**=Внимание: Обязательно прочитайте настоящий договор перед подписанием и покупкой абонемента в**

**МАУ “Спортивный комплекс” ГО Большой Камень. Покупка абонемента и использование любого оборудования возможна**

**только после подписания письменного согласия с условиями настоящего договора**

**ПУБЛИЧНЫЙ ДОГОВОР**

на оказание физкультурно-оздоровительных услуг

**г. Большой Камень** **«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.**

Настоящий Публичный договор (далее именуемый по тексту «Договор») определяет порядок предоставления услуг, а также взаимные права, обязанности и порядок взаимоотношений между Муниципальным автономным учреждением «Спортивный комплекс» городского округа Большой Камень, именуемым в дальнейшем «Исполнитель», в лице директора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, действующего на основании распоряжения администрации городского округа Большой Камень \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и Устава, и заказчиком услуг

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

именуемым в дальнейшем «Посетитель», принявшим (акцептовавшим) публичное предложение (оферту) о заключении

настоящего Договора.

1. ***Основные определения, используемые в настоящем договоре:***

1.1. В целях настоящего документа нижеприведенные термины используются в следующем значении:

***«Услуги»*** – физкультурно-оздоровительные услуги по посещению групповых и/или индивидуальных занятий с тренером либо самостоятельно, согласно Прейскуранту «Исполнителя» и оказываемые «Исполнителем» в соответствии с условиями настоящего Договора,

***«Акцепт Оферты»*** – полное и безоговорочное принятие Оферты путем осуществления действий, указанных в п. 5 настоящего Договора.

***«Посетитель»*** – физическое лицо, достигшее 18 лет (либо родитель лица, не достигшего 18 лет, подписавший письменное согласие на получение физкультурно-оздоровительных услуг и посещение занятий в МАУ “Спортивный комплекс” ГО Большой Камень), осуществившее Акцепт Оферты.

1. ***Предмет договора:***

2.1. Исполнитель обязуется по поручению Посетителя оказать «Услуги», а Посетитель обязуется принять «Услуги», оказанные Исполнителем, и оплачивать их на условиях и в порядке, определенном настоящим Договором.

2.2. Настоящий Договор со всеми приложениями, а также Прейскурант действующих цен являются официальными документами и публикуются на официальном сайте, а также размещается в общедоступном для ознакомления месте, а именно на информационных стендах в холлах МАУ “Спортивный комплекс” ГО Большой Камень (адрес: г. Большой Камень, ул. Карла Маркса, д. 45 (Дворец Спорта) и ул. Приморского Комсомола, д.6, (Ледовый Дворец).

2.3. Исполнитель имеет право изменять Прейскурант без предварительного согласования с Посетителем, обеспечивая при этом публикацию измененных условий на сайте www.mysportbk.ru, а также в общедоступном для ознакомления с этими документами месте, не менее чем за один день до их ввода в действие.

2.4. Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным Исполнителем, с «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_\_ г. по «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_\_\_ г.

1. ***Порядок заключения договора:***

3.1. Настоящий договор является публичным договором (в соответствии со ст. 426 Гражданского кодекса РФ), безоговорочно принятым (в соответствии со ст. 438 Гражданского кодекса РФ) после внесения Посетителем первой оплаты за услуги, предложенные МАУ “Спортивный комплекс” ГО Большой Камень.

3.2. Текст настоящего Договора размещается на сайте Исполнителя, а также в общедоступном для ознакомления месте, а именно на информационных стендах в холлах МАУ “Спортивный комплекс” ГО Большой Камень. (адрес: г. Большой Камень, ул. Карла Маркса, д. 45 (Дворец Спорта) и ул. Приморского Комсомола, д.6, (Ледовый Дворец), является публичным предложением (офертой) Исполнителя, адресованным неопределенному кругу лиц заключить настоящий Договор.

3.3. Фактом, подтверждающим принятие (акцепт) Посетителем условий настоящего Договора, является оплата Посетителем заказанных им Услуг в порядке и на условиях, определенных настоящим Договором.

3.4. Настоящий Договор, при условии, что порядок его акцепта соблюден полностью, считается заключенным в простой письменной форме.

1. ***Права и обязанности Исполнителя:***

*4.1. Обязанности Исполнителя:*

4.1.1. Оказать Посетителю Услуги в объеме и в сроки, согласованные сторонами настоящего Договора (далее именуемые по тексту «Стороны») собственными силами, средствами или с привлечением третьих лиц.

