

**Правила**  
**посещения государственного автономного**  
**учреждения дополнительного образования**  
**Новосибирской области «Спортивная**  
**школа «Центр подготовки по спортивной**  
**гимнастике Евгения Подгорного»**

## 1. Общие положения

1.1. Правила посещения государственного автономного учреждения дополнительного образования Новосибирской области «Спортивная школа «Центр подготовки по спортивной гимнастике Евгения Подгорного» (далее по тексту – Правила) содержат в себе права и обязанности посетителей и Учреждения, правила поведения и пользования тренажерным залом, залом хореографии, разминочными и соревновательными зонами, местами общего пользования (гардеробом, раздевальными, душевыми), правила техники безопасности и являются обязательными для всех посетителей государственного автономного учреждения дополнительного образования Новосибирской области «Спортивная школа «Центр подготовки по спортивной гимнастике Евгения Подгорного» (далее по тексту – Учреждение).

Сведения о наличии и расположении Правил доводятся до всех посетителей Учреждения, в том числе при подписании Договора на оказание физкультурно-оздоровительных услуг (далее – Договор). Подписание Договора, приобретение абонемента или оплата посетителем прочих услуг Учреждения является подтверждением согласия посетителя с настоящими Правилами.

Выполнение настоящих Правил, правил техники безопасности для тренажеров, оборудования, снаряжения, инвентаря и отдельных тренировочных зон, общепринятых правил гигиены, содержащихся в тексте настоящих Правил, обязательно для всех посетителей и является условием допуска посетителей к занятиям в Учреждении.

Настоящие Правила находятся в свободном доступе и предоставляются администратором Учреждения по первому требованию посетителя в часы работы Учреждения.

1.2. Посетителями Учреждения признаются физические лица, находящиеся на территории Учреждения.

Официальный сайт – информационный веб-ресурс, размещенный в информационно-телекоммуникационной сети Интернет по адресу: [www.cpsg.nso.ru](http://www.cpsg.nso.ru).

Тренер (инструктор) – работник Учреждения или лицо, заключившее с Учреждением гражданско-правовой договор, осуществляющий проведение тренировки, индивидуальной тренировки.

Индивидуальная тренировка – индивидуальное занятие посетителя под руководством индивидуального тренера (инструктора).

Законный представитель – родитель, усыновитель, опекун или попечитель.

Сопровождающий – посетитель, достигший 18-летнего возраста, являющийся Законным представителем, либо лицом, уполномоченным сопровождать несовершеннолетнего посетителя во время нахождения на территории Объекта спорта на основании письменного заявления Законного представителя, а также совершеннолетнее физическое лицо, которое сопровождает посетителя с ограниченными возможностями здоровья, которому по причине его ограниченных возможностей необходима помощь другого лица.

Прейскурант – перечень предоставляемых Учреждением платных услуг с указанием их продолжительности и стоимости.

1.3. Информация об условиях и стоимости оказания платных услуг в Учреждении доводится до посетителей путем размещения на информационном стенде Учреждения, а также в сети Интернет на официальном сайте Учреждения.

1.4. Посетители, пользующиеся услугами Учреждения и (или) находящиеся, занимающиеся на территории Учреждения, обязаны ознакомиться с настоящими Правилами, правилами техники безопасности на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях (далее - Правила техники безопасности), планами эвакуации людей, размещенными в Учреждении, и строго соблюдать их в момент пребывания в Учреждении. Ответственность за последствия, возникшие вследствие незнания или несоблюдения настоящих Правил и/или правил техники безопасности, планов эвакуации людей, а также при несчастных случаях, иных случаях, повлекших за собой причинение вреда жизни и (или) здоровью, травмы, иного вреда, в том числе имуществу, несут сами посетители, за несовершеннолетних посетителей (младше 14 лет) - их Законные представители, сопровождающие.

1.5. Правила являются неотъемлемой частью любого Договора, заключаемого Учреждением с посетителем, и принимаются посетителем путем присоединения к ним в целом в момент его заключения. Пользование услугами Учреждения означает безусловное согласие посетителя с Правилами.

1.6. Посетитель при заключении Договора обязан предоставить согласие на обработку персональных данных. Учреждение вправе без соответствующего согласия осуществлять обработку персональных данных в случаях, установленных законодательством Российской Федерации. Учреждение при обработке персональных данных обязано принимать необходимые правовые, организационные и технические меры или обеспечивать их принятие для защиты персональных данных от неправомерного

или случайного доступа к ним, уничтожения, изменения, блокирования, копирования, предоставления, распространения персональных данных, а также от иных неправомерных действий в отношении персональных данных. При этом, допускается передача третьим лицам и обработка персональных данных третьими лицами с соблюдением всех принципов и правил, предусмотренных Федеральным законом от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных».

1.7. На территории Учреждения ведется видеонаблюдение.

1.8. Учреждение оказывает услуги посетителю в том объеме и в те часы, которые предусмотрены соответствующей услугой и расписанием занятий. Посетитель обязан самостоятельно контролировать и соблюдать объем и часы посещения, предусмотренные услугой, и не допускать их нарушения. В случае пользования услугой за пределами установленного времени посетитель обязан дополнительно оплатить данную услугу в размере, предусмотренном действующим прейскурантом за аналогичную разовую услугу.

## **2. Общие правила**

2.1. Находясь на территории и в помещениях Учреждения, необходимо соблюдать и поддерживать общественный порядок, общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к посетителям, работникам Учреждения, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

Запрещено нарушать чистоту и порядок, использовать в своей речи нецензурные выражения.

2.2. На территории и в помещениях Учреждения необходимо внимательно относиться к своим личным вещам, не оставлять их без присмотра, не доверять их другим лицам.

2.3. Запрещается вносить, хранить и распространять в помещениях и на прилегающей к Учреждению территории огнестрельное, холодное, газовое, пневматическое оружие, колюще-режущие предметы, а также взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества, боеприпасы.

2.4. Запрещается курить на территории и в помещениях Учреждения.

2.5. На территории Учреждения не допускается ведение любой частной предпринимательской деятельности, проведение деловых встреч и платных тренировочных занятий без соответствующих гражданско-правовых договоров.

2.6. В целях соблюдения санитарно-гигиенических норм не допускается вход в здание Учреждения с открытой упаковкой мороженого, кулинарных изделий и других продуктов. Прием пищи на территории Учреждения осуществляется в специально предназначенных для этого местах.

2.7. Запрещается бегать по коридорам, лестницам, душевым и другим помещениям Учреждения, если это не является спортивным упражнением, входящим в комплекс спортивных занятий, проводимых под наблюдением тренера (инструктора).

2.8. Использование в Учреждении неисправного оборудования, снаряжения, инвентаря строго запрещено.

## **3. Права посетителя**

Посетитель Учреждения имеет право:

3.1. Получать необходимую и достоверную информацию о работе Учреждения и оказываемых им услугах у дежурного администратора, находящегося за стойкой рецепции, на информационном стенде, в сети Интернет на официальном сайте Учреждения.

3.2. Обратиться в Учреждение с заявлением в письменной форме, рекомендациями, претензией (рекламацией) и предложениями по каждому виду услуг, работе Учреждения путем направления почтового отправления, передачи дежурному администратору, а также посредством заполнения книги отзывов и предложений, которая находится у дежурного администратора за стойкой рецепции.

3.3. Посещать занятия, которые соответствуют его уровню подготовленности, группе здоровья, рекомендациям врача.

3.4. Пользоваться оборудованием, снаряжением, инвентарем Учреждения при условии прохождения вводного инструктажа, соблюдения техники безопасности.

3.5. По возникающим вопросам об организации занятий, использованию оборудования, снаряжения, инвентаря и иным вопросам обращаться к работникам Учреждения.

