

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ «Дворец спорта Лама»



В.А. Тюрин

«03 марта 2025 г.

Правила посещения тренажерного зала и кардиозоны МУ «Дворец спорта «Лама»

1. Общие положения

1.1. Настоящие Правила посещения тренажерного зала и кардиозоны (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировок на территории:

ФОК «Лама», Московская обл., г. Волоколамск, пер. Ново-Солдатский, д. 1

ФОК «Жемчужина», Московская обл., Волоколамский го, рп. Сычево, ул. Детская, д. 8

ФОК «Лидер», Московская обл., г. Волоколамск, Рижское шоссе, д. 40.

1.2. Правила определяют основы и порядок посещения, устанавливают права, обязанности и запреты, выполнение которых обязательно для всех – посетителей, арендаторов, гостей, сопровождающих лиц, участников соревнований (других мероприятий) проводимых в Учреждении (далее – Занимающиеся). Настоящие Правила разработаны в соответствии с законодательством РФ и являются обязательными для всех посетителей.

1.3. Занимающиеся тренажерного зала обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до начала пользования услугами.

1.4. Приобретение услуг является подтверждением согласия посетителя с Правилами посещения и их соблюдением.

1.5. В случае грубого и/или неоднократного (два раза и более) нарушения настоящих Правил, администрация МУ «Дворец спорта «Лама» оставляет за собой право на досрочное прекращение Абонемента/контрамарки без права на возмещение денежных средств и отказа в дальнейшем нарушителям в оказании услуг.

1.6. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте МУ «Дворец спорта «Лама» (<http://lama-sport.ru>) и на специально отведенных местах.

2. Режим работы тренажерного зала и кардиозоны, правила посещения

2.1. Режим работы тренажерного зала: с 09:00 до 21:00, перерыв с 13:00 до 14:00.

2.2. Администрация МУ «Дворец спорта «Лама» имеет право изменять часы работы. Информация об изменениях часов работы залов размещается на стойке администраторов и официальном сайте.

2.3. Вход в тренажерный зал осуществляется только при предъявлении

Абонеента или контрамарки.

2.4. **Дети до 14 лет в тренажерный зал не допускаются.** Исключением являются занятия с инструктором в секции МУ «Дворец спорта «Лама» для детей от 10 лет.

2.5 **Дети с 14 до 16 лет НЕ ДОПУСКАЮТСЯ в тренажерный зал без сопровождения родителей /законных представителей.** Исключением является персональные занятия с инструктором в тренажерных залах. При этом родители/законные представители предоставляют письменное согласие на проведение занятий и письменное подтверждение о том, что проинформирован о повышенной травмоопасности во время занятий и соблюдении техники безопасности и мер предосторожности при работе с технически сложным оборудованием несовершеннолетним. При этом родитель/законный представитель в присутствии администратора МУ «Дворец спорта «Лама» должен подтвердить свои полномочия.

2.6 **Дети с 16 до 18 лет,** имеют право заниматься в тренажерном зале самостоятельно только с письменным разрешением от родителя/законного представителя. При этом родитель/законный представитель в присутствии администратора МУ «Дворец спорта «Лама» должен подтвердить свои полномочия.

2.7 Перед началом занятий в тренажерном зале, зале свободных весов Занимающиеся обязаны провести разминку.

2.8 При выполнении базовых упражнений в тренажерном зале, зале свободных весов рекомендуется пользоваться атлетическими поясами.

2.9 Занятия в тренажерном зале, зале свободных весов, кардиозале проводятся под наблюдением дежурного инструктора.

2.10 При выполнении упражнений в тренажерном зале, зале свободных весов, кардиозале Занимающийся должен самостоятельно обеспечить себе соответствующую страховку:

применять ограничительные платформы и/или замки, страховку инструктора и/или иного Занимающегося, по согласованию с инструктором и/или иным Занимающимся.

2.11 При выполнении занятий на тренажерах Занимающийся не вправе допускать перегрузку тренажеров сверх установленной нормы дополнительным навешиванием грузов.

2.12 Перед началом выполнения упражнения на тренажере, нужно удостовериться, не занимается ли на нем другой Занимающийся, возможно, он отдыхает между подходами. Если тренажер занят, то необходимо дождаться его освобождения, либо выполнять подходы по очереди, согласовав данное действие с первым Занимающимся. После выполнения подхода Занимающийся обязан освободить тренажер. Если есть желающие занять данный тренажер, Занимающийся обязан предоставить им такую возможность, предупредив о количестве оставшихся своих подходов.

