Приложение

УТВЕРЖДЕНЫ

приказом ОГАУ ДО «СШОР

№ 4 Белгородской области»

№ 173 от «10 » апреля 2024 г.

**Правила**

**посещения спортивного центра «Сирень» (СЦ «Сирень»)**

**1. Общие сведения**

1.1. Правила посещения спортивного центра «Сирень» (далее – правила) являются едиными для всех потребителей услуг (далее – Посетители) СЦ «Сирень». Посетители обязаны ознакомиться с настоящими правилами до начала пользования услугами СЦ «Сирень».

1.2. В течение времени посещения СЦ «Сирень» Посетитель принимает на себя обязательства соблюдать правила его посещения. Администрация ОГАУ ДО «СШОР № 4 Белгородской области» оставляет за собой право вносить в правила посещения СЦ «Сирень» изменения, при необходимости изменять часы работы СЦ «Сирень», объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни. Информация о прекращении работы спортивного объекта и об изменениях заблаговременно размещается на информационном стенде, официальном сайте СЦ Сирень» и у дежурного администратора.

1.3. До заключения договора на приобретение абонемента либо разового получения услуг Посетитель знакомится с правилами посещения, утвержденным прейскурантом цен.

1.4. Заключение договора на приобретение абонемента либо разового получения услуг, оплата услуг является подтверждением того, что Посетитель ознакомился с настоящими правилами, утвержденным прейскурантом цен, полностью с ними согласен и обязуется их соблюдать.

**2. Понятия, используемые в настоящих правилах**

2.1. Исполнитель - Областное государственное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 4 Белгородской области» (ОГАУ ДО «СШОР № 4 Белгородской области»).

2.2. Заказчик – физическое или юридическое лицо, с которым Исполнитель заключает договор об оказании физкультурно-оздоровительных услуг (далее – услуги).

2.3. Договор – договор об оказании физкультурно-оздоровительных услуг, заключенный между Исполнителем и Заказчиком.

2.4. Посетитель – физическое лицо, посещающее СЦ «Сирень» для получения услуг в рамках заключенного договора.

2.5. Спортивный центр «Сирень» (СЦ «Сирень») - структурное подразделение ОГАУ ДО «СШОР № 4 Белгородской области», расположенное по адресу: г. Белгород, ул. Мокроусова, д. 6 Б, где оказываются услуги.

2.6. Администратор/старший администратор – работник СЦ «Сирень», предоставляющий Заказчикам и Посетителям информацию об оказываемых услугах, заключающий на основании доверенности с физическими лицами договоры и выполняющий иные действия, связанные с исполнением условий заключенного договора в части касающейся.

2.7. Дежурный/инструктор – работник СЦ «Сирень», предоставляющий Заказчикам и Посетителям информацию об оказываемых услугах, контролирующий процесс получения Посетителями услуг и выполняющий иные действия, связанные с исполнением условий заключенного договора в части касающейся.

2.8. Сайт сирень31.рф (далее - сайт) – официальный сайт СЦ «Сирень», на котором размещается актуальная информация о предоставляемых услугах.

**3. Правила оказания услуг, посещения СЦ «Сирень»**

3.1. Услуги Исполнителем оказываются на основании заключенного договора с Заказчиком.

3.2. Время предоставления услуг: ежедневно, без выходных в следующем режиме:

- тренажерный зал: с 09:00 до 20:00.

3.3. Посетители могут находиться на территории СЦ «Сирень» только в часы его работы.

3.4. После входа в СЦ «Сирень» Посетитель должен сдать верхнюю одежду и уличную обувь в пакете в гардероб. За содержимое в карманах одежды, за ценные вещи, а также забытые или оставленные без присмотра ценности, администрация СЦ «Сирень» ответственности не несёт.

3.5. Покидая СЦ «Сирень», необходимо освободить шкафчик в раздевалке от личных вещей. Администрация СЦ «Сирень» оставляет за собой право по окончании времени работы изъять оставленные в шкафчиках вещи с составлением акта об изъятии.

