

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КОНЦЕРТНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС
НОВОУРАЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
(МАУ «КСК» НГО)

П Р И К А З

«29» ноября 2023 г.

№ 145

г. Новоуральск

**Об утверждении и введении в действие новой редакции
Приложения № 6 Правил посещения тренажёрного зала
Правил поведения посетителей спортивного сооружения и
спортивных площадок Муниципального автономного учреждения
«Концертно-спортивный комплекс» Новоуральского городского округа**

Во исполнение приказа от 23.11.2023 № 140 «Об исключения действий (бездействия), направленных на разрушение (порчи) имущества МАУ «КСК» НГО», с целью создания безопасных и комфортных условий посетителей тренажерного зала МАУ «КСК» НГО

П Р И К А З Ы В А Ю:

1. Утвердить и ввести в действие с 29.11.2023г. в новой редакции Приложение № 6 Правила посещения тренажерного зала Правил поведения посетителей спортивного сооружения и спортивных площадок Муниципального автономного учреждения «Концертно-спортивный комплекс» Новоуральского городского округа, утв. приказом от 07.09.2022 № 150 (Прилагается).
2. Начальнику организационно-спортивного отдела Жилкиной А.О.:
 - 2.1. Ознакомить подчиненный персонал с вновь введенными Правилами посещения тренажерного зала.
 - 2.2. Разместить выше указанные Правила на информационном стенде около кассы учреждения.
3. Инструкторам по спорту организационно-спортивного отдела ознакомливать посетителей тренажерного зала с Правилами посещения тренажерного зала перед занятиями под подпись в журнале.
4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя директора по развитию Косикову Д.М.

Директор

Д.С. Аتماжитов

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

1. Общие положения

1.1. Все Посетители тренажерного зала обязаны выполнять правила поведения посетителей спортивного сооружения и спортивных площадок МАУ «КСК» НГО (далее Учреждение).

1.2. Абонемент или чек являются персональными (именными) документами и предъявляются при каждом посещении тренажерного зала администратору и инструктору по спорту. Во время тренировки Абонемент или чек предъявляются инструктору по спорту.

1.3. Каждое посещение тренажерного зала (в том числе бесплатное) фиксируется инструктором по спорту в журнале учёта посещаемости.

1.4. Указания инструктора по спорту обязательны для исполнения всеми занимающимися.

1.5. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 16-летнего возраста.

Несовершеннолетние лица, имеющие возраст с 14 до 16 лет могут посещать тренажерный зал только в сопровождении законных представителей.

Несовершеннолетние лица, имеющие возраст до 14 лет в тренажерный зал не допускаются даже при наличии законных представителей.

1.6. Групповые занятия посетителей (потребителей) муниципального задания и других организаций проходят в присутствии инструктора по спорту группы, учителя физкультуры или представителя организации и т.д., который несет ответственность за жизнь и здоровье данных лиц.

1.7. Посетители обязаны закончить тренировку и покинуть тренажерный зал за 10 минут до его закрытия.

2. Правила пользования Абонементом, чеком

2.1. Абонемент или чек – считаются договором, по которому одна сторона (Абонент) имеет право пользоваться услугами Учреждения в течение срока действия абонемента или чека.

2.2. Абонемент и чек оформляются в соответствии с Положением «О порядке предоставления платных услуг Учреждения».

2.3. Абонемент или чек являются подтверждением согласия Посетителя с условиями договора и присоединения к договору.

2.4. Абонемент или чек являются персональными - именными.

2.5. В случае утери чека, чек не восстанавливается. Восстановить право единовременного посещения (пользования услугой) Учреждения можно предоставив личную выписку по счету Посетителя, где указано списание денежных средств за услугу Учреждения, если оплата была произведена банковской картой.

В случае утери Абонемента необходимо обратиться с заявлением в Учреждение на получение дубликата.

2.6. Исправления на бланке Абонемента заверяются подписью директора.

2.7. Занятия, пропущенные по вине Посетителя, на следующий период не переносятся и стоимость их, не возмещается. Данное правило распространяется на Абонемента с истекшим сроком действия.

2.8. В случае болезни, командировки срок переноса действия Абонемента определяется директором Учреждения по письменному заявлению с приложением копии подтверждающего документа (справки, листка временной нетрудоспособности, командировочного удостоверения).

2.9. Абонемент может быть продлен не более одного раза.

2.10. В случае отказа Посетителя от дальнейшего получения услуги и расторжения договора, Посетитель должен начать процедуру отказа от услуг Учреждения и возврата денежных средств, которая включает в себя следующие действия:

2.10.1 Посетитель направляет на имя директора Учреждения письменное заявление об отказе от услуг Учреждения не менее, чем за 14 (четырнадцать) календарных дней до даты расторжения с указанием причин отказа.

2.10.2. Учреждение принимает заявление и в течение 20 (Двадцати) рабочих дней с даты расторжения договора перечисляет остаток денежных средств пропорционально неиспользованному количеству дней по Абонементу, исходя из фактической стоимости Абонемента на день приобретения. При этом Учреждение имеет право удержать неустойку в размере 50% от суммы неиспользованных Абонентом посещений в качестве понесенных Учреждением расходов за оказанные услуги по исполнению настоящего договора (обеспечение питьевого режима, изготовления абонемента и др.).