2.13 Во время проведения занятий в тренажерном зале, зале свободных весов, Занимающимся запрещается брать диски, гантели, грифы, штанги влажными руками.

2.14 Во время проведения занятий в тренажерном зале, зале свободных весов, кардиозале Занимающийся обязан следовать указаниям инструктора.

2.15 В случае, если Занимающийся во время проведения занятия в тренажерном зале, зале свободных весов, кардиозале умышленно не исполняет или исполняет ненадлежащим образом указания инструктора и/или нарушает установленные настоящим разделом правила проведения занятий в тренажерном зале, зале свободных весов, кардиозале и/или правила поведения Посетителей, администрация МУ «Дворец спорта «Лама» вправе досрочно прекратить проведение занятия Занимающегося в тренажерном зале, зале свободных весов, кардиозале, при этом считается, что МУ «Дворец спорта «Лама» оказал Занимающемуся услугу в полном объеме и надлежащим образом. В данном случае Занимающийся не вправе предъявлять МУ «Дворец спорта «Лама» какие-либо претензии. МУ «Дворец спорта «Лама» при систематическом нарушении установленных Правил, может отказать в оказании услуг.

2.16 Во время проведения занятий в тренажерном зале, зале свободных весов, кардиозале Занимающийся обязан соблюдать режим тренировки и отдыха.

2.17 Занимающемуся запрещено осуществлять самостоятельные занятия на территории МУ «Дворец спорта «Лама», персональных тренировок с другими Занимающимися.

2.18 В целях соблюдения правил общей гигиены, при входе в холл МУ «Дворец спорта «Лама» переобувать уличную обувь. Находиться в верхней одежде разрешается только в зоне администраторов. Администрация МУ «Дворец спорта «Лама» вправе не допустить Занимающегося на тренировку в уличной обуви. Необходимо соблюдать правила общей гигиены и чистоту во всех помещениях дворца спорта.

2.19 Для тренировок (занятий) следует переодеться в одежду, соответствующую выбранному виду тренировки, переобуться в закрытую спортивную обувь на шнурках.

2.19 Верхняя часть туловища должна быть закрыта.

2.21 Запрещается находиться в шипованной обуви и обуви на каблуках в зале.

2.22 Запрещается заниматься босиком, в тапочках, сланцах и другой аналогичной обуви.

2.23 Запрещается выходить в переобутой спортивной обуви за пределы здания МУ «Дворец спорта «Лама».

2.24 Переодевание допускается только в помещениях раздевалок.

2.25 Запрещается проносить в тренировочный зал сумки.

2.26 Запрещается жевать на тренировке жевательную резинку - опасно для жизни.

2.27 Запрещается оставлять после занятий в тренировочном зале предметы личного пользования и тару из-под напитков.

2.28 В целях обеспечения безопасности и сохранности имущества во Дворце спорта «Лама» осуществляется видеонаблюдение.

2.29 Для хранения личных вещей занимающиеся должны использовать специально оборудованные шкафчики в раздевалках и гардероб. Администрация

МУ «Дворец спорта «Лама» не несет ответственности за утрату имущества посетителей, при хранении вещей вне установленных мест.

2.30 За порчу оборудования и имущества МУ «Дворец спорта «Лама» Занимающийся/Посетитель несет персональную ответственность. В этом случае Занимающийся/Посетитель обязан возместить причиненные убытки за счет собственных средств. В случае отказа Занимающегося/Посетителя от возмещения убытков администрация вправе приостановить допуск к занятиям до полного возмещения убытков.

2.31 Запрещено выносить оборудование и имущество МУ «Дворец спорта «Лама» за его пределы.

2.32 Занимающиеся в МУ «Дворец спорта «Лама» должны завершать занятия в тренажерном зале не позднее, чем за 15 минут до окончания работы тренажерного зала, и покинуть Дворец спорта «Лама» до истечения срока его работы.

2.33 Посетители должны самостоятельно убирать за собой оборудование и спортивный инвентарь после его использования, на специально отведенные места.

2.34 Запрещено использование тренажеров, силовых рам и спортивного инвентаря одновременно несколькими занимающимися.

2.35 Запрещается посещение тренажерного зала при наличии инфекционных, острых респираторных и кожных заболеваний.

2.36 В случае плохого самочувствия или получения травмы необходимо немедленно прекратить занятие.

2.37 В случае неисправности оборудования следует незамедлительно сообщить об этом дежурному инструктору тренажерного зала или администрации МУ «Дворец спорта «Лама».