3.6. Заявлять представителю Учреждения о нарушении его прав музыкальным сопровождением, только в случае, если уровень громкости сопровождения может причинить вред здоровью посетителя, что подтверждается справкой специализированного учреждения об имеющихся у посетителя заболеваниях.

#### **4. Обязанности посетителя**

Посетитель обязан:

4.1. Строго соблюдать общие санитарные и гигиенические требования в помещениях и на территории Учреждения, в том числе:

- использовать бахилы при входе в здание Учреждения в уличной обуви;
- оставлять верхнюю одежду в гардеробе Учреждения, учитывая сезонность его работы;
- при любых травматических повреждениях незамедлительно обратиться к тренеру, дежурному администратору Учреждения за получением первой медицинской помощи;
- бережно относиться к имуществу Учреждения, предотвращать поломки оборудования, снаряжения, инвентаря;
- незамедлительно сообщать о нарушениях настоящих Правил дежурному администратору и (или) представителю охранного предприятия;
- не оставлять вещи в шкафчиках после окончания занятий;
- оплачивать оказываемые услуги или предоставление в пользование спортивного оборудования помещения, территории, если иное не предусмотрено Договором;
- выполнять упражнения, определенные тренером, следовать рекомендациям о продолжительности и интенсивности тренировок и правилах пользования спортивным оборудованием, инвентарем, снаряжением.

4.2. Регулярно знакомиться с информацией, размещенной на информационном стенде и в сети Интернет на официальном сайте Учреждения.

4.3. Незамедлительно сообщать дежурным администраторам, представителям охранного предприятия об обнаружении подозрительных предметов, вещей, о противоправных действиях, о возникновении задымления или пожара.

4.4. При получении информации об эвакуации действовать согласно плану эвакуации и в соответствии с указаниями работников Учреждения, ответственных за обеспечение правопорядка и пожарную безопасность, сотрудников органов внутренних дел или МЧС России, соблюдая спокойствие и не создавая паники.

4.5. Парковку транспортного средства на территории Учреждения осуществлять в специально отведенных местах.

4.6. Соблюдать правила использования спортивного оборудования, если иное не предусмотрено Договором, настоящие Правила.

#### **5. Посетителю запрещается:**

5.1. Входить на территорию Учреждения с животными, птицами, рептилиями, в помещения – в роликовых коньках, с досками, велосипедами, самокатами, санками.

5.2. Проносить на территорию Учреждения, хранить и распространять огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, а также взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества.

5.3. Использовать в помещениях и на территории Учреждения радиоаппаратуру, другие технические средства для индивидуального прослушивания и просмотра без наушников.

5.4. Курить на территории и в помещениях Учреждения.

5.5. Хранить, распространять и употреблять сильнодействующие (анаболические, стероидные), алкогольные, наркотические, токсические, психотропные вещества,

5.6. Проходить на территорию и в помещения Учреждения в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, под влиянием психотропных и иных сильнодействующих веществ, запрещенных субстанций и методов, в соответствии с требованиями Международных антидопинговых правил, а также лицам, страдающим инфекционными или другими заболеваниями, передающимися путем прямого контакта или воздушно-капельным путем, с повышенной температурой (свыше 37°).

5.7. Рекламировать и продавать товары, услуги, не входящие в список товаров и услуг, предлагаемых и оказываемых Учреждением.

5.8. Проводить кино-, видео- и фотосъемку без договоренности с Учреждением.

5.9. Организовывать коллективные, индивидуальные или любительские занятия спортом без соответствующего предварительного согласования с Учреждением.

5.10. Самостоятельно включать и выключать звуковую, теле-, видеотехнику, компьютерную технику Учреждения, использовать розетки для подключения электронных устройств, регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

5.11. Проявлять неуважение к посетителям, работникам Учреждения.

5.12. Проникать и находиться в подсобных и служебных, технических помещениях Учреждения без специального разрешения работников Учреждения.

5.13. Выносить имущество Учреждения за его пределы.

5.14. Пользоваться услугами, не входящими в стоимость абонемента и неоплаченными дополнительно.

5.15. Производить иные действия, которые могут нанести урон имуществу Учреждения и (или) угрожать здоровью посетителей Учреждения.

## **6. Ответственность посетителя и Учреждения**

6.1. Посетитель несет персональную ответственность за свое здоровье.

6.2. Посетитель несет материальную ответственность за утрату и (или) порчу имущества, в том числе спортивного оборудования, снаряжения, инвентаря.

6.3. В случае утери (порчи) посетителем имущества Учреждения, он обязан возместить его стоимость в полном объеме в соответствии с действующими тарифами либо в размере, определенном действующим законодательством Российской Федерации (ст. 1064 Гражданского кодекса Российской Федерации).

6.4. За вред, причиненный здоровью и (или) имуществу посетителя противоправными действиями третьих лиц или самого посетителя, травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением настоящих Правил, правил техники безопасности, Учреждение ответственности не несёт, если юридический факт наличия вины Учреждения, повлекшей причинение вреда, не будет определен в судебном порядке.

6.5. Если посетитель при получении имущества Учреждения (номерной знак гардероба, ключа от индивидуального шкафчика и др.), предоставляемого ему в пользование на время посещения занятий, не предъявил претензий, данное имущество считается выданным ему в исправном состоянии.

6.6. Учреждение не осуществляет контроль и не несет ответственности за наличием свободных мест для парковки транспортных средств посетителей на открытой автомобильной парковке Учреждения.

6.7. Учреждение не несет ответственности за пропавшие на территории Учреждения деньги и личные вещи посетителя, за сохранность транспортных средств посетителя, находящихся на открытой автомобильной парковке Учреждения, а также за сохранность находящихся в них вещей.

6.8. Невыполнение настоящих Правил или попытка помешать нахождению на территории Учреждения другим посетителям являются поводом для удаления посетителя (нарушителя) из Учреждения, а в отдельных случаях – для применения мер административного воздействия (вызов сотрудников правоохранительных органов).

6.9. При нарушении посетителем настоящих Правил и вынужденном удалении его из Учреждения, стоимость услуг не компенсируется.

6.10. Лица, нарушившие настоящие Правила, обязательства по оплате предоставляемых услуг, лишаются права посещения Учреждения на срок, устанавливаемый Учреждением, в зависимости от тяжести совершенного проступка.

## **7. Права Учреждения**

7.1. Пользование услугами Учреждения может быть ограничено частично или полностью по техническим причинам в период проведения внепланового и/или планового текущего или капитального ремонта, вследствие проведения ремонтных, профилактических работ и по другим объективным причинам, о чем посетители информируются заранее в сети Интернет на официальном сайте Учреждения или на информационном стенде Учреждения.

За технические неудобства, вызванные проведением городскими учреждениями, организациями, коммунальными и эксплуатационными службами, сезонных профилактических и (или) ремонтных работ, Учреждение ответственности не несёт и не обязано выплатить и (или) предоставить посетителю какую-либо компенсацию. При этом посетитель вправе использовать пропущенное по вышеуказанным причинам оплаченное время посещения занятий, подав соответствующее заявление дежурному администратору, с согласия Учреждения.

7.2. Учреждение вправе изменять режим работы в целом, отдельных зон и помещений, а также расписания занятий, прейскуранты, условия предоставления дополнительных услуг, о чем уведомляет посетителя путем размещения сведений на информационном стенде и в сети Интернет на официальном сайте Учреждения за 24 часа до начала действия изменений.

7.3. Учреждение включает в расписание, размещенное на информационном стенде Учреждения, а также в сети Интернет на официальном сайте Учреждения, физкультурные, физкультурно-

оздоровительные мероприятия нескольких уровней сложности и уровней подготовленности занимающегося спортом лица.

