



## ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА «1-ый СЕМЕЙНЫЙ»

Настоящие Правила посещения Физкультурно-оздоровительного центра «1-ый Семейный» (далее по тексту «Правила») являются обязательными для исполнения всеми посетителями, направлены на обеспечение безопасного пребывания в помещениях Центра.

Правила устанавливают права и обязанности посетителей Центра, определяют механизм реализации этих прав, а также устанавливают ряд запретов, не допускающих действия граждан, которые могут причинить вред другим лицам.

В случае нарушения посетителем настоящих Правил, администрация оставляет за собой право не допустить посетителя к получению услуг, оказываемых Центром и пересмотреть срок действия договора на оказание услуг.

В случае возникновения споров и разногласий в процессе исполнения Договора и настоящих Правил стороны руководствуются Гражданским Кодексом РФ, Законом РФ «О защите прав потребителей», Санитарными нормами и правилами и другими нормативными актами, регламентирующими деятельность по оказанию услуг.

Администрация вправе изменять и дополнять данные правила, обеспечивая при этом публичную публикацию в общедоступном месте на территории Центра, а так же на сайте: [www. 1-семейный.РФ](http://www.1-семейный.РФ) и других информационных ресурсах.

Посетители обязаны ознакомиться с настоящими правилами до заключения договора с ФОЦ «1-ый Семейный» на оказание физкультурно-оздоровительных услуг и начала пользования услугами.

Подтверждением согласия Клиента на соблюдение Правил посещения физкультурно-оздоровительного центра «1-Семейный» является подписание им Договора на оказание физкультурно-оздоровительных услуг.

### ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

- **Клиент** – физическое лицо, заключившее Договор и оплатившее услуги; физическое лицо, в отношении которого заключён Договор между Физкультурно-оздоровительным центром «1-ый Семейный» (ФОЦ «1-ый Семейный») и юридическим лицом, либо законным представителем; Клиентом может выступать физическое лицо, достигшее возраста 2-х лет.

- **Карта клиента** – пластиковая карта, удостоверяющая право Клиента пользоваться услугами Центра в порядке и сроки, оговорённые в Договоре, в соответствии с настоящим Правилами. При этом пластиковая карта – является собственностью Центра и в собственность Клиента не передаётся. Карта выдается Клиенту после оплаты услуг, является именной и не может передаваться другим лицам, либо использоваться другими лицами. При покупке абонеента карта клиента выдается бесплатно. При разовом

посещении Центра и отсутствии у посетителя карты клиента, посетитель приобретает карту клиента за деньги, исходя из ее стоимости, установленной Прайсом.

- **Лицевой счет** – регистр учета, фиксирующий денежные средства, поступившие от Клиента/Заказчика в счет предстоящих услуг, оказываемых Исполнителем.

- **Абонемент** – именованное право Клиента на получение оплаченной услуги в течение определенного срока. Перечень и объем услуг предоставляемых по абонементу, определяется в соответствии с утвержденным прайсом.

- **Базовые услуги** – услуги, включенные в стоимость Абонемента.

- **Дополнительные услуги** – услуги, не включенные в стоимость Абонемента и оказываемые на территории физкультурно-оздоровительного центра за отдельную плату в соответствии с действующим прайсом.

- **Инструктор** – штатный сотрудник либо лицо, привлеченное физкультурно-оздоровительным центром на договорной основе, оказывающий услуги, входящие в стоимость абонемента, а также дополнительные услуги: проведение персональных тренировок, платных коммерческих занятий Клиентам Центра.

- **Вводный инструктаж** - бесплатная услуга, включенная в стоимость абонемента, проводимая инструктором при первом посещении тренажерного зала, бассейна, представляющая информационно-ознакомительное занятие в целях ознакомления клиента с правилами техники безопасности при занятиях, правилами техники выполнения упражнений, правилами эксплуатации тренажеров (оборудования) и т.д. Позволяет получить рекомендации инструктора о способах и методах достижения желаемых результатов.

- **Режим работы центра** - дни и часы, в которые Центр открыт для посещений.

- **Персональная тренировка** – индивидуальное занятие, проводимое инструктором Центра с Клиентом в бассейне или тренажерном зале по индивидуальной программе, составленной с учетом пожеланий и возможностей Клиента.