4.1.2. Сохранять конфиденциальность информации Посетителя, полученной от него в процессе оказания Услуг, за исключением случаев, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации.

4.1.3 Обеспечить рабочее состояние оборудования и инвентаря, используемого для оказания Услуг.

4.1.4. Строго соблюдать нормы охраны труда и техники безопасности, правила безопасной эксплуатации оборудования.

4.1.5. Вовремя предоставлять Посетителю информацию обо всех изменениях в расписании занятий, порядке оплаты и стоимости услуг.

*4.2. Исполнитель вправе:*

4.2.1. Вносить изменения в Прейскурант без предварительного согласования с Посетителем, обеспечивая при этом публикацию измененных условий на официальном сайте, а также в общедоступном для ознакомления с этими документами месте, не менее чем за один день до их ввода в действие.

4.2.2. В случае несвоевременной оплаты абонемента, Исполнитель имеет право отказать Посетителю в посещении занятий до полного погашения задолженности.

4.3.3. Заменить тренера группы (в связи с болезнью, отпуском, семейными обстоятельствами и другими причинами, повлекшими за собой отсутствие тренера) не предупреждая Посетителя.

4.2.4. ОТКАЗАТЬ в посещении объектов МАУ “Спортивный комплекс” ГО Большой Камень лицам, находящимся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения.

1. ***Права и обязанности Посетителя:***

*5.1. Посетитель обязан:*

5.1.1. Своевременно вносить оплату за предоставляемые услуги - не позднее 25-го числа текущего месяца, за следующий месяц занятий.

5.1.2. Внимательно изучить и неукоснительно соблюдать правила поведения и технику безопасности на объектах МАУ “Спортивный комплекс” ГО Большой Камень (Приложение 1), размещаемые на сайте www.mysportbk.ru, а также в общедоступном для ознакомления с этими документами месте (на информационных стендах в холлах МАУ “Спортивный комплекс” ГО Большой Камень (адрес: г. Большой Камень, ул. Карла Маркса, д. 45 (Дворец Спорта) и ул. Приморского Комсомола, д.6, (Ледовый Дворец)) и являющиеся неотъемлемой частью настоящего договора.

5.1.3. Соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

5.1.4. Соблюдать требования безопасности при использовании инвентаря и оборудования.

5.1.5. Соблюдать рекомендации врачей о допуске к выбранным для посещения занятиям.

5.1.6. При посещении занятий в МАУ “Спортивный комплекс” ГО Большой Камень Посетитель подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний к выбранному виду занятий и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих МАУ “Спортивный комплекс”.

5.1.7. Самостоятельно и ответственно контролировать свое здоровье (при неудовлетворительном самочувствии воздержаться от посещения занятий в МАУ “Спортивный комплекс” и не ставить под угрозу здоровье окружающих его людей.

5.1.8. В случае, если по вине Посетителя, произошло повреждение материальных ценностей, Посетитель обязан возместить Исполнителю убытки в полном объеме.

5.1.9. Во время посещения занятий иметь при себе абонемент, с отметкой об оплате услуг Исполнителя, предъявлять его Исполнителю или представителю Исполнителя по их требованию.

*5.2. Посетителю запрещается:*

5.2.1. Посещать МАУ “Спортивный комплекс”, находясь в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, под воздействием иных сильнодействующих или лекарственных препаратов, употребление которых ограничивает или снижает внимание, зрение, реакцию, а также способность контролировать свои действия и осознавать их последствия для себя и окружающих.

5.2.2. Администрация МАУ “Спортивный комплекс”, а также дежурный инструктор имеют право отказать в посещении занятий или удалить из помещения МАУ “Спортивный комплекс” любое лицо, в отношении которого имеются любые основания предполагать, что указанное лицо находится в состоянии алкогольного или наркотического опьянения или под воздействием препаратов.

5.2.3. При удалении из помещения МАУ “Спортивный комплекс” лица по основаниям, предусмотренным п. 5.2.2. настоящего Договора, денежные средства, уплаченные за абонемент, посетителю не возвращаются.

5.2.4. Запрещается оставлять мусор и посторонние предметы на территории объектов МАУ “Спортивный комплекс”.

5.2.5. Запрещается проходить во внутренние помещения МАУ “Спортивный комплекс” в уличной обуви. Во внутренних помещениях разрешено находиться только в специальной спортивной обуви, бахилах, носках или босиком.

5.2.6. При посещении занятий необходимо переодеваться в спортивную одежду.

5.2.7. Запрещается посещать занятия с жевательной резинкой во рту или находится на занятиях с едой.