7.4. Учреждение вправе производить замену тренера (инструктора).

7.5. При проведении мероприятий Учреждение вправе ограничить зону, предназначенную для тренировок, о чем посетители извещаются не менее чем за 24 часа до проведения указанных мероприятий путем размещения информации на информационном стенде, в сети Интернет на официальном сайте Учреждения.

7.6. Учреждение имеет право оказывать базовые и дополнительные услуги с привлечением сторонних специалистов.

7.7. Учреждение вправе ограничить доступ посетителей, в случае превышения предельного количества одновременно находящихся (занимающихся) посетителей (единовременной пропускной способности).

7.8. Учреждение имеет право расторгнуть Договор и (или) отказать посетителю в предоставлении услуг в случаях нарушения посетителем настоящих Правил и (или) обязательств по оплате предоставляемых услуг.

7.9. В случае, если своим присутствием посетитель систематически нарушает нормальный ход занятий (регулярно опаздывает, демонстрирует вызывающее поведение, проявляет агрессию к окружающим, не выполняет указания тренера (инструктора), а также если посетитель и (или) Законный представитель систематически нарушают настоящие Правила, Учреждение уведомляет посетителя о необходимости устранения обстоятельств, препятствующих оказанию услуг. В случае неустранения со стороны посетителя вышеуказанных обстоятельств, Учреждение имеет право в одностороннем внесудебном порядке прекратить предоставление услуг.

7.10. Учреждение вправе не допустить посетителя до занятия в уличной обуви, отстранить от занятий посетителя, неадекватно реагирующего на команды тренера (инструктора), нарушающего дисциплину или мешающего проведению занятий.

7.11. В целях обеспечения общественной безопасности, сохранности товарно-материальных ценностей, контроля за соблюдением техники безопасности, документальной фиксации возможных противоправных действий в помещениях, на прилегающей территории Учреждения осуществляется видеонаблюдение.

Учреждение гарантирует конфиденциальность полученной информации и её использование в строгом соответствии с требованиями действующего российского законодательства.

7.12. Учреждение имеет право изменять и дополнять настоящие Правила.

## **8. Обязанности Учреждения**

Учреждение обязано:

8.1. Проводить занятия по общей физической подготовке с посетителями.

8.2. Обеспечить проведение вводного инструктажа с посетителями Учреждения.

8.3. Обеспечить посетителей исправным оборудованием, снаряжением, инвентарем, предоставить в пользование специально оборудованное помещение и (или) территорию и осуществлять контроль за безопасностью посетителя в процессе занятий.

8.4. Обеспечить функционирование вспомогательных бытовых помещений, предназначенных для посетителя (душевыми, раздевалками и др.) в соответствии с техникой безопасности и санитарно-гигиеническими нормами.

8.5. Обучить технике безопасности, применяемой при занятии физической культурой и спортом, использовании технического и спортивного оборудования, снаряжения, инвентаря.

8.6. Обеспечить сохранность сданных на хранение вещей в соответствии с противопожарными, санитарными и иными правилами.

8.7. Обеспечить соблюдение санитарно-гигиенических требований в помещениях Учреждения и на его прилегающей территории.

8.8. Доводить до сведения посетителей правила, основы техники и тактики соответствующего вида спорта.

8.9. Обеспечить тренером (инструктором), обладающим достаточным уровнем теоретической, методической и практической подготовленности.

8.10. Обеспечить замену тренера (инструктора), в случае его болезни, отпуска или отсутствия по иным уважительным причинам.

8.11. Организовать контроль за правильным использованием спортивного инвентаря, специально оборудованных помещений и за безопасностью посетителей в процессе занятий.

## 9. Медицинские требования для посещения Учреждения

9.1. В целях обеспечения безопасности жизни и здоровья посещение занятий по спортивной подготовке осуществляется при наличии допуска (разрешения) медицинской комиссии (врача).

9.2. Предоставляя платные физкультурно-оздоровительные услуги Учреждение руководствуется тем, что посетитель не имеет противопоказаний для занятий физической культурой и (или) спортом, при этом физическая нагрузка регулируется занимающимся лицом самостоятельно под наблюдением тренера (инструктора).

Учреждение не несет ответственности за здоровье посетителей, имеющих медицинские ограничения (противопоказания для занятий спортом) и обратившихся за оказанием платных физкультурно-оздоровительных услуг (Приложение к Правилам).

9.3. Учреждение не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья посетителя ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания, а также вследствие сокрытия информации о состоянии здоровья посетителем.

9.4. Учреждение не несет ответственности за вред здоровью и имуществу посетителей в случаях:

- нарушений посетителем настоящих Правил, требований вводного инструктажа по технике безопасности, правил, основ техники и тактики выполнения спортивных упражнений, занятий по собственной программе;

- нарушений посетителем рекомендаций врачебного заключения;
- получения травм вне территории Учреждения, а также, если травма не была зарегистрирована медицинским работником в Учреждении и не составлен соответствующий акт;
- противоправных действий третьих лиц;
- получения травм по вине самого посетителя.

9.5. В целях безопасности жизни и здоровья **рекомендуется воздержаться от занятий спортом** беременным женщинам, лицам, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, расстройством вестибулярного аппарата, а также лицам, имеющим инфекционные, кожные заболевания.

Учитывая в подпункте 9.5. Правил изложенные рекомендации, посетители самостоятельно определяют для себя степень безопасности, принимают решения и несут ответственность за наступление неблагоприятных для их здоровья последствий.

9.6. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах конечностей, судорогах, сильного покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии посетитель обязан прекратить занятие и сообщить об этом тренеру (инструктору), с последующим обращением к врачу либо ближайший пункт медицинской помощи.

9.7. При получении травмы необходимо незамедлительно сообщить об этом тренеру (инструктору).

9.8. О несчастном случае, произошедшем во время занятий, тренировочного процесса, пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру (инструктору), проводящему тренировку, или дежурному администратору Учреждения.

## 10. Посещение Учреждения несовершеннолетними детьми

10.1. Несовершеннолетние лица приобретают право на получение физкультурно-оздоровительных услуг на основании Договора, заключенного с его Законным представителем.

Для заключения Договора помимо документов, удостоверяющих личность несовершеннолетнего лица, предоставляется один из документов, подтверждающих права Законного представителя: свидетельство о рождении несовершеннолетнего лица, в которое внесены сведения о родителе либо документы, подтверждающие полномочия усыновителя, опекуна или попечителя.

10.2. Несовершеннолетние лица в возрасте до 14 лет могут посещать Учреждение для занятий физической культурой и спортом только с сопровождающими.

10.3. Несовершеннолетние лица в возрасте от 14 лет вправе самостоятельно посещать Учреждение при наличии заявления Законного представителя в письменной форме с уведомлением тренера (инструктора) Учреждения.

10.4. При посещении Учреждения, осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности на несовершеннолетних лиц распространяются требования настоящих Правил. Законные представители, сопровождающие принимают на себя ответственность за неблагоприятные последствия, произошедшие вследствие несоблюдения их детьми настоящих Правил.