- **Сплит тренировка** – индивидуальное занятие в бассейне или тренажерном в составе мини-группы из 3-х человек под руководством инструктора.

- **Групповое занятие** - занятие, проводимое инструкторами Центра в составе группы более 3-х человек, регламентируемое расписанием, либо Прайс-листом на дополнительные услуги.

- **Посещение тренажерного зала** - тренировка в тренажерном зале под наблюдением инструктора.

- **Посещение сауны** - услуга, предоставляемая бесплатно, оказываемая только при посещении бассейна.

- **СПА** – водные процедуры в специально выделенной зоне бассейна, предоставляемые бесплатно при посещении бассейна;

- **Технические перерывы** - перерывы в работе Центра в целом, а также сауны, бассейна, тренажерного зала для проведения уборки, санитарной обработки и технического обслуживания по нормам эксплуатации.

- **Несовершеннолетние** - в настоящих Правилах (исключительно), под несовершеннолетними понимаются физические лица, не достигшие возраста 18 лет.

- **Дети (ребенок)** - в настоящих Правилах (исключительно), под детьми понимаются физические лица, не достигшие 14 лет.

- **Законные представители** – в настоящих правилах под законными представителями несовершеннолетних понимаются их родители (ст.64 СК РФ), опекун (до 14 лет), попечитель (от 14 до 18 лет), (ст.145 СК РФ), усыновитель (гл.19 СК РФ),.

- **Электронный браслет** – электронное средство, надевающееся на запястье руки, выполняющее функции идентификации, контроля и фиксации времени пребывания посетителей на территории Центра. Одновременно является электронным ключом от шкафа в раздевалке, а также является носителем информации о состоянии лицевого счета Клиента, приобретенных и оплаченных (неоплаченных) Клиентом услугах.

- **Подарочный сертификат** – документ, удостоверяющий право держателя Подарочного сертификата на приобретение абонемента стоимостью, эквивалентной стоимости сертификата, обозначенной на лицевой стороне Подарочного сертификата, при условии наличия заключённого Договора между Физкультурно-оздоровительным центром «1-ый Семейный» (ФОЦ «1-ый Семейный») и держателем подарочного сертификата на оказание физкультурно-оздоровительных услуг.

## **1. РЕЖИМ РАБОТЫ ЦЕНТРА, ПРОПУСКНОЙ РЕЖИМ**

1.1. Физкультурно-оздоровительный центр открыт для посещений с 7.30 до 23.00 ежедневно в течение всего года с учетом технических перерывов. Время работы Центра может быть изменено, о чем клиенты будут заранее оповещены администрацией Центра.

Количество технических перерывов в работе Центра и отдельных залов, а так же их продолжительность определяется в соответствии с санитарными правилами и нормами РФ, а так же нормами технической эксплуатации.

1.2. При заключении Договора на оказание физкультурно-оздоровительных услуг или первом посещении физкультурно-оздоровительного центра Клиента обязаны пройти соответствующую процедуру регистрации: заполнение анкетных данных, фотографирование, оформление карты клиента. При этом клиент (посетитель) обязан предъявить администратору Центра документ с фотографией, удостоверяющий личность клиента (посетителя) (паспорт, военный билет).

При оформлении договора на несовершеннолетнего, не достигшего 14-летнего возраста, родитель (опекун, усыновитель) обязаны предъявить свидетельство о рождении ребенка, а также документы, подтверждающие законные полномочия родителя (опекуна, усыновителя) на заключение договора с физкультурно-оздоровительным центром.

1.3. Вход на территорию физкультурно-оздоровительного центра осуществляется по предъявлению и регистрации карты клиента на рецепции. Передача карты третьему лицу запрещена.

1.4. Верхнюю одежду и уличную обувь (в сезонное время) необходимо сдать в гардероб при входе в ФОЦ «1-ый Семейный».

1.5. Если карта клиента ещё не активирована, необходимо предъявить документ, подтверждающий её приобретение (Договор) и документ с фотографией, удостоверяющий личность Клиента.

1.6. При регистрации на рецепции, Клиент оставляет на рецепции карту клиента и получает электронный браслет. Электронный браслет должен быть надет на руку клиента в течение всего времени пребывания в Центре. При выходе с территории Центра, электронный браслет сдается администратору.