5.2.8. Запрещается умышленная порча оборудования комплекса.

5.2.9. Запрещается вмешиваться в тренировочный процесс, работу тренера и работу Учреждения, в противном случае Исполнитель оставляет за собой право по прекращению занятия Посетителя и удалению его с места проведения занятий.

*5.3. Посетитель вправе:*

5.3.1. Требовать от Исполнителя предоставления Услуг в соответствии с условиями настоящего договора.

5.3.2. Получать необходимую и достоверную информацию о работе МАУ “Спортивный комплекс” ГО Большой Камень и оказываемых услугах.

5.3.3. Запрашивать от Исполнителя предоставления информации по вопросам, касающимся организации и исполнения услуг, предусмотренных настоящим договором.

1. ***Стоимость услуг и порядок расчетов по договору:***

6.1. Стоимость Услуг, оказываемых в рамках настоящего Договора, определяется в соответствии с утвержденным Исполнителем Прейскурантом цен, который размещается на сайте Исполнителя www.mysportbk.ru, а также в общедоступном для ознакомления месте (на информационных стендах в холлах МАУ “Спортивный комплекс” ГО Большой Камень. (адрес: г. Большой Камень, ул. Карла Маркса, д. 45 (Дворец Спорта) и ул. Приморского Комсомола, д.6, (Ледовый Дворец).

6.2. Посетители, осуществляют оплату заказанных Услуг посредством внесения наличных денежных средств в кассу Исполнителя, либо безналичным переводом.

6.3. Исполнитель приступает к выполнению своих обязательств по данной оферте с момента внесения Посетителем оплаты за услуги и письменного ознакомления с Правилами поведения и техникой безопасности в МАУ “Спортивный комплекс” ГО Большой Камень (акцепт оферты). В случае отказа Посетителя от письменного ознакомления с Правилами поведения и техникой безопасности в МАУ “Спортивный комплекс” ГО Большой Камень Исполнитель вправе отказать Посетителю в оказании услуг.

6.4. Оплата Услуг по настоящему Договору производится путем 100% предварительной оплаты (аванса) и осуществляется в следующие сроки: не позднее 25-го числа текущего месяца, за следующий месяц занятий.

6.5. Предоставление Услуг в рамках настоящего Договора для Посетителя подтверждается фактом потребления

Посетителем оказанных ему Услуг и отсутствием предъявленных Посетителем письменных претензий по оказанным Исполнителем Услугам.

6.6. В случае пропуска занятий без уважительных причин, или отказа Посетителя от услуг, оговоренных в п.1.1. Договора до окончания календарного месяца, оплата за абонемент не возвращается, занятия не переносятся, так как отказ произошел по причинам, не зависящим от работы учреждения. В данном случае услуги считаются исполненными со стороны Исполнителя.

1. ***Ответственность сторон:***

7.1. Исполнитель не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью Посетителя в случае ненадлежащего исполнения Посетителем обязательств по настоящему договору, нарушения требований администрации, нарушения Правил поведения и техники безопасности в МАУ “Спортивный комплекс” ГО Большой Камень, являющихся неотъемлемой частью настоящего договора.

7.2. Исполнитель не несет ответственность за вред, связанный с любым ухудшением здоровья Посетителя и травмами, явившимися результатом или полученных в результате любых самостоятельных действий, за исключением тех случаев, когда вред причинен непосредственно неправомерными действиями Исполнителя.

7.3. Принимая настоящий Договор, Посетитель соглашается с тем, что он не вправе требовать от Исполнителя какой-либо компенсации морального, материального вреда или вреда, причиненного здоровью Посетителя, как в течение срока действия настоящего Договора, так и по истечении срока его действия, за исключением случаев, прямо предусмотренных действующим законодательством.

7.4. За утерянные или оставленные без присмотра вещи Исполнитель ответственности не несет. Забытые вещи хранятся у администраторов МАУ “Спортивный комплекс” ГО Большой Камень. (адрес: г. Большой Камень, ул. Карла Маркса, д. 45 (Дворец Спорта) и ул. Приморского Комсомола, д.6, (Ледовый Дворец). в течение 10 (десяти) дней и могут быть возвращены владельцу на стойке администратора при предъявлении доказательств о праве владения забытой вещью. Исполнитель не несет ответственности за сохранность личного имущества посетителей МАУ “Спортивный комплекс” ГО Большой Камень. В случае утраты вещей Посетитель заполняет заявление об утрате в свободной форме.