#### 10.5. Законные представители, сопровождающие обязаны:

- контролировать знание и соблюдение настоящих Правил несовершеннолетними посетителями Учреждения;

- разъяснять несовершеннолетним посетителям требования о недопустимости порчи оборудования, снаряжения, инвентаря, иного имущества Учреждения, имущества и здоровья третьих лиц и несут ответственность за причинение вреда имуществу Учреждения и (или) третьих лиц, здоровью третьих лиц;

- контролировать состояние здоровья несовершеннолетнего лица и отсутствие у него противопоказаний к физкультурно-оздоровительной деятельности путем прохождения медицинского осмотра;

- сообщать сведения об индивидуальных особенностях несовершеннолетнего лица (медицинских противопоказаниях, особенностях физиологии и личности, об изменениях в состоянии здоровья и др.), которые необходимы для обеспечения безопасного и комфортного пребывания в Учреждении как самого посетителя, так и других посетителей;

- контролировать посещение спортивных занятий в тренировочной одежде и обуви, соответствующей стандартам безопасности и (или) направленности занятия;

- ожидать окончания занятий в фойе, вестибюле Учреждения или кафе. Нахождение Законного представителя несовершеннолетнего ребенка, занимающегося физической культурой и спортом, а также сопровождающего в тренажерном зале, зале хореографии, раздевальной, под трибунном помещении, разминочных и соревновательной зонах в период проведения тренировочного процесса строго запрещено (посмотреть правила посещения тренажерного зала).

- не допускать до занятий в Учреждении несовершеннолетних лиц при недомогании и наличии признаков инфекционных, простудных, кожных заболеваний.

#### 10.6. Сопровождающим запрещается:

- находиться в тренажерном зале, зале хореографии, раздевалках, под трибунном помещении, разминочных и соревновательной зонах в период проведения тренировочного процесса, за исключением проведения показательных мероприятий (открытых уроков, соревнований, турниров, фестивалей и т.п.);

- оставлять несовершеннолетнего посетителя (младше 14 лет) без присмотра на территории Учреждения до начала и после окончания занятий (сеансов);

- кормить несовершеннолетнего посетителя в зонах, не предназначенных для приёма пищи;

- находиться в раздевальной предназначенных для противоположного пола.

10.7. Тренер (инструктор) и (или) дежурный администратор имеют право не допустить до занятий несовершеннолетнего лица с признаками заболеваний, а также, если его состояние (в том числе психическое) может угрожать жизни и здоровью других посетителей.

10.8. Присутствие сопровождающих на трибунах разрешается на период проведения соревнований и на открытых занятиях только с разрешения руководителей Учреждения. При себе необходимо иметь сменную обувь или бахилы, документ, удостоверяющий личность.

10.9. Сопровождающий перед занятием переодевает несовершеннолетнего посетителя (при необходимости) в спортивную форму (одежду) и обувь. Верхняя одежда и уличная обувь сдается в гардероб до прохода в раздевальную. После переодевания сопровождающий должен покинуть раздевальную и ожидать несовершеннолетнего посетителя в зоне общего пользования.

10.10. По окончании занятия сопровождающий может пройти в раздевальную для переодевания несовершеннолетнего посетителя.

10.11. Вход несовершеннолетних лиц в тренажерный зал, зал хореографии, разминочные и соревновательную зоны осуществляется в сопровождении тренера (инструктора).

10.12. Несовершеннолетний должен покинуть тренажерный зал, зал хореографии, разминочные и соревновательную зоны в течение 10-15 минут после окончания тренировки.

**10.13. Законным представителям запрещено самостоятельно использовать оборудование, снаряжение, инвентарь, вмешиваться в процесс занятий, проводимых тренером (инструктором) и требовать изменения формата занятий.**

Законные представители несовершеннолетнего посетителя и прочие лица имеют право оценить его успехи и достижения исключительно на показательных мероприятиях (открытых уроках, соревнованиях, турнирах, фестивалях и т.п.).

10.14. Учреждение рекомендует представителям несовершеннолетнего лица оформить полис медицинского страхования от несчастного случая на занятиях, соревнованиях, других мероприятиях.

10.15. Учреждение не несет ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетнего посетителя в случаях:

- нарушения им настоящих Правил;



- сокрытия от Учреждения сведений о наличии у несовершеннолетнего посетителя болезней, плохого самочувствия, аллергий и иных обстоятельств, способных повлиять на его жизнь и здоровье;
- невыполнения инструкций тренера (инструктора);
- при получении в ходе занятия травм, если такое занятие проведено в пределах установленных правил для данного вида спорта, при соблюдении необходимых мер методического и организационного характера и техники безопасности;
- его оставления на территории Учреждения без присмотра Законных представителей, за исключением посещения им спортивных занятий.

## **11. Помещения общего пользования**

### **11.1. Правила пользования гардеробом**

11.1.1. При входе в Учреждение посетитель обязан в вестибюле надеть бахилы, снять верхнюю одежду.

11.1.2. Верхнюю одежду необходимо сдавать в гардероб Учреждения в чистом виде, при наличии петельки-вешалки, обувь и другие личные вещи - только в пакете.

11.1.3. В гардероб на хранение не принимаются деньги, ценности, документы, легковоспламеняющиеся и предметы, имеющие сильный устойчивый запах, продукты питания, крупногабаритные сумки, грязные вещи.

11.1.4. Принятие вещей на хранение удостоверяется выдачей гардеробщиком номерного жетона. На каждую принятую в гардероб единицу имущества выдается отдельный номерной жетон.

11.1.5. Выдача имущества, сданного на хранение в гардероб Учреждения, осуществляется только по предъявлению номерного жетона.

11.1.6. Принятие одежды и ее выдача осуществляется только в часы работы Учреждения. Если посетитель, сдавший вещи на хранение, уклоняется от их получения до окончания работы гардероба, Учреждение вправе закрыть гардероб.

11.1.7. При получении вещей из гардероба посетитель обязан соблюдать очередность, не создавать условия, влекущие скопление посетителей, обеспечить сохранность номерного жетона, не передавать номерной жетон постороннему лицу.

11.1.8. В случае утраты номерного жетона посетителем, сдавшим вещи на хранение, возврат вещей может быть произведен после окончания работы гардероба, при наличии документа, удостоверяющего личность, в присутствии дежурного администратора Учреждения. При этом посетитель, претендующий на получение вещей, обязан доказать принадлежность вещей ему (свидетельские показания, чеки и т.п.).

11.1.9. Посетитель, утративший номерной жетон, обязан возместить Учреждению ущерб, связанный с утратой номерного жетона (т.е. расходы, связанные с восстановлением номерного жетона) в размере его рыночной стоимости на момент утраты. Выдача вещей осуществляется после оплаты посетителем стоимости утерянного номерного жетона по соответствующему акту, расписки о получении имущества.

11.1.10. Посетителю не рекомендуется оставлять в карманах одежды ключи, деньги, проездные билеты, мобильные телефоны и другие ценные вещи, находиться в гардеробе и брать одежду без разрешения работника гардероба.

11.1.11. Учреждение не несет ответственность:

- за содержимое карманов и рукавов сданной на хранение одежды, поврежденные вешалки и пуговицы, забытые или утраченные вещи и вещи, оставленные без присмотра или в гардеробе после закрытия Учреждения;

- за утрату верхней одежды, недостачу или повреждение вещей, принятых на хранение, если докажет, что утрата, недостача или повреждение вещей произошли не по его вине, а вследствие непреодолимой силы, либо в результате умысла или грубой неосторожности лица, сдавшего вещи на хранение (ч.2 ст. 901 Гражданского кодекса Российской Федерации).

11.1.12. Учреждение обеспечивает сохранность сданных на хранение вещей в соответствии с противопожарными, санитарными и иными правилами.

11.1.13. Работник гардероба Учреждения:

- не обязан проверять права предъявителя номерного жетона на получение одежды.
- не вправе без согласия посетителя, сдавшего вещи на хранение, пользоваться этими вещами или предоставлять возможность пользования ими другим лицам, кроме случая, когда это связано с необходимостью обеспечения их сохранности;
- в случае опасности утраты, повреждения вещей вправе изменить способ, место хранения и другие условия, не дожидаясь согласия посетителя, сдавшего вещи на хранение.