Утеря электронного браслета является грубым нарушением правил посещения Центра и влечет ряд административных процессов, необходимых для восстановления данных, в том числе – для открытия шкафчика и установления времени пребывания на территории Центра.

1.7. Раздевалки для Клиентов находятся на первом этаже Центра.

1.8. Дети могут пользоваться теми же раздевалками что и их однополые родители.

1.9. При первом посещении любой из зон физкультурно-оздоровительного центра (бассейн, тренажерный зал), в обязательном порядке необходимо пройти вводный инструктаж.

1.10. Покидать территорию физкультурно-оздоровительного центра следует строго до установленного времени окончания работы Центра. В случае нарушения этого правила, физкультурно-оздоровительный центр вправе применить к Клиенту санкцию в виде штрафа, согласно действующему прайсу.

1.11. За 60 минут до окончания работы Центра, допуск на территорию ФОЦ «1-ый Семейный» прекращается.

1.12. Физическое лицо, приобретшее абонемент в бассейн, имеет право в период действия указанного абонемента, провести на территорию ФОЦ «1-ый Семейный» бесплатно одного ребенка в возрасте до 7 лет. Указанное лицо по отношению к ребенку должно являться законным представителем (родителем, опекуном, усыновителем). При этом, родитель (опекун, усыновитель) обязан в интересах ребенка заключить договор с ФОЦ «1-ый Семейный» на оказание физкультурно-оздоровительных услуг.

Ребенок имеет право бесплатно пользоваться только услугами, указанными в абонементах родителей (опекуна, усыновителя).

При этом, родитель (опекун, усыновитель) обязан руководствоваться п.3.10. настоящих Правил, согласно которым «заходить в раздевалку, душевую, а также в туалетную комнату с детьми противоположного пола – **запрещено**».

Родитель (опекун, усыновитель) несёт ответственность за соблюдение ребенком настоящих Правил, а также за причинённый ущерб имуществу Центра.

1.13. Клиенты могут пользоваться дополнительными услугами Центра по стоимости и на условиях, указанных в Прайсе на дополнительные услуги.

1.14. По окончании посещения физкультурно-оздоровительного центра Клиент обязан освободить шкаф от личных вещей, сдать электронный браслет. Выход с территории ФОЦ «1-ый Семейный» с электронным браслетом или иным имуществом Центра приравнивается к хищению чужого имущества.

## **2. ОФОРМЛЕНИЕ КАРТ, ПРОДАЖА АБОНЕМЕНТОВ НА ПОСЕЩЕНИЕ ЦЕНТРА**

2.1. Карта клиента оформляется персонально на каждого человека при предъявлении паспорта. Карта является пропуском в физкультурно-оздоровительный центр и предъявляется администратору рецепции. При приобретении абонемента, карта выдается Клиенту бесплатно. При разовом посещении Центра, выдача карты является платной исходя из стоимости карты, установленной прайсом. При утере карта должна быть восстановлена за дополнительную плату в соответствии с действующим прайсом. Передача карты другому лицу запрещена.

2.2. Абонемент на посещение физкультурно-оздоровительного центра оформляется на действующую карту. Клиент вправе выбрать вид абонемента с учетом действующих скидок, согласно действующему прайсу. Срок действия абонемента исчисляется с момента первого посещения занятия после произведенной оплаты. По истечении срока действия абонемента обязанности Центра, в части предоставления возможности посещения Центра, считаются выполненными, услуги считаются оказанными.

2.3. До момента выпуска и получения карты, Клиенты вправе получать услуги на основании Договора, содержащего отметку Центра об оплате услуг в порядке, предусмотренном Договором.

2.4. При досрочном расторжении Договора, либо отказе от услуги, оплаченной Клиентом/Заказчиком, сумма денежных средств, подлежащая возврату Клиенту/Заказчику, определяется как сумма, оплаченная Клиентом/Заказчиком на дату расторжения Договора, за вычетом стоимости потребленных (использованных) Клиентом услуг.

Стоимость потребленных (использованных) Клиентом услуг определяется как произведение стоимости разового посещения, установленного прайсом, на количество дней, использованных Клиентом для занятий в физкультурно-оздоровительном центре.