7.5. Посетитель несет материальную ответственность за порчу оборудования и имущества Исполнителя. В случае если по вине Посетителя произошла утрата/повреждение материальных ценностей, Посетитель обязан возместить Исполнителю убытки в полном объеме.

7.6. Персонал, руководство и учредители МАУ “Спортивный комплекс” ГО Большой Камень не несут никакой персональной и коллективной ответственности перед посетителями, их опекунами или любыми другими представителями посетителя в случае получения последними травм любой степени тяжести, включая смертельный исход, как следствие пренебрежения оценки рисков своих действий при занятиях, нарушения инструкций и правил поведения/пребывания в МАУ “Спортивный комплекс” ГО Большой Камень, условий данного договора или любой другой причине, повлекшей за собой несчастный случай.

7.7. В случае ненадлежащего исполнения Договора одной из сторон, повлекшего неблагоприятные последствия для другой стороны, ответственность наступает согласно действующему законодательству Российской Федерации.

***8***. ***Обстоятельства непреодолимой силы и прочие условия:***

8.1. Стороны освобождаются от ответственности за частичное или полное неисполнение обязательств по-настоящему договору, если это неисполнение явилось следствием обстоятельств непреодолимой силы, возникших после заключения настоящего договора в результате обстоятельств чрезвычайного характера, таких как: наводнение, пожар, землетрясение и другие природные явления, а также война, военные действия, блокада, эпидемии, запретительные действия властей и акты государственных органов, разрушение коммуникаций и энергоснабжения, взрывы, возникшие во время действия настоящего договора, которые стороны не могли предвидеть или предотвратить.

8.2. Все споры или разногласия, возникающие между сторонами по настоящему Договору или в связи с ним, разрешаются путем переговоров.

8.3. Посетитель, подписавший данный договор, подтверждает понимание и адекватную оценку рисков, связанных с посещением выбранных им занятий в МАУ “Спортивный комплекс” ГО Большой Камень. Понимая риски и подписывая данный договор, Посетитель снимает с персонала, руководства МАУ “Спортивный комплекс” любую персональную или коллективную ответственность за любые возможные травмы, любой степени тяжести и отказывается от любого судебного и внесудебного преследования персонала, руководства МАУ “Спортивный комплекс”. Посетитель, подписывая настоящий договор, осознает уровень собственной физической подготовки и обязуется не совершать действий или упражнений уровня риска и травмоопасности, к которым не готов.

*Подписывая настоящий договор, я согласен со всеми вышеперечисленными пунктами данного договора и несу*

*полную ответственность за любые травмы любой степени тяжести, включая смертельный исход, полученные мной или моим подопечным во время занятий в МАУ “Спортивный комплекс” ГО Большой Камень.*

***Информация о посетителе***

|  |  |
| --- | --- |
| **Ф.И.О.** |  |
| **Дата рождения** |  |
| **Контактный номер** |  |
| **Дополнительный контактный номер** |  |

В соответствии с Федеральным законом от 27.07.2006 N 152-ФЗ «О персональных данных» я, выражаю свое

согласие на обработку своих персональных данных.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Подпись)

***Информация о сопровождаемом ребенке***

*(до 7лет - заполняется родителями, с 7 до 18 лет - заполняется родителем, либо ребенком при наличии письменного согласия родителей)*

|  |  |
| --- | --- |
| **Ф.И.О.** | **Дата рождения (возраст)** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. ***Приложение:***

Правила поведения и техники безопасности в МАУ “Спортивный комплекс” ГО Большой Камень.

1. ***Реквизиты:***

|  |  |
| --- | --- |
| **Исполнитель:** | **Заказчик:** |
| МАУ «Спортивный комплекс»  городского округа Большой Камень.  г. Большой Камень, ул. Карла Маркса, 45  ИНН/КПП 2503027193/250301001  Р / сч. 40703810950004001538  Дальневосточный банк ПАО Сбербанк  г. Хабаровск  К/ сч.30101810600000000608  БИК 040813608  тел. 5-74-40, 5-81-80 (администратор) | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Почтовый адрес:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Паспорт: серия\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Выдан: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Телефон: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **Исполнитель**  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  М.П. | **Заказчик**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |

**Приложение 1**

к Публичному Договору на оказание

физкультурно-оздоровительных услуг

**Правила поведения и техники безопасности**

на объектах МАУ “Спортивный комплекс” ГО Большой Камень

**1 Правила поведения в спортивных залах**

Занимающиеся в спортивных залах обязаны:

1.1. Являться на занятие за 15 минут до начала занятий в дни и часы, указанные в абонементе (опоздавшие к занятиям не допускаются).