## **11.2. Правила пользования раздевалками**

11.2.1. Шкафчики в раздевалке предоставляются и используются посетителями для размещения одежды, обуви (только в пакете) и других личных вещей.

11.2.2. Получателям платных услуг Учреждения ключ от шкафчика мужской раздевалки выдается дежурным администратором, женской раздевалки - тренером (инструктором) тренажерного зала в обмен на абонемент или оплаченный кассовый чек (если посещение разовое). После спортивных занятий и пользования раздевалкой ключ подлежит обязательному возврату.

11.2.3. Посетитель, утративший ключ от шкафчика раздевалки, обязан возместить Учреждению ущерб для восстановления ключа в размере его рыночной стоимости на момент утраты. Выдача вещей осуществляется после оплаты посетителем стоимости утерянного ключа по соответствующему акту, расписки о получении имущества.

11.2.4. В раздевалке не разрешается:

- выполнять физические упражнения;
- находиться лицам, не являющимся получателями физкультурно-оздоровительных и (или) спортивных услуг;
- оставлять свои вещи вне шкафчика;
- оставлять ключ от шкафчика в замке во время посещения занятий;
- оставлять свои вещи, спортивную форму, обувь в шкафчиках после окончания занятий в Учреждении.

11.2.5. При нарушении Правил пользования раздевалками Учреждение ответственности за сохранность имущества не несет.

## **11.3. Правила пользования душевыми**

11.3.1. Душевые Учреждения предназначены только для лёгкого эстетического мытья после занятий. Максимальное время пребывания в душе не должно превышать 5-7 мин.

11.3.2. В часы наибольшей загруженности душевых посетителю необходимо соблюдать очередность.

11.3.3. В душевых не разрешается:

- выполнять физические упражнения;
- использовать шампуни и моющие средства в стеклянной таре;
- мыть и окрашивать волосы;
- использовать бритвенные принадлежности;
- проводить процедуры по уходу за кожей (использовать скраб, масла, маски и пр.);
- делать косметические процедуры, педикюр, маникюр;
- мыть обувь и осуществлять стирку вещей.

## **12. Тренажерный зал, зал хореографии**

### **12.1. Правила посещения тренажерного зала, зала хореографии**

12.1.1. При посещении тренажерного зала, зала хореографии посетители обязаны ознакомиться под подпись с настоящими Правилами, перечнем противопоказаний для занятий, пройти инструктаж по технике безопасности у тренера (инструктора).

12.1.2. Посещение тренажерного зала осуществляется по абонементам или по оплаченным через дежурного администратора Учреждения кассовым чекам (при разовом посещении) либо на основании заключенных Договоров с учреждениями (организациями). Передача абонемента другому лицу запрещается.

12.1.3. Во избежание несчастных случаев присутствие несовершеннолетнего лица в возрасте до 14 лет в тренажерном зале без тренера (инструктора) запрещено.

12.1.4. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются несовершеннолетние лица в возрасте старше 14 лет по заявлению в письменной форме Законных представителей. Во всех случаях ответственность за поведение, соблюдение техники безопасности и настоящих Правил, состояние здоровья несовершеннолетних посетителей несут их Законные представители.

12.1.5. В случае проведения ремонта и (или) профилактических работ до устранения неполадок доступ к использованию спортивных тренажеров и инвентаря ограничивается.

12.1.6. При посещении тренажерного зала, зала хореографии посетителям необходимо:

- соблюдать технику безопасности и правила эксплуатации спортивных тренажеров, оборудования, снаряжения, инвентаря;
- переодеться в чистую опрятную спортивную одежду и сменную закрытую спортивную обувь;
- передвигаться по залу не торопясь;

- соблюдать правила общей гигиены и санитарии;
- соблюдать принцип последовательности и постепенности в наращивании нагрузок;
- консультироваться по использованию тренажеров, оборудования, снаряжения, инвентаря у тренера (инструктора);
- аккуратно и по назначению использовать тренажеры, оборудование, снаряжение, инвентарь;
- в тренажерном зале перед каждой тренировкой осуществлять общую разминку (с использованием кардиотренажеров, выполнять упражнения на гибкость, суставную гимнастику), а также специальную разминку (1-2 подхода с весом, составляющим примерно 50%-70% от рабочего веса занимающегося лица в данном упражнении);
- в тренажерном зале соблюдать правильную индивидуальную методику тренировок и использование весов, определенных тренером (инструктором) при персональном первоначальном инструктаже и указанных в индивидуальной программе тренировок;
- выполнять новые упражнения под наблюдением тренера (инструктора) во избежание получения травм (растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий);
- при освоении нового упражнения в тренажерном зале начинать с веса, который позволит выполнить не менее 20 повторений в подходе;
- выполнять задания (рекомендации) тренера (инструктора) по соответствующим объемам нагрузки, продолжительности и интенсивности упражнений и занятий;
- в тренажерном зале при выполнении базовых упражнений с тяжелыми весами (приседания со штангой, жим штанги или гантелей лежа, жим штанги стоя или сидя из-за головы) обязательно использование страхующего тренера (инструктора);
- разбирая стоящую на стойках штангу, снимать диски попеременно (сначала с одной потом с другой сторон);
- самостоятельно следить за своим самочувствием и прекратить занятия в случае его ухудшения;
- по завершении упражнений сдать используемый спортивный инвентарь в место его хранения.

#### 12.1.7. В тренажерном зале, зале хореографии посетителю запрещается:

- заниматься при наличии признаков заболевания, в том числе инфекционных, респираторных и кожных заболеваний;
- приносить с собой сумки и ценные вещи;
- громко разговаривать, использовать ненормативную лексику, отвлекать других занимающихся;
- заходить в рабочую зону других занимающихся лиц;
- проводить инструктаж по тренировочному процессу, давать рекомендации на предмет занятий другим посетителям;
- пользоваться неисправным оборудованием, снаряжением, инвентарем;
- без разрешения тренера (инструктора) использовать музыкальную аппаратуру;
- регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала;
- жевать жевательную резинку, употреблять пищу;
- оставлять после занятия предметы личного пользования и тару из-под напитков;
- заниматься с обнаженным торсом, открытой обуви и босиком;
- заниматься в спортивной обуви с красящей подошвой;
- самостоятельно передвигать, настраивать спортивные тренажеры, снаряжение, инвентарь;
- заниматься упражнениями со штангой без использования замков;
- бросать спортивный инвентарь;
- самостоятельно устранять поломки спортивных тренажеров, оборудования, снаряжения, инвентаря;
- использовать парфюмерные средства с сильным запахом;
- использовать магнезию;
- заниматься в состоянии алкогольного, наркотического опьянения или при наличии остаточного состояния алкогольного опьянения.

12.1.8. Режим тренажерного зала и зала хореографии Учреждения устанавливается расписанием, утверждаемым локальным нормативным актом Учреждения.

### 12.2. Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале, зале хореографии

12.2.1. Перед началом тренировки рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность получения травмы (часы, серьги, цепочки и т.п.), убрать из карманов посторонние предметы.

12.2.2. Перед началом занятий необходимо убедиться в исправности тренажера. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом тренеру (инструктору).

12.2.3. При работе тренажёров запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

12.2.4. При занятиях на тренажёрах и со свободным весом необходимо устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующих физическим возможностям.

12.2.5. Со свободными (незакрепленными) весами упражнения необходимо выполнять на расстоянии не менее 1 метра от зеркал (окон).

12.2.6. Упражнения, предполагающие использование максимального веса, необходимо выполнять только под наблюдением тренера (инструктора).

12.2.7. При выполнении упражнений со штангой необходимо пользоваться замками.