При этом, при расторжении Договора, клиент обязан вернуть карту Клиента. В случае не возврата карты, физкультурно-оздоровительный центр имеет право удержать с

Клиента/Заказчика стоимость карты в размере, установленном прайсом.

Если имуществу Центра Клиентом был причинен материальный ущерб, размер которого превышает сумму, подлежащую возврату, денежные средства Клиенту/Заказчику не возвращаются.

### **3. ОБЩИЕ ПРАВИЛА НАХОЖДЕНИЯ НА ТЕРРИТОРИИ ЦЕНТРА**

3.1. Администрация Центра не несет ответственность за состояние здоровья Клиента, так как Центр 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.

3.2. Во всех тренировках и прочих мероприятиях, проходящих на территории Центра, Клиент участвует на свой риск. Риск ухудшения и/или утраты здоровья при пребывании в ФОЦ «1-ый Семейный» лежит исключительно на Клиенте. Клиент обязан внимательно относиться к состоянию своего здоровья и без задержек уведомлять персонал о случаях ухудшения самочувствия, произошедших во время пребывания в Центре.

3.3. Администрация ФОЦ «1-ый Семейный» не рекомендует посещать занятия, проходящие по расписанию, при опоздании более чем на 5 минут, так как это может привести к травмам и нежелательным последствиям. Инструктор вправе не допускать клиентов и их гостей на занятие при опоздании более чем на 5 минут.

3.4. В случае возникновения экстренной ситуации, Клиенты обязаны строго выполнять требования персонала Центра.

3.5. На территории ФОЦ «1-ый Семейный» ведется видео наблюдение, а также в целях повышения качества сервисного обслуживания, возможна аудиозапись разговоров.

3.6. Клиент обязан предъявлять карту клиента или электронный браслет сотрудникам Центра по их требованию.

3.7. Передвижение ребенка по территории Центра осуществляется только в сопровождении родителей (законных представителей) или старшего администратора (инструкторов) Центра.

3.8. Родители (законные представители) несут персональную ответственность за детей на территории Клуба. Посещение ребенком Центра может происходить только в рамках пребывания родителей (законных представителей) непосредственно в Центре.

3.9. На территории физкультурно-оздоровительного центра для клиентов работает буфет. Оплата за услуги общественного питания осуществляется путем списания денежных средств с лицевого счета клиента, в размере приобретенных (потребленных) услуг.

**3.10. На территории физкультурно-оздоровительного центра категорически запрещается:**

заходить, равно, как и проходить через помещения душевых в спортивной одежде и обуви, за исключением купальных костюмов;

заходить в раздевалку, душевую, а также в туалетную комнату с детьми противоположного пола;

без предварительной договорённости с администрацией проводить кино-, видео- и фотосъёмку на территории центра;

размещать любые рекламные материалы, проводить любые рекламные и PR-акции;

самостоятельно настраивать музыкальную и другую аппаратуру Центра;

приносить и включать свое музыкальное оборудование;

приносить на территорию Центра колюще-режущие предметы, боеприпасы и оружие, включая их части, взрывчатые, взрыво- и пожароопасные,

легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики. В случае возникновения подозрений, работники Центра имеют право на осмотр вещей посетителя в его присутствии, право ограничить доступ, право вызывать сотрудников полиции.

- приходить с животными, птицами и т.д.;
- во время занятий не рекомендуется надевать различные украшения (кольца, браслеты, серьги, цепочки и т.д.), так как наличие украшений может привести к получению травм;
- жевать жевательную резинку;
- курить во всех помещениях и на прилегающей территории Центра;
- принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в раздевалках;
- проносить и употреблять на территории центра спиртные напитки, наркотические средства и лекарственные препараты, запрещённые либо ограниченные к применению законодательством Российской Федерации;
- приносить и употреблять в пищу продукты, принесенные с собой, на территории буфета или на иной территории центра.
- находиться на территории Центра в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения;
- совершать действия, которые могут причинить ущерб имуществу Центра и Клиентов, а также жизни и здоровью людей, нормальным условиям пребывания на территории Центра;
- проводить торговую, рекламную, иную коммерческую деятельность без соответствующего разрешения администрации Центра;
- входить в любые технические и служебные помещения и самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование. Посетители, проникшие в такие помещения, несут полную ответственность за неполадки и аварии, произошедшие в этой зоне;
- пользоваться услугами инструкторов, не являющихся инструкторами Центра;
- любые виды дискриминации и проявления неуважения из-за различий по национальности, вероисповеданию, возрасту, социальному положению или другим признакам;
- нарушать правила общественного порядка, использовать ненормативную лексику, доставлять неудобства, грубить в адрес Клиентов, посетителей и сотрудников ФОЦ «1-ый Семейный».