3.6. Оплата за услуги принимается в наличной и безналичной форме в российских рублях.

3.7. В случае утраты карты доступа СКУД, браслета от шкафа или номерка от гардероба, а также повреждения или уничтожения имущества Исполнителя по вине Заказчика или Посетителя, Заказчик обязан возместить причиненный ущерб в полном объеме.

3.8. Вход в помещения СЦ «Сирень», кроме помещения холла осуществляется в сменной обуви либо с надетыми бахилами. В уличной обуви Посетители в иные помещения СЦ «Сирень» не допускаются.

3.9. Фото и видеосъемка, а также использование звукового оборудования в местах получения услуг без разрешения администрации СЦ «Сирень» запрещены.

3.10. Курить, употреблять алкогольные напитки, наркотические средства и психотропные вещества, находиться в состоянии опьянения на территории СЦ «Сирень» запрещено.

3.11. Посещение СЦ «Сирень» с животными запрещено.

3.12. Приносить в СЦ «Сирень» оружие любого вида, огнеопасные, взрывчатые (в том числе пиротехнические), легковоспламеняющиеся, отравляющие, токсичные, ядовитые и пахучие вещества, колющие и режущие предметы, стеклянную посуду и изделия из стекла запрещено.

3.13. Вход в помещения СЦ «Сирень» с крупногабаритными сумками и иными предметами, размер которых превышает 50х50х40 см, в грязной одежде, которая может испачкать других Посетителей, запрещен.

3.14. При обнаружении бесхозных вещей, документов, карт и прочих предметов необходимо сообщить администратору или дежурному/инструктору.

3.15. Исполнитель не несёт ответственности за технические неудобства, вызванные проведением администрацией СЦ «Сирень» необходимых сезонных профилактических и ремонтно-строительных работ.

3.16. Исполнитель не несёт ответственности за жизнь и вред, причиненный здоровью Посетителей противоправными действиями третьих лиц, а также в результате нарушения Посетителем настоящих правил, правил техники безопасности, переоценки своих физических возможностей и состояния здоровья.

3.17. До начала занятий Посетитель, впервые посещающий СЦ «Сирень» обязан под подпись в журнале пройти у дежурного/инструктора инструктаж по настоящим правилам и правилам техники безопасности и строго соблюдать их.

3.18. В случае необходимости допускается изменение настоящих Правил в одностороннем порядке Исполнителем, о чём информируются Посетители путем опубликования правил на сайте и размещения на стойке у администратора. Новые правила вступают в силу для Посетителей с момента их опубликования.

**4. Правила посещения тренажерного зала**

4.1. К посещению тренажерного зала Посетитель допускается только после ознакомления с правилами посещения тренажерного зала и прохождения первичного инструктажа по технике безопасности при пользовании спортивным оборудованием, инвентарем.

4.2. Инструктаж по технике безопасности при пользовании спортивным оборудованием, инвентарем тренажерного зала проводит инструктор по спорту с записью в журнале первичного инструктажа.

4.3. Перед началом занятий Посетитель обязан проконсультироваться с инструктором тренажёрного зала или своим врачом. Это обезопасит от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.

4.4. Посетитель обязан соблюдать правила личной гигиены, во время тренировок использовать личное полотенце.

4.5. Посетитель обязан не отвлекаться во время выполнения упражнений.

4.6. Посетитель обязан передвигаться по спортивному залу не торопясь, не заходить в рабочие зоны других Посетителей.

4.7. Посетитель обязан использовать спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его предназначением и инструкцией по применению.

4.8. При выполнении упражнений со штангой Посетителю необходимо использовать замки безопасности.

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

4.10. Выполнение базовых упражнений (жим лёжа, приседания со штангой) Посетителю необходимо производить при страховке со стороны партнёра, либо инструктора.