12.2.8. Следует предельно аккуратно обращаться с оборудованием, снаряжением, инвентарем, выполняя плавные упражнения.

12.2.9. Запрещается брать спортивный инвентарь влажными или потными руками в целях исключения случаев выскальзывания его из рук, падения, получения травм.

12.2.10. Необходимо возвращать оборудование в специально отведенные для этого места.

12.2.11. Запрещается передвигать тренажеры и бросать инвентарь на пол.

### **12.3. Техника безопасности тренировок на кардиотренажёрах с электроприводом**

12.3.1. Прежде чем начать тренировку на тренажёре с электроприводом необходимо прикрепить клипсу ключа безопасности к одежде.

12.3.2. В начале тренировки на беговой дорожке нужно встать на подставки по краям движущегося полотна и установить минимальную скорость движения ленты.

12.3.3. Вставать на полотно беговой дорожки разрешается только после того, как лента пришла в движение.

12.3.4. Резкое увеличение скорости движения ленты беговой дорожки запрещено.

12.3.5. Занимаясь на беговой дорожке, не рекомендуется оборачиваться назад, отвлекаться, вести беседы.

12.3.6. Необходимо следить, чтобы длинные и (или) свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажера.

12.3.7. Спускаться с тренажёра можно только при полной остановке его движущихся частей.

### **12.4. Индивидуальные тренировки**

12.4.1. Индивидуальная тренировка может проводиться только тренером (инструктором).

12.4.2. Тренер (инструктор), исходя из поставленных задач и индивидуальных данных посетителя, составляет программу тренировок, объясняет технику выполнения упражнений, их последовательность, дает полезные рекомендации.

12.4.3. Во время занятий тренер (инструктор) контролирует правильность выполнения упражнений, силу их исполнения, помогает сделать тренировку максимально эффективной.

12.4.4. Длительность индивидуальной тренировки составляет 60 минут.

12.4.5. Запись на индивидуальную тренировку производится заранее, по согласованию с тренером (инструктором).

12.4.6. В случае опоздания на индивидуальную тренировку, время проведения индивидуальной тренировки сокращается на время опоздания. Допускается опоздание на индивидуальное занятие не более чем на 10 минут. При опоздании на более длительное время тренер (инструктор) имеет право отказать посетителю в занятии (тренировке), при этом занятие (тренировка) будет считаться оказанным.

12.4.7. В течение занятия посетитель самостоятельно следит за своим самочувствием. В случае ухудшения самочувствия или нежелании продолжать занятие посетителю необходимо информировать об этом тренера (инструктора), проводящего занятие.

В случае возникновения острого недомогания во время занятий для получения неотложной медицинской помощи необходимо незамедлительно обратиться за содействием к тренеру (инструктору).

12.4.8. Тренер (инструктор) имеет право отказать в проведении индивидуального занятия, в случае неуважительного отношения к себе посетителя.

12.4.9. Услуги по индивидуальному тренингу предоставляются только после предварительной оплаты.

12.4.10. Стоимость индивидуальной тренировки определяется Учреждением и указывается в прейскуранте.

## **13. Разминочные и соревновательная зоны Учреждения**

13.1. Посетителям разминочных и соревновательной зон запрещается:

13.1.1. Входить в разминочные и соревновательные зоны Учреждения и использовать спортивное оборудование, снаряжение, инвентарь в отсутствии тренера (инструктора).

13.1.2. Заниматься на неподготовленных для занятий местах и пользоваться неисправным оборудованием, снаряжением, инвентарем.

13.1.3. Уходить с занятия до его окончания без разрешения тренера (инструктора).

13.1.4. В целях предупреждения травматических и несчастных случаев в спортивном зале необходимо:

- строго выполнять указания тренера (инструктора);
- при выполнении физических упражнений не задерживать дыхания, дышать ровно и спокойно через нос;
- проделать несколько подготовительных упражнений, прежде чем выполнить упражнение, требующее большой резкости или силы;
- во время занятий, спортивных тренировок бинтовать суставы, подвергавшиеся ранее травмам;
- при выполнении упражнений на снарядах сосредоточиться, не смеяться, не разговаривать;
- при сильном утомлении сообщить об этом тренеру (инструктору);
- не заниматься спортом при общем недомогании, наличии признаков болезни;
- исключать занятия непосредственно после приема пищи.

13.1.5. По окончании занятий рекомендуется принять душ.

## **13.2. Техника безопасности при проведении занятий по спортивной гимнастике**

13.2.1. К занятиям спортивной гимнастикой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр, пригодные по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по мерам безопасности и охране труда.

Лица, занимающиеся спортивной гимнастикой, должны быть одеты в специальные гимнастические костюмы и обувь:

- спортсмены мужского пола: гимнастическое трико и майка, на вольных упражнениях и опорном прыжке разрешается выступать в гимнастических трусах и майке;
- спортсмены женского пола: гимнастический купальник (с рукавом или без) или гимнастический комбинезон. Разрешается надевать лосины такого же цвета, как и купальник, под или сверху купальника;
- чешки и (или) носки.

13.2.2. Опасные факторы:

- травмы при выполнении упражнений с непригодным спортивным инвентарём (оборудованием) и принадлежностями, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений с нарушением требований безопасности.

13.2.3. После выполнения упражнений по гимнастике необходимо покинуть место проведения тренировки по разрешению тренера (инструктора), принять душ, тщательно вымыть лицо и руки мылом.

13.2.4. Запрещается использовать гимнастическое оборудование и инвентарь не по прямому назначению, производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт гимнастических снарядов.

13.2.5. Перед началом занятий необходимо:

- надеть спортивный костюм и при необходимости спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- проверить места для занятий, спортивный инвентарь и оборудование на соответствие требованиям безопасности;
- проверить надежность крепления спортивного оборудования.

13.2.6. Во время занятий необходимо:

- иметь коротко остриженные ногти;
- вытирать руки насухо, использовать магнезию;
- не выполнять упражнения без присутствия тренера (инструктора), а также без страховки;
- при выполнении прыжков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая;
- при выполнении упражнений не стоять близко к другим спортсменам, лицам, занимающихся спортом;
- не выполнять упражнения на влажной и мокрой поверхности ковра или иного покрытия;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- при появлении во время занятий боли в руках, ногах, участках тела и внутренних органов, покраснения кожи или потертостей на ладонях и ногах, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- при получении травмы необходимо обратиться за оказанием первой медицинской помощью тренеру, медицинскому работнику.

13.2.7. При возникновении пожара занятия прекращаются, производится эвакуация лиц, находящихся в здании Учреждения.

13.2.8. По окончании занятий необходимо:

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ, тщательно вымыть лицо и руки мылом.

### **13.3. Техника безопасности при проведении занятий на гимнастических снарядах**

13.3.1. Перед началом прыжков на батуте необходимо провести разминку под руководством тренера (инструктора).

13.3.2. Не допускается держать в руках, карманах или на теле посторонние предметы (телефоны, часы, ключи, очки, цепочки, любые другие украшения).

13.3.3. Прыгать на батуте разрешается только в носках или специальной гимнастической обуви.

13.3.4. Одежда должна быть свободная, не сковывающая движений, без замков и металлических застежек. Заниматься на батуте в джинсах строго запрещено.

13.3.5. Выполнение трюков осуществляется под наблюдением тренера (инструктора). Сложность прыжков, упражнений, трюков должна соответствовать уровню подготовленности, навыкам и физическим возможностям занимающегося спортом лица. При исполнении указанных выше элементов необходимо четко следовать указаниям тренера (инструктора).

13.3.6. Не допускается выполнение перекрестных прыжков в поролоновую яму, бег по батутной арене.