### **3.11. ФОЦ «1-ый Семейный» имеет право:**

- Отстранить Клиента (гостя) от занятия за несоблюдение или нарушение Правил посещения физкультурно-оздоровительного центра.
- привлечь сотрудников службы безопасности Центра, либо вызвать сотрудников полиции, для вывода Клиента (гостя) за территорию Центра при грубом нарушении Клиентом (гостем) установленных Правил.
- отказать в посещении Центра (оказании услуг) Клиентам (Гостям), имеющим неопрятный внешний вид, находящимся в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.
- Привлекать третьих лиц для оказания услуг;
- В случае ремонтных и профилактических работ, аварийных ситуаций, произошедших не по вине Центра и/или обстоятельств непреодолимой силы, в одностороннем порядке ограничивать объем и порядок предоставления услуг Клиентам без каких-либо компенсаций.

3.12. Стороны освобождаются от ответственности за частичное или полное неисполнение обязательств по Договору, если это неисполнение явилось следствием непреодолимой силы.

3.13. ФОЦ «1-ый Семейный» не оказывает услуг по хранению имущества Клиентов. Риск утраты либо порчи имущества Клиентов во время пребывания в Центре лежит исключительно на Клиентах.

3.14. Найденные бесхозные вещи хранятся в Центре в течение 30 календарных дней. В случае если по истечении этого срока владелец вещей не обратился на рецепцию, Центр оставляет за собой право утилизировать вещи.

#### **4. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПО ОКАЗАНИЮ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПЛАТНЫХ УСЛУГ КЛИЕНТАМ ЦЕНТРА**

4.1. В перечень дополнительных платных услуг, оказываемых центром, входят групповые занятия и персональные тренировки с тренером (инструктором) в бассейне, тренажерном зале.

4.2. Клиенты Центра могут приобретать дополнительные услуги (коммерческие занятия, персональные тренировки) в соответствии с прайсом на дополнительные услуги.

4.3. Оплата Клиентом дополнительных услуг Центра осуществляется в порядке 100% предоплаты, путём наличного, либо безналичного расчёта на рецепции Центра. Все расчёты производятся в рублях Российской Федерации.

4.4. Для пользования дополнительными услугами Клиенту необходимо заранее произвести запись на рецепции Центра (забронировать услугу) и произвести оплату, предварительно согласовав расписание занятий с инструктором. В случае если бронь отменена либо перенесена Клиентом не позднее, чем за 12 часов до начала оказания услуги, стоимость не оказанной услуги может быть возвращена Клиенту либо зачтена в счёт других, либо аналогичных услуг. В случае если бронь отменена Клиентом менее чем за 12 часов до начала оказания услуги, либо Клиент не явился в установленное время на занятие, стоимость не оказанной услуги возвращается Клиенту, за вычетом 30% от стоимости услуги.

4.5. При возникновении задолженности за услуги, Центр имеет право приостановить действие Договора (карты клиента) до погашения задолженности без предварительного уведомления и без компенсации неиспользованного времени.

4.6. Все претензии Клиентов относительно оказания услуг Центра принимаются только при наличии подтверждающих оплату документов.

#### **5. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЁРНОГО ЗАЛА**

5.1. Перед первым посещением тренажерного зала необходимо проконсультироваться со своим лечащим врачом.

5.2. С целью обеспечения безопасности, для профилактики травм, при первом посещении тренажерного зала необходимо пройти вводный инструктаж. При посещении тренажерного зала следует соблюдать технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной одежде и обуви, при этом рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой.

5.3. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висючие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

5.4. Внимательно прислушиваться к своим ощущениям во время выполнения упражнений. Исключать из программы упражнения, при выполнении которых, Вы испытываете сильные болевые ощущения.