1.2. Иметь при себе:

а) спортивную форму, не стесняющую движений;

б) удобную и нетравмоопасную спортивную обувь.

1.3. Выполнять указания старшего группы, соблюдать технику безопасности, правила пожарной безопасности, санитарно-гигиенические нормы.

1.4. Установку тяжелого спортинвентаря (фермы баскетбольных щитов, футбольные ворота, стойки волейбольной и теннисной сеток, судейская вышка, детали ринга или борцовского ковра и т. д.) вести только под непосредственным руководством старшего группы.

В спортивных залах Запрещается:

1.5. Находиться в игровом зале без старшего группы.

1.6. Подниматься на тренажерный комплекс для скалолазания.

1.7. При подъеме и опускании ферм баскетбольных щитов находиться в зоне возможного падения ферм.

1.8. Использовать нештатное крепление спортинвентаря.

1.9. Использовать спортинвентарь не по назначению.

1.10. Использовать спортивную обувь, загрязняющую или повреждающую лакокрасочное покрытие пола.

**2 Правила поведения в восстановительном центре**

2.1. Посетители обязаны посещать восстановительный центр в дни и часы согласно расписанию, входить в сауну группой не менее 2-х человек под руководством старшего

Посетителям восстановительного центра Запрещается:

2.2. Распивать спиртные напитки и курить.

2.3. По возможности не пользоваться моющими средствами в стеклянной посуде.

2.4. Включать и выключать нагревательное оборудование самостоятельно.

2.5. Пользоваться противопожарными кранами.

Старший группы обязан:

2.6. Каждый новый сезон проводить со своей группой инструктаж по технике безопасности и расписываться в журнале по ТБ.

2.7. По окончанию сеанса– проконтролировать выход группы в указанное время.

**3 Правила поведения в тренажерных залах**

3.1. Во избежание причинения вреда здоровью в тренажерный зал не допускаются дети младше 14 лет. Не допускается нахождение в тренажерном зале детей, без цели выполнения физических упражнений.

3.2. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются дети, достигшие 14 лет при наличии письменного заявления от родителей.

3.3. Для посещения занятий в тренажерном зале необходимо иметь спортивную форму (спортивные брюки или шорты, футболку), чистую сменную спортивную обувь (кроссовки или кеды), личное полотенце.

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. Во избежание травматизма не разрешается использовать беговую дорожку босиком, в сланцах и иной не приспособленной для занятий обуви. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на поставки 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.

3.7. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, не попали на движущиеся части тренажеров.

3.8. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других посетителей.

3.9. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лёжа, приседания со штангой), а также упражнения с отягощениями или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора тренажерного зала.

3.10. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно без рывков. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

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

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

3.13. Не допускается перегрузка тренажерных устройств, сверх нормы, дополнительным навешиванием грузов.

3.14. Питьевую воду необходимо использовать только в пластиковой упаковке.

3.15. Не разрешается использовать во время занятий резко пахнущие парфюмерные и косметические препараты.

Посетители тренажерного зала обязаны:

3.16. Выполнять все указания инструктора (администратора) тренажерного зала.

3.17. Убирать за собой инвентарь (снимать блины со штанг, гантели ставить на гантельную стойку и т.д.).

3.18. Соблюдать правила личной гигиены.

Запрещается:

3.19. проходить в помещения тренажерного зала в верхней одежде и уличной обуви.

передвигать тренажеры, пользоваться спортивным оборудованием и инвентарем, находящимся в других залах.

3.20. Громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику.

3.21. Посещать тренажерный зал в состоянии алкогольного и наркотического опьянения.

3.22. Курить, принимать пищу в помещениях тренажерного зала.

3.23. Использовать моющие средства в стеклянной таре, во избежание порезов.

3.24. Заниматься с обнаженным торсом в целях недопущения конфликтов с посетителями, не приемлющими такую форму одежды.

3.25. Вносить в тренажерный зал жевательную резинку, продукты питания, и напитки, а также другие предметы, не относящиеся к занятиям.

3.26. Прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

3.27. Ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

3.28. Самостоятельно регулировать громкость и подбор музыкального сопровождения.

**4 Правила поведения в бассейне**

Посетители бассейна обязаны:

4.1. Являться на занятие за 15 минут до начала занятий в дни и часы, указанные в абонементе, опоздавшие к занятиям не допускаются.

4.2. Мыться в душе без купального костюма.