13.3.7. При занятии необходимо быть предельно внимательным и осторожным. При выполнении сложных элементов необходимо заранее убедиться в отсутствии по близости посторонних предметов, людей, в случае опасности необходимо остановиться.

13.3.8. Не рекомендуется прыгать на батутах беременным женщинам, а также людям, имеющим ограничения по здоровью.

13.3.9. Не рекомендуется прыгать на батуте дольше 5-10 минут без перерыва продолжительностью 2-5 минут.

13.3.10. Перед выполнением упражнений вольных и акробатических упражнений на матах необходимо убедиться, что на матах нет посторонних предметов, других занимающихся, которые могут помешать выполнить задание.

13.3.11. На гимнастическом бревне:

- запрещается на гимнастическом бревне находиться одновременно двум занимающимся;
- необходимо выполнять упражнение со страховкой;
- прежде чем выполнять упражнение, необходимо разучить его и добиться уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.

В целях безопасности площадь вокруг бревна должна быть застелена матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя.

13.3.12. При укладке акробатической дорожки следует не допускать зазоры, наложения одного края мата на другой.

13.3.13. Запрещается выполнять упражнения на перекладине с влажными ладонями. Необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению. В местах соскоков с перекладины необходимо размещать гимнастические маты.

13.3.14. При лазании по канату нельзя раскачивать канат, на котором выполняется упражнение, использовать его не по назначению. Залезать и спускаться с каната необходимо способом, указанным тренером (инструктором). Соскальзывать с каната при спуске запрещается. Место соскока должно быть оборудовано гимнастическим матом.

13.3.15. Не допускается выполнение опорного прыжка без страховки. Место приземления с опорного прыжка должно быть оснащено матами в два слоя. Перед выполнением опорного прыжка необходимо проверить исправность мостика и не приступать к выполнению, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка следует исключить пересечение места для разбега другими лицами.

13.4. Гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами.

При выполнении упражнений на снарядах:

- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;
- канат не должен иметь порывов и узлов;
- бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям занимающихся;

- жерди брусьев должны быть сухими и гладкими, без трещин;
  - перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;
  - поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов.
- 13.5. Следует исключить выполнение упражнений при наличии свежих мозолей на руках.

#### **14. Административные санкции, применяемые к нарушителям общественного порядка, в соответствии с Кодексом РФ об административных правонарушениях**

14.1. За неповиновение законному распоряжению или требованию сотрудника полиции, военнослужащего либо сотрудника органа или учреждения уголовно-исполнительной системы либо сотрудника войск национальной гвардии Российской Федерации в связи с исполнением ими обязанностей по охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности, а равно воспрепятствование исполнению ими служебных обязанностей - штраф 500-1000 рублей или административный арест до 15 суток (ст. 19.3 Кодекса РФ об административных правонарушениях).

14.2. За мелкое хулиганство, то есть нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу, сопровождающееся нецензурной бранью в общественных местах, оскорбительным приставанием к гражданам, а равно уничтожением или повреждением чужого имущества - штраф 500-1000 рублей или административный арест до 15 суток (ст. 20.1 Кодекса РФ об административных правонарушениях).

14.3. За нарушение требований пожарной безопасности, в том числе использование пиротехнических изделий - штраф 2000-3000 рублей (ст. 20.4 Кодекса РФ об административных правонарушениях).

14.4. За потребление (распитие) алкогольной продукции в местах, запрещенных федеральным законом - штраф 500-1500 рублей (п. 1 ст. 20.20 Кодекса РФ об административных правонарушениях).

14.5. За потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, новых потенциально опасных психоактивных веществ или одурманивающих веществ на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, а также в других общественных местах либо невыполнение законного требования уполномоченного должностного лица о прохождении медицинского освидетельствования на состояние опьянения гражданином, в отношении которого имеются достаточные основания полагать, что он потребил наркотические средства или психотропные вещества без назначения врача, новые потенциально опасные психоактивные вещества или одурманивающие вещества на улице, стадионе, в сквере, парке, в транспортном средстве общего пользования, а также в другом общественном месте - штраф 4000-5000 рублей либо административный арест до 15 суток (п. 2 ст. 20.20 Кодекса РФ об административных правонарушениях).

14.6. За нахождение в состоянии опьянения несовершеннолетних в возрасте до 16 лет, либо потребление (распитие) ими алкогольной и спиртосодержащей продукции, либо потребление ими наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, новых потенциально опасных психоактивных веществ или одурманивающих веществ - штраф на родителей или иных законных представителей 1500-2000 рублей (ст. 20.22 Кодекса РФ об административных правонарушениях).

14.7. За умышленное уничтожение или повреждение чужого имущества, если эти действия не повлекли причинение значительного ущерба - штраф 300-500 рублей (ст. 7.17 Кодекса РФ об административных правонарушениях).

#### **15. Заключительные положения**

15.1. За технические неудобства, вызванные проведением городскими властями, профилактических и ремонтно-строительных работ, Учреждение ответственности не несет.

15.2. Занятия в Учреждении необходимо завершать по расписанию последней тренировки и покидать помещения не позднее чем в течение 15 минут после установленного времени окончания работы Учреждения.

15.3. Незнание настоящих Правил Учреждения, правил техники безопасности не освобождает посетителей Учреждения от их выполнения.

15.4. К взаимоотношениям Учреждения и посетителей, не урегулированным настоящими Правилами, применяются нормы законодательства Российской Федерации.

### Рекомендации для посещения тренажерного зала

Посетитель, имеющий нижеперечисленные заболевания, ознакомлен и предупрежден о необходимости проведения консультации с лечащим врачом о наличии противопоказаний к занятиям.

1. Острые инфекционные болезни.
2. Все болезни в острой (активной) фазе.
3. Хронические заболевания в период обострения (декомпенсации).
4. Психические заболевания.
5. Органические заболевания центральной нервной системы.
6. Злокачественные новообразования.
7. Болезни опорно-двигательного аппарата: деформирующие полиартриты (артриты), спондилоартриты (разной этиологии с прогрессирующим течением и резким нарушением функции суставов, и наличием болевого синдрома).
8. Коллагеновые болезни.
9. Болезни органов дыхания:
  - 9.1. болезни, протекающие с дыхательной или легочно-сердечной недостаточностью свыше I степени;
  - 9.2. бронхиальная астма с частыми, затяжными, трудно купируемыми приступами; хронический бронхит с склонностью к частым обострениям и наличие резко выраженного бронхоспастического компонента; бронхоэктатическая болезнь до полного клинического излечения;
  - 9.3. пневмония интерстициальная с рецидивирующим течением;
10. Болезни сердечно-сосудистой системы:
  - 10.1. аневризма аорты сердца;
  - 10.2. аритмии (сложные нарушения ритма и проводимости, монотонная экстрасистолия, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия);
  - 10.3. блокада левой ножки пучка Гиса или ее разветвлений; заболевания, протекающие с недостаточностью кровообращения выше I степени (по Василенко-Стражеско); стенокардия напряжения с частыми приступами;
  - 10.4. постинфарктный кардиосклероз (решается в каждом конкретном случае); наличие на ЭКГ рубцовых изменений миокарда (при отсутствии в анамнезе инфаркта миокарда и жалоб на момент обследования) с отчетливыми ЭКГ-признаками выраженной недостаточности кровообращения сердечной мышцы;
  - 10.5. гипертоническая болезнь с частыми кризами, а также при цифрах систолического артериального давления выше 200 мм рт. ст. или диастолического выше 110 мм рт. ст.;
  - 10.6. гипертоническая болезнь (первичного или вторичного характера) или цифрах систолического артериального давления ниже 90 мм рт. ст.;
  - 10.7. больные, оперированные по поводу врожденных, приобретенных пороков сердца, коронарной недостаточности, –ранее 3 месяцев после операции (в дальнейшем индивидуальный подход в зависимости от исхода операции, имевшихся осложнений, состояний кардио- и общей гемодинамики, а также предшествовавшей двигательной активности);
  - 10.8. синдром Морганьи-Эдемса-Стокса.
11. Болезни органов пищеварения:
  - 11.1. желудок, оперированный при декомпенсации функции органов пищеварения;
  - 11.2. хронический панкреатит с рецидивирующим течением при наличии ферментативной недостаточности; в) язвенная болезнь желудка (двенадцатиперстной кишки) с склонностью к частым рецидивам или при значительном нарушении функции органов пищеварения и нарушений питания или выраженном болевом синдроме.
12. Заболевания печени и желчных путей:
  - 12.1. цирроз печени (любой этиологии), рецидивирующий с прогрессирующим течением или признаками печеночной недостаточности;
  - 12.2. хронический гепатит (гепатодистрофия- «гепатозы»), рецидивирующий с выраженными функциональными расстройствами;
  - 12.3. хронические холециститы калькулезной этиологии, сопровождающиеся приступами печеночной колики или рецидивирующей желтухой;
  - 12.4. хронический антихолит с приступами печеночной колики и нарушением желчевыделения;



