признаков заболевания (насморк, кашель, температура).

158. Если Ваш ребенок ведет себя неадекватно (некорректно, вызывающе), Инструктор (педагог) Спортивного комплекса имеет право сделать ему устное замечание и довести до сведения родителя о таком поведении и ограничить пребывание ребенка на занятии.

159. Если ребенок нанесет вред имуществу Спортивного комплекса, родитель обязан возместить убытки Спортивный комплекс и/или оплатить штраф в соответствии с установленным Спортивный комплексом прейскурантом.

160. Во время посещения Детской комнаты Спортивного комплекса следите за тем, чтобы Ваш ребенок не проголодался. Не приносите с собой продукты питания и не давайте их ребенку в Детскую комнату (кормление ребенка во время посещения Спортивного комплекса является обязанностью родителей). Для Вашего удобства в Спортивном комплексе работают Бар (Кафе, Ресторан).

161. В раздевалках может находиться ребенок противоположного пола, не достигший 4 – х летнего возраста.

162. Помните, Вы несете персональную ответственность за ребенка. В случае поступления жалоб на поведение ребенка в Спортивном комплексе, а также нарушение ребенком правил поведения (Правил оказания услуг), либо несоблюдение правил посещения Детской комнаты Спортивного

комплекса родителями ребенка, Спортивный комплекс имеет право отказать в оказании услуг Спортивным комплексом, вплоть до расторжения Договора об оказании услуг.

163. Убедительная просьба не приносить в Спортивный комплекс личный инвентарь. Все оборудование в Детской комнате проходит ежедневную обработку, поэтому предпочтительно, чтобы дети не приносили личные игрушки из дома.

164. Услуги по присмотру за ребенком на территории Спортивного комплекса оказываются только инструкторами (педагогами) Спортивного комплекса.

165. Спортивный комплекс не несет ответственности за вред, причиненный здоровью ребенка, во время его нахождения в Спортивный комплексе, без сопровождения родителей (уполномоченных представителей), без присмотра инструкторов – педагогов (групповые, индивидуальные программы, посещение детской комнаты), а также в случае нарушений детьми настоящих правил.

166. Уважаемые родители, напоминаем Вам, что Спортивный комплекс не является образовательным учреждением.

167. Уважаемые родители, следите за соблюдением Вашими детьми правил общей гигиены, приучайте ребенка соблюдать чистоту и порядок в помещениях Спортивного комплекса.

168. Находясь на территории Спортивного комплекса, Ваш ребенок должен соблюдать общие правила посещения Спортивного комплекса.

169. Родителям нельзя находиться в зале, где идет занятие ребенка, и наблюдать за ходом его тренировки. Исключение составляют открытые уроки, о времени проведения которых сообщается дополнительно.

170. Дети, посещающие Спортивный комплекс по Клубной карте, допускаются до занятия только при наличии записи в программе. Записаться можно на рецепции Спортивного комплекса.

171. Уважаемые родители, принимайте все необходимые меры для разъяснения ребенку правил поведения и взаимоотношений с другими детьми, инструкторами (педагогами) Спортивного комплекса, исключите возможность возникновения конфликтной ситуации между детьми, находящимися в детской комнате.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ЗОНЫ КАФЕ (БАРА, РЕСТОРАНА)

172. Запрещается употреблять продукты питания, приобретенные не в Спортивном комплексе.

173. Нахождение в верхней одежде и грязной обуви, а также головных уборах не позволительно. Это противоречит санитарно-гигиеническим нормам.

174. Курение, распитие спиртных напитков запрещено.

175. За оставленные без присмотра вещи ответственность несут их владельцы или арендаторы, в случае если вещи были арендованы у Спортивного комплекса. В случае утери арендованной вещи Член Спортивного комплекса обязан возместить стоимость имущества по прейскуранту.

176. В случае некорректного поведения посетителей, администратор Кафе оставляет за собой право немедленно прекратить обслуживание.

177. Кафе работает в будние дни с 08.00 до 23.00, в выходные дни с 09.00 до 21.00.

178. В Кафе ДЕТЯМ ЗАПРЕЩЕНО шуметь, играть, бегать.