2.38 Во избежание травм, необходимо пройти первоначальный инструктаж в тренажерном зале и расписаться в «Журнале прохождения инструктажа по технике безопасности для посетителей тренажерного зала».

3 Правила пользования раздевалками

3.1. Шкафчики в раздевалке используются для размещения одежды, обуви и других личных вещей.

3.2. Ключ от шкафчика выдается администратором и подлежит обязательному возврату после окончания занятий и пользования раздевалкой.

3.3. В случае утери ключа от шкафчика необходимо возместить стоимость утраченного ключа.

3.4. В раздевалке не разрешается:

3.4.1. Оставлять свои вещи вне шкафчика;

3.4.2. Оставлять ключ от шкафчика в замке, во время посещения занятий;

3.4.3. Оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания занятий.

4 Права и обязанности Занимающихся в тренажерном зале

4.1. До начала посещения тренажерного зала рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом или медицинским работником на предмет

готовности к двигательной активности и физическим нагрузкам.

4.2. При приобретении Абонемента/контрамарки, Занимающийся подтверждает, что он не имеет медицинских противопоказаний для занятия физкультурой, спортом и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья.

4.3. Занимающийся обязан самостоятельно контролировать свое собственное здоровье. При наличии острых и/или кожных заболеваний, а также обострении хронических заболеваний, следует воздержаться от посещения тренажерного зала.

4.4. Занимающийся тренажерного зала обязан соблюдать и поддерживать общественный порядок, общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим Посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих. Запрещено беспокоить других Занимающихся зала, нарушать чистоту и порядок, использовать в своей речи нецензурные выражения.

4.5. Перед посещением спортивного зала (бассейна) рекомендуется:

- осуществлять последний приём пищи не позднее 2-х часов до тренировки;
- обеспечить запас негазированной воды или фитнес напитков;
- снять с себя предметы, представляющие опасность при тренировке (часы, украшения и т.п.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.

4.6. Если вольные или невольные действия Занимающегося создают угрозу для его собственной жизни и /или здоровья, а также здоровья и/или жизни окружающих или противоречат общепринятым нормам морали и этики, администрация МУ «Дворца спорта «Лама» вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок, вывода за пределы зала или вызова сотрудников правоохранительных органов.

4.7. Занимающийся обязан соблюдать правила личной гигиены, иметь при посещении зала личное полотенце и пользоваться им во время занятий.

4.8. Посетителям запрещено самовольно размещать на всех территории дворца спорта «Лама» объявления, рекламные материалы, проводить опросы.

4.9. Все помещения МУ «Дворец спорта «Лама» являются зонами свободными от курения.

4.10. Посетителям запрещено приносить в зал продукты питания, а также употреблять алкогольные и слабоалкогольные напитки, включая пиво. Посетителям запрещено находиться во дворце спорта «Лама» в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Запрещено принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в зонах отдыха и раздевалках.

4.11. При подозрении на наличие у Посетителя признаков алкогольного и/или наркотического опьянения, а также остаточных явлений алкогольного опьянения Администрация вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок и вывода за пределы зала или вывоза сотрудниками правоохранительных органов.

4.12. Посетителям запрещается приносить во дворец спорта «Лама» любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия.

4.13. Посетителям запрещается приносить во МУ «Дворец спорта «Лама» взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества.

4.14. Посетителям запрещено входить на территорию зала с домашними животными.

4.15. Посетитель вправе получать необходимую и достоверную информацию о работе тренажерного зала и оказываемых им услугах.

4.16. Посетитель вправе направлять в администрацию МУ «Дворца спорта «Лама» свои мнения, предложения и рекомендации по каждому виду услуг.

5 Права МУ «Дворца спорта «Лама»

5.1. При проведении профилактических и ремонтных работ ограничить или прекратить доступ Занимающихся в залы.

5.2. Изменять режим работы тренажерного зала в связи с проведением в МУ «Дворец спорта «Лама» спортивных мероприятий.

5.3 В случае систематического нарушения Правил администрация МУ «Дворца спорта «Лама» вправе отстранить Занимающегося от занятий в залах, аннулировав при этом Абонементы, и отказать в последующем приобретении Абонементов/контрамарок для занятий в залах без возмещения денежных средств.

Инженер по охране труда

Т.В. Акифьева

7. СОГЛАСОВАНИЕ:

№	Должность	ФИО	Подпись	Дата
1	Ведущий юристконсульт	Лазарева Н.Е.		03.03.2025
2	Заместитель директора по спорту	Чуносова К.Е.		03.03.2025 г.