4.3. Для занятий необходимо иметь:

а) резиновую шапочку;

б) купальный костюм;

в) мыло, мочалку, полотенце.

Запрещается:

4.4. Находиться на территории бассейна в верхней одежде и уличной обуви.

4.5. Входить в бассейн без посещения душа.

4.6. Бегать в зоне бассейне, душевых и раздевалок.

4.7. Пользоваться бритвенными принадлежностями в душе.

4.8. Втирать в кожу перед посещением бассейна крем и мази.

4.9. Входить в воду без разрешения тренера, инструктора.

4.10. Плавать в одежде, не предназначенной для бассейна.

4.11. Прыгать с тумбы спиной вперед.

4.12. Уходить с занятий, не предупредив тренера.

4.13. Приносить в бассейн жевательную резинку и стеклянные предметы.

4.14. Прыгать с разбега, виснуть на дорожках, плевать в воду, приносить с собой и бросать в воду посторонние предметы, выходить в душ или в туалет без разрешения старшего.

4.15. Входить в воду и заплывать на глубину без разрешения старшего.

4.16. Подавать ложные сигналы «тону» или «спасите».

4.17. Прыгать с вышек.

При посещении бассейна родителей с детьми

Каждый родитель, приходящий в плавательный бассейн с ребенком, несет ответственность за жизнь и безопасность ребенка на воде.

Родители с детьми должны соблюдать следующие правила:

4.18. Выходить из душа вместе с ребенком.

4.19. Проводить ребенка к месту занятий на мелкую часть бассейна.

4.20. Не заходить в воду без разрешения тренера.

4.21. Не должны разрешать детям, не умеющим плавать, заходить на глубокую часть бассейна (ни с досточкой, ни с кругом).

4.22. Не позволять детям плавать поперек бассейна и мешать занимающимся.

При посещении бассейна организованными группами

Старший группы обязан:

4.23. Каждый плавательный сезон проходить инструктаж и расписываться в журнале по технике безопасности.

4.24. Перед первым занятием провести с занимающимися беседу о правилах поведения в бассейне.

4.25. Следить за помывкой группы в душе.

4.26. Первым заходить и последним выходить из бассейна.

4.27. Находиться на бортике и контролировать группу, регулярно проверяя наличие людей в группе.

**5 Правила поведения на ледовой арене**

Посетители ледовой арены обязаны:

5.1. Выходить на лед только на коньках.

5.2. Ходить в коньках только по резиновым дорожкам.

5.3. Проявлять организованность при входе и выходе с ледовой арены.

5.4. Соблюдать направление катания на ледовой арене – против часовой стрелки.

5.5. Вести себя уважительно по отношению друг к другу, представителям администрации, должностным лицам, ответственным за поддержание общественного порядка и безопасности на массовом катании.

5.6. Подчиняться предупреждениям и требованиям представителей администрации, сотрудников полиции и лиц, ответственных за поддержание порядка.

5.7. Соблюдать правила пожарной безопасности.

5.8. Лицо, сопровождающее ребёнка, допускается на лед только при наличии билета.

5.9. Детям и неуверенно катающимся взрослым рекомендуется пользоваться защитой - шлемами, налокотниками и наколенниками.

Посетителям ледовой арены запрещается:

5.10. Выходить на ледовое поле в обуви.

5.11. Сидеть на бортах ледовой арены.

5.12. Выходить на ледовое поле с ребёнком на руках.

5.13. Курить и распивать спиртные напитки в помещениях Ледового Дворца.

5.14. Выходить на лёд в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.

5.15. Брать на руки маленьких детей, сажать, ставить их на опору для обучения катанию на коньках и катать их на льду.

5.16. Играть в хоккей и другие игры, препятствующие безопасному катанию.

5.17. Выполнять сложные элементы фигурного катания, во избежание получения травм 5.18. Выбрасывать на поле и трибуны различные предметы.

5.19. Создавать опасные ситуации на катке (прыгать, толкаться, кататься "паровозиком" или против установленного направления движения, играть в такие игры как хоккей, догонялки, салочки и другие, создающие помехи комфортному и безопасному отдыху посетителей катка, а также ездить с клюшками и длинномерными предметами).

5.20. Находиться во время проведения сеансов массового катания вне мест отведённых для посетителей, в том числе технологических (судейском боксе, боксах замены хоккеистов).

5.21. Приходить на каток с животными

5.22. Организовывать индивидуальные и коллективные профессиональные или любительские тренировки, мешающие основной массе посетителей.