5.5. Если во время занятий Вам стало плохо или Вы почувствовали недомогание, обязательно сообщите об этом инструктору. При плохом самочувствии после окончания занятий Вы обязательно должны обратиться к врачу.

5.6. При занятиях в тренажерном зале не запрещается использование собственной тренировочной программы, но в этом случае ФОЦ «1-ый Семейный» не несет ответственности за возможные последствия (травмы, ушибы, растяжения и т.п.).

5.7. Перед началом занятий на тренажере необходимо проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим штанги лежа, приседания со штангой) необходимо производить со страховкой со стороны партнёра, либо инструктора тренажерного зала. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

5.8. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

5.9. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств. Упражнения необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

5.10. При выполнении упражнений со штангой, необходимо использовать замки безопасности. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

5.11. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала. Занятия можно продолжить только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

5.12. Самостоятельные занятия, равно как и нахождение в тренажерном зале разрешено с 16 лет. Допускается нахождение в тренажерном зале несовершеннолетних в возрасте от 14 до 16 лет в сопровождении их родителей (законных представителей) и инструктора Центра.

5.13. Любой тренажер в зале может быть временно ограничен для использования по техническим причинам (ремонт, профилактические работы).

5.14. При выполнении на тренажерах или со снарядами упражнений, явно несущих опасность для здоровья клиента, или упражнений, не соответствующих предназначению тренажера или снаряда, инструктор имеет право остановить занятие и отстранить клиента от выполнения данного упражнения.

**5.15. При занятиях на кардио тренажерах необходимо:**

- Начинать занятия с умеренной нагрузки, повышая ее постепенно.
- Контролировать нагрузку с помощью измерений ЧСС в соответствии с данными Вам Вашим инструктором рекомендациями.
- 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.
- Никогда не оборачиваться назад, находясь на включенной беговой дорожке, не разговаривать с человеком стоящим сзади Вас; не оставлять мобильный телефон позади себя и т.п.
- Внимательно следить за началом движения на беговой дорожке, особенно с неконтролируемой скоростью. При занятиях на стопере и велотренажере прислушиваться к ощущениям в коленях и стопах и, прекращать занятия при возникновении в них болевых ощущений. Боли и возможные последующие травмы могут



быть обусловлены наличием у Вас ортопедических проблем или анатомических особенностей.

Седло велотренажера регулировать по высоте таким образом, чтобы нога, находящаяся в нижнем положении, была слегка согнута в колене. В целях обеспечения безопасности вашего здоровья, не рекомендуется седло наклонять назад. Руль должен устанавливаться приблизительно на высоте седла.

#### **5.16. В тренажерном зале категорически запрещено:**

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.

тренироваться босиком или в носках, в открытой обуви (шлепанцах, сланцах), использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной (скользящей) подошвой, с шипами;

заниматься с обнаженным торсом;

использовать магнезию и прочие порошковые смеси для улучшения сцепления рук с грифом штанги, рукоятками тренажеров и т.п.;

оставлять на тренажерах полотенца с целью «бронирования тренажера», при «этом бронирование тренажеров» категорически запрещено;

при выполнении упражнений в тренажерах допускать соударение комплектующих деталей, стеков и грузоблоков;

оставлять неразобранные от дисков штанги и тренажеры после завершения упражнения;

класть спортивный инвентарь (гантели, диски, отягощения и т.д.) на обивку тренажеров и скамеек;

вставать на обивку тренажеров и скамеек;

ставить стаканы и др. ёмкости с водой или другими жидкостями на тренажеры, подключенные к электросети, за исключением тренажеров, имеющих для этого специальные приспособления (подстаканники);

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

прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок.

5.17. Персональные тренировки могут проводить только инструкторы Центра.

5.18. После завершения занятия необходимо привести используемые тренажеры, спортивное оборудование в первоначальное состояние, а также убрать предметы личного пользования (полотенца, пластиковые стаканчики и т.п.).

5.19. В целях поддержания комфортной обстановки необходимо соблюдать правила личной гигиены:

при необходимости принимать душ до занятия;

заниматься в свежей, постиранной спортивной форме;

заниматься в сменной обуви;

во время занятий использовать полотенце;

не допускать чрезмерного использования парфюмерии.