3. Правила техники безопасности при занятиях в тренажёрном зале. Здоровье и гигиена

3.1. Предоставляя услуги тренажёрного зала, Учреждение руководствуется тем, что Посетитель не имеет противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

3.2. Посетитель несёт персональную ответственность за состояние своего здоровья при занятиях в тренажёрном зале.

3.3. Посетитель обязан иметь медицинское заключение о состоянии своего здоровья, о возможности заниматься физической культурой и спортом, согласно уровня его физического развития, физической активности, возраста и т.д. Посетителям необходимо помнить, что существуют противопоказания и ограничения для занятий физической культурой и спортом. Лица имеющие заболевания, ограничивающие занятия в тренажёрном зале, требуют особого контроля самочувствия и индивидуального режима физической нагрузки, нарушение которого может привести к заболеваниям и травмам.

3.4. Посетитель обязан при наличии противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, при наличии плохого самочувствия покинуть тренажёрный зал.

3.5. Запрещено посещать тренажёрный зал даже при малейшем недомогании в связи с угрозой возникновения негативных последствий для жизни и здоровья Посетителя.

3.6. С инфекционными заболеваниями, в том числе вирусными, кожными, грибковыми, паразитарными посещать тренажёрный зал запрещено, поскольку это может явиться причиной инфицирования окружающих.

3.7. На стадии планирования посещения тренажёрного зала Посетителю необходимо пройти медицинский осмотр и получить медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом.

3.8. Приступать к занятиям в тренажёрном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

3.9. Занятия в тренажёрном зале разрешены только в чистой спортивной форме и в обуви с закрытым носком и пяткой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной или скользкой подошвой, шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви. Подбор спортивной одежды осуществляйте в соответствии с учётом вида физической нагрузки (бег, фитнес, силовой тренинг и т.д.), с учётом микроклимата при проведении занятий и индивидуальных особенностей восприятия фактора температуры окружающей среды. Запрещается заниматься с обнаженным торсом. При выполнении упражнений с отягощением, в том числе базовых (становая тяга, приседания и т.п.), рекомендуется пользоваться атлетическим поясом, специализированной одеждой, обувью, снаряжением.

3.10. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажёрном зале (часы, браслеты, серьги с подвесками и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

3.11. Уважайте окружающих, соблюдайте личную и общественную гигиену: не используйте перед тренировкой парфюмерные изделия с сильным запахом, это может стать причиной расстройства здоровья во время интенсивного тренировочного процесса из-за учащённого дыхания. Используйте полотенце, чтобы не оставлять на тренажёре следов пота.

3.12. При наличии микротравм на теле необходимо принять меры по недопущению попадания в рану загрязнения, а также крови на инвентарь и оборудование. В случае плохого самочувствия, необходимо прекратить тренировку, незамедлительно обратиться к инструктору по спорту.

4. Занятия на тренажёрах и со свободными весами

4.1. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки, которая подготовит все группы мышц, связок, суставов, а также органов и систем к последующим физическим нагрузкам.

4.2. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажёра до полной остановки ленты.

4.3. Перед началом занятий на тренажёре убедитесь в исправности и надёжности установки и крепления тренажёра.

4.4. Использовать спортивное и иное оборудование тренажёрного зала необходимо в соответствии с его предназначением и инструкцией по применению. При возникновении вопросов по работе и настройке тренажёра необходимо обратиться к инструктору по спорту.

4.5. Не допускается перегрузка тренажёрных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

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

4.7. Упражнения со свободными весами, базовые упражнения (жим лёжа, приседания и т.п.) рекомендуется выполнять при непосредственной страховке опытным партнёром или в присутствии инструктора по спорту. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

4.8. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков, на расстоянии не менее 1,5-2 метров от зеркал.

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

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

4.11. Администрация Учреждения не несёт ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью стало нарушение правил пользования тренажёрами или нарушение техники работы со свободными весами.

4.12. Администрация в случае причинения ущерба имуществу тренажёрного зала МАУ «КСК» НГО и/или нанесения убытков имеет право на возмещение причиненного ущерба и/или нанесенных убытков в соответствии с законодательством Российской Федерации с виновных лиц.

5. В тренажёрном зале запрещается:

5.1. Запрещается выполнение упражнения рывок и толчок штангой, с бросанием (выбросом) штанги с высоты поднятых рук на пол тренажёрного зала, поскольку для данного упражнения необходим специальный помост, заглушающий удар, который в

тренажерном зале отсутствует, поскольку концепция деятельности развития физической культуры и спорта в Учреждении направлена на общефизическую подготовку и укрепление здоровья граждан.

5.2. Запрещается работа на неисправных тренажёрах. В случае неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом тренеру тренажёрного зала.

5.3. Запрещается в тренажерном зале Учреждения использовать (устанавливать) личные тренажеры, инвентарь к ним и т.п., которые могут быть использованы неопределенным кругом, занимающимся в тренажерном зале. Использовать указанное в данном пункте имущество запрещено инструкторам по спорту и Посетителям.

5.4. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажёры.

5.5. Запрещается прикасаться к движущим частям блочных устройств.

5.6. Запрещается приём и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок.

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

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

5.9. Запрещено оставлять свои вещи без присмотра. За утерянные или оставленные без присмотра вещи, Учреждение ответственности не несёт.