12.5. вторичный хронический панкреатит, обусловленный нарушением внешне секреторной функции поджелудочной железы.

13. Заболевания почек в мочевыводящих путях:

13.1. хронический диффузный гломерулонефрит рецидивирующего течения или при наличии признаков почечной недостаточности;

13.2. хронический интерстициальный нефрит различного генеза при наличии признаков почечной недостаточности;

13.3. хронический пиелонефрит с рецидивирующим течением, наличие выраженных функциональных нарушений или осложнений (гидропионефроз, гипертоническая перебротия);

13.4. липидно-амилоидный нефроз.

14. Болезни эндокринных желез:

14.1. гипогликемическая болезнь;

14.2. гипотериоз, микседема (первичная или вторичная форма) тяжелого течения; диабет несахарный;

14.3. диабет сахарный (первичный или вторичный) среднего и тяжелого течения или при наличии осложнений (кетоз, сосудистые поражения, полиневриты и др.);

14.4. зоб диффузный токсический (тиреотоксикоз базедова болезнь) – тяжелая форма; эндемический зоб с выраженной гипер- или гипопункцией железы;

14.5. хронический тиреоидит.

15. Болезни обмена веществ:

15.1. ожирение вторичного генеза (дианцефальное, гипотиреоидальное, гипогенитальное, при синдроме Иценко-Кушнга);

15.2. подагра с прогрессирующим течением или выраженным болевым синдромом.

16. Патологический климакс.

Противопоказания к использованию нагрузочных тестов:

17. Абсолютные противопоказания:

17.1. Недостаточность кровообращения выше I-II.

17.2. Инфаркт миокарда (раньше, чем через 3 месяца с начала болезни).

17.3. Быстро прогрессирующая или нестабильная грудная жаба.

17.4. Гипертоническая болезнь II-III степени при систолическом АД выше 200 мм рт. ст., диастолическом выше 120 мм рт. ст.

17.5. Желудочковая тахикардия.

17.6. Выраженный аортальный стеноз.

17.7. Активный или недавно перенесенный тромбофлебит.

17.8. Острые и хронические болезни в стадии обострения.

18. Относительные противопоказания

18.1. Частые суправентрикулярные экстрасистолы (4:40), мерцательная аритмия.

18.2. Повторяющаяся или частая желудочковая; эктопическая активность.

18.3. Легочная гипертензия.

18.4. Аневризма желудочковая сердца.

18.5. Умеренный аортальный стеноз.

18.6. Неконтролируемые метаболические заболевания (сахарный диабет, тиреотоксикоз, микседема).

18.7. Значительные увеличения сердца.

19. Состояния, требующие специального внимания и осторожности:

19.1. Нарушение проводимости:

19.1.1. полная атриовентрикулярная блокада; блокада левой ножки пучка Гиса; синдром Вольфа-Паркинсона-Уайта.

19.2. Наличие имплантированного водителя ритма сердца с фиксированной частотой.

19.3. Контролируемые дизартрии.

19.4. Нарушение электролитного баланса.

19.5. Применение некоторых лекарств:

19.5.1. препаратов наперстянки,

19.5.2. блокаторов адренергических бета рецепторов и препаратов подобного действия.

19.6. Тяжелая гипертензия, ретинопатия III степени.

19.7. Грудная жаба и др. проявления коронарной недостаточности.

19.8. Тяжелая анемия.

19.9. Выраженное ожирение.

19.10. Почечная, печеночная и др. виды метаболической недостаточности.

19.11. Явные психоневротические расстройства.

19.12. Нервно-мышечные, мышечно-скелетные и суставные расстройства, которые будут мешать проведению теста.

20. Дополнительные противопоказания для занятий фитнесом:

20.1. сколиоз, осложненный нижним вялым парапарезом, требующий ношение специального корсета для разгрузки позвоночника

20.2. плоскостопие III степени

20.3. нарушение связочного аппарата суставов;

20.4. некоторые доброкачественные опухоли костной системы;

20.5. некомпенсированное повреждение позвоночника;

20.6. различные виды переломов и посттравматические состояния;

20.7. психические расстройства и пограничные состояния психики;

20.8. нарушение связочного аппарата коленного сустава (нестабильный сустав).

20.9. болезнь Бехтерева.

20.10. осложнённый перелом позвоночника с повреждением спинного мозга.

20.11. эпилепсия с судорожными припадками, сопровождающаяся потерей сознания.

20.12. выраженные и частые головокружения.

20.13. психические заболевания различной степени выраженности

20.14. тяжелые заболевания внутренних органов, препятствующие назначению физической нагрузки танцевального типа (сахарный диабет, артериальная гипертония, опухоли и т.п.).

20.15. наличие онкологических заболеваний.

20.16. туберкулез костей и суставов.

20.17. ряд доброкачественных опухолей костной системы (например, фиброзная дисплазия), которые способствуют развитию патологических переломов костей.

20.18. после перенесенных черепно-мозговых травм и инфаркта только с разрешения лечащего врача.

23. Противопоказания к силовым занятиям:

23.1. варикозное расширение вен (упражнения в положении сидя-лежа можно выполнять при начальной стадии заболевания);

23.2. нейроциркуляторная (вегетососудистая) дистония, (с таким диагнозом человеку нельзя долго находиться в состоянии наклона – может начаться головокружение);

23.3. тяжелые формы бронхита и астмы;

23.4. высокая степень близорукости (требуется консультация врача-окулиста).

24. В течение всего периода беременности все упражнения желательно выполнять сидя, с дополнительной опорой спины или в положении стоя на коленях с упором на руки.

В ходе занятий необходимо:

- следить за своим дыханием и не задерживать его;

- избегать выполнения упражнений в положении лежа и стоя;

- следить за температурой тела и частотой пульса;

- ограничить длительность тренировок до 30 минут, во втором и третьем триместре – до 15 минут;

- не допускать обезвоживания.

Во втором триместре беременности запрещены упражнения в положении лежа на спине. Рекомендуется выполнять все упражнения в положении стойки на коленях с упором на руки. В третьем триместре беременности нужно учитывать слабость связочного аппарата и очень осторожно выполнять растяжку в связи с выработкой гормона релаксина.

В течение беременности полностью исключаются все травмоопасные элементы (прыжки, бег, махи), глубокие и резкие приседания, наклоны, активные растяжки и прогибы спины, различные скручивания и наклоны.