#### **5.20. Клиенты обязаны:**

соблюдать технику безопасности в тренажерном зале;

уважительно относиться к персоналу Центра;

быть внимательными и корректными по отношению к другим посетителям, и воздерживаться от действий, способных мешать их занятиям;

соблюдать правило очереди при выполнении упражнений на тренажерах и с другими снарядами. Клиент обязан уступить тренажер или тренировочное место другому, во время своего отдыха;

выполнять указания инструктора, касающиеся правил посещения Центра;

убирать после себя спортивный инвентарь в специально отведенное место, а также разгружать штанги и тренажеры после окончания выполнения упражнения.

после занятия убрать за собой личные вещи, стаканчики и т.д.

покидать тренажерный зал не позднее, чем за 30 минут до окончания работы Центра.

5.21. При несоблюдении данных правил инструктор вправе не допустить клиента к тренировке. Администрация ФОЦ «1-ый Семейный» снимает с себя ответственность за травмы, полученные в связи с несоблюдением формы одежды и обуви (голый торс и жевательная резинка являются нарушением санитарно-гигиенических норм).

Посетители тренажерного зала несут ответственность за уничтожение, утерю, повреждение материальных ценностей в соответствии с действующим законодательством.

## 6. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА

6.1. Бассейн открыт согласно режиму работы ФОЦ «1-ый Семейный».

6.2. Бассейн разделен на следующие зоны, являющиеся неотъемлемыми частями бассейна:

- основной бассейн с гидро и аэромассажем;

- зона СПА на 19 мест;

- детский бассейн с горками (до 7 лет);

**Пользоваться услугами детского бассейна и горками несовершеннолетним старше 7 лет, а также взрослым - категорически запрещено!**

6.2. Дети могут посещать бассейн только при наличии разрешения врача-педиатра (п.12.9 СанПиН 2.4.1.3049-13, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. №26).

Кроме того, детям дошкольного и младшего школьного возраста (до 12-лет) дополнительно требуется справка о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз (п.3.12.2 СанПиН 2.1.2.1188-03):

- в дальнейшем не менее одного раза в три месяца;

- при разовых посещениях - перед каждым посещением, если перерыв между ними был более двух месяцев.

6.3. Дети до 3-х лет в чашу основного бассейна не допускаются (глубина чаши бассейна и температура воды не соответствует требованиям, предъявляемым СанПин к занятиям с данным возрастом).

6.4. В целях обеспечения санитарно - гигиенических требований в обязательном порядке необходимо использовать для детей до 4-х лет специализированные трусики-подгузники для плавания;

При этом Администрация центра рекомендует:

- не кормить детей перед занятием (минимум за 1 час до занятия).

- приучать ребенка, во время занятия сообщать о желании посетить туалет.

6.5. С целью обеспечения безопасности, при первом посещении бассейна необходимо пройти вводный инструктаж.

6.6. Заходить в ванну бассейна возможно только после соответствующего разрешения инструктора.

6.7. На время проведения групповых программ, коммерческих занятий и персональных тренировок, плавательные дорожки могут быть ограничены для свободного плавания.

6.8. Расписание групповых программ в бассейне может изменяться по усмотрению Центра в одностороннем порядке.

6.9. Инструкторы, проводящие аквааэробику и групповые программы по плаванию, могут заменяться по усмотрению Центра.

6.10. Перед посещением бассейна необходимо тщательно помыться в душе с применением средств гигиены (мыло), без купальной одежды.

6.11. Клиенты обязаны использовать плавательную шапочку.

6.12. В целях предотвращения травматизма на скользких поверхностях и соблюдения личной гигиены, посетитель обязан использовать для передвижения по территории бассейна обувь на резиновой подошве (сланцы).

6.13. Рекомендованное время нахождения в воде для детей (в зависимости от возраста) 15-30 минут, для остальных лиц - не более 45 мин.