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

4.12. При эксплуатации тренажеров, Посетитель обязан соблюдать следующие правила:

- во время занятий ничего не должно мешать выполнению упражнений (волосы, неудобная одежда, посторонние предметы и т.д.);

- нельзя оставлять одежду, полотенца и прочие предметы вблизи движущихся частей тренажера;

- нельзя ставить жидкости, особенно в открытой упаковке, вблизи движущихся частей тренажера, а также на полу, рядом с тренажером;

- при занятиях на кардио-тренажёрах пристёгиваться ремешком аварийной остановки тренажёра (если им оборудован кардио-тренажёр);

- обувь рекомендуется надевать специальную спортивную (кроссовки) с резиновой или рифленой подошвой. Нельзя использовать сланцы, обувь на каблуках, с кожаной подошвой, шипами;

- необходимо соблюдать осторожность при заходе на тренажер и сходе с него;

- нельзя оборачиваться назад во время тренировки;

- поручни на беговой дорожке предназначены для поддержания равновесия на короткий промежуток времени в одной тренировке и не предназначены для постоянного давления на них;

- во время работы тренажера нельзя вскрывать его части или наклонять его;

- нельзя использовать тренажер в режиме блокировки;

- нельзя занимать тренажёр, если вы не работаете на нём;

- не допускается перегрузка тренажёрных устройств сверх установленной нормы дополнительным навешиванием грузов.

4.13. Посетитель обязан соблюдать чистоту и порядок в зале, не разбрасывать диски и гантели. После выполнения упражнения возвращать их на место.

4.14. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются несовершеннолетние Посетители, достигшие четырнадцатилетнего возраста по письменному заявлению родителей (законных представителей). Несовершеннолетние Посетители допускаются к занятиям в тренажерном зале после предоставления медицинской справки об отсутствии медицинских противопоказаний. Срок действия данной справки один год со дня ее получения.

4.14. Посетителям тренажерного зала запрещается:

- заниматься босиком и с голым торсом;

- резко изменять величину выполняемой физической нагрузки на тренажёре (например, резко и значительно изменять скорость бега или сопротивление);

- резко останавливаться после интенсивной нагрузки;

- работать на неисправных тренажёрах;

- брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками;

- выносить спортивное оборудование и инвентарь из тренажерного зала без согласования с администрацией СЦ «Сирень»;

- передвигать тренажёры;

- бросать инвентарь на пол;

- использовать парфюмерные и косметические средства с резко выраженным запахом.

4.15. Инструктор вправе прервать занятия Посетителя, в случае нарушения Посетителем техники безопасности.

4.16. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования в любой момент (ремонт, профилактические работы).

4.17. В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования зала Посетитель должен незамедлительно сообщить об этом инструктору.

4.18. Для использования персонального занятия необходимо согласовать время с персональным инструктором, записаться у администратора, оплатить услуги в соответствии с прейскурантом.

4.19. Посетитель может отменить или перенести индивидуальное занятие не менее чем за 2 часа (два) до ее начала. В этом случае внесённый платеж переносится на следующее занятие либо возвращается в полном объеме.

4.20. При опоздании на индивидуальное занятие инструктор вправе сократить время занятия Посетителя на время опоздания либо отменить занятие (при опоздании более чем на 30 минут). При этом занятие считается проведенным и подлежит оплате в полном объеме.

4.21. Проведение персональных занятий Посетителями не разрешается.

4.22. Согласно требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, для реализации программ спортивной подготовки по видам спорта к тренировочным занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся ОГАУ ДО «СШОР № 4 Белгородской области» под контролем тренера-преподавателя.

4.23. Пребывание несовершеннолетних граждан с Посетителями, которые занимаются в тренажёрном зале, а также посторонних лиц, не имеющих абонемента на посещение тренажерного зала, не допускается, за исключением дня открытых дверей в СЦ «Сирень».