**6.14. На территории бассейна и в бассейне категорически запрещено:**

- входить в чашу бассейна без посещения душа;
- посещать бассейн с открытыми ранами и порезами, инфекционными, кожными и другими видами заболеваний, а также при наличии медицинских повязок и лейкопластырей. Посетители, нарушившие данное правило, несут полную ответственность за ущерб, причиненный здоровью других посетителей;
- пить воду из бассейна;
- бегать;
- прыгать с бортиков;
- висеть на дорожках;
- бросать посторонние предметы в бассейн;
- брать оборудование без разрешения инструктора;
- жевать жевательную резинку;
- родителям (законным представителям и пр.) оставлять без присмотра детей;
- приносить на территорию бассейна: напитки в стеклянной таре, еду;
- мешать проведению групповых занятий и персональных тренировок;
- перед посещением бассейна использовать крема и лосьоны;
- пользоваться ластами и своим крупным инвентарем (надутыми мячами и пр.) в ванне бассейна;
- издавать ложные крики о помощи: «Тону!», «Спасите!», «Помогите!» и т.п.;
- плавать без шапочки, плавков/купального костюма, с распущенными волосами и украшениями (серьги, цепочки и пр.);
- плавать в одежде, не предназначенной для бассейна;
- толкаться, хватать и «топить» друг друга в воде;
- в зоне бассейна ходить в уличной обуви или босиком;
- погружаться под воду с головой, нырять в длину и глубину, использовать любые упражнения с задержкой дыхания без разрешения инструктора;
- пользоваться электрическими фенами с мокрыми руками;

6.15. Взрослым и несовершеннолетним с 14 лет в бассейне разрешено:

- Свободно плавать, посещать зону СПА;
- Посещать аквааэробику с инструктором, согласно расписанию;
- Посещать групповые программы по плаванию с инструктором, согласно расписанию;
- Посещать персональные тренировки, коммерческие занятия с тренером-инструктором после предварительной оплаты.

6.16. Несовершеннолетним до 14 лет в бассейне разрешено:

- Плавать, купаться, посещать зону СПА в присутствии и под контролем родителей (законных представителей);
- Посещать персональные тренировки и коммерческие занятия с инструктором после предварительной оплаты.

6.17. При выборе групповых программ в бассейне необходимо учитывать уровень своей физической и координационной подготовленности.

6.18. После завершения занятия необходимо убрать за собой спортивное оборудование в специально отведенные для него места, а также убирать предметы личного пользования (полотенца, пластиковые стаканчики и т.п.).

6.19. Клиенты обязаны:

- быть внимательными и корректными по отношению к другим посетителям, и воздерживаться от действий, способных мешать их занятиям;
- уважительно относиться к персоналу Центра;
- выполнять указания инструктора, касающиеся правил посещения Центра;
- покидать бассейн не позднее, чем за 30 минут до окончания работы Центра.

## **7. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ**

7.1. Посещение сауны в ФОЦ «1-ый Семейный» является бесплатным и возможно только после занятия в бассейне. При первом посещении сауны необходимо пройти вводный инструктаж.

7.2. Дети могут посещать сауну только при наличии разрешения врача-педиатра (п.12.9 СанПиН 2.4.1.3049-13, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. №26).

7.3. Сауна предназначена для легкого прогревания тела и не предназначена для парения. Продолжительность посещения сауны не должна превышать: для детей - 3 мин., для взрослых 5-7 мин.

**7.6. Посещение бассейна после посещения сауны запрещено.**

7.4. При нахождении в сауне посетители обязаны использовать индивидуальное полотенце.

7.5. Посещение сауны лицам с сердечно-сосудистыми заболеваниями и беременным женщинам следует осуществлять только после консультации врача. Центр не несет ответственность за вред, связанный с ухудшением здоровья в результате посещения указанных лицами сауны.

7.6. Если при посещении сауны Вам стало плохо или Вы почувствовали недомогание, Вы обязаны обратиться к врачу.

**7.7. В помещение сауны запрещается:**

- проносить стеклянную посуду;
- употреблять пищу и алкоголь;
- пользоваться различными кремами, мазями, скрабами и т.п., а так же щетками, варежками для тела и т.п., пользоваться различными ароматизаторами;
- париться, использовать веник;
- использовать сауну в целях личной гигиены (мыться, бриться, стирать личные вещи), а также для сушки полотенец и личных вещей;
- прикасаться к электрокамину и лить на камни воду и другие жидкости.

**Руководитель ФОЦ «1-ый Семейный»**

**Е.С. Трубелов**