



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ
«Фитнес-Московский»
С.С. Лебедев
08.07.2021г.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ФИТНЕС ЗАЛА

Настоящие Правила разработаны и направлены на обеспечение безопасности посетителей во время посещения фитнес зала. С этой целью данные Правила устанавливают права и обязанности, определяют механизм реализации этих прав, а также устанавливают ряд запретов, не допускающих действия, которые могут причинить вред здоровью и жизни посетителей.

1. Допуск к занятиям в фитнес зале - осуществляется только при наличии медицинской справки установленной формы со штампом учреждения, личной подписью и печатью врача. В справке должно быть указано «не имеет противопоказаний для занятий спортом в тренажерном зале, фитнес зале» (Приложение №1). Медицинская справка действительна в течение 6 месяцев со дня выдачи медучреждением, если врачом не указан срок действия справки, то медицинская виза ставиться на 3 (три) месяца. Справка без печати и штампа, а так же копии считаются недействительными.
Разовое посещение фитнес зала возможно только при наличии медицинской справки установленной формы со штампом учреждения и личной подписью и печатью врача.
2. При посещении фитнес зала посетители должны иметь:
 - ❖ спортивную сменную обувь;
 - ❖ спортивную одежду;
 - ❖ полотенце;
3. При разовом посещении посетители пропускаются по оплаченному талону строгой отчетности (корешок талона остается на стойке администратора и возвращается посетителю после окончания сеанса). Наличие медицинской справки - обязательно.
4. При абонементном посещении - необходимо предоставить абонемент с фотографией, в котором указано Ф.И.О. занимающегося, адрес, контактный телефон и срок действия зарегистрированной у администратора медицинской справки.
5. Минимальный возраст посетителей- 16 лет, максимальный возрастной ценз- 60 лет.
6. Посещение зала в спортивной обуви, оставляющей цветные, в т.ч. черные полосы на полу, а также уличной или грязной обуви ЗАПРЕЩЕНО.
7. Ознакомление с фитнес залом производится самостоятельно в присутствии инструктора с использованием бахил.
8. С целью обеспечения Вашей безопасности, для профилактики травм при занятиях в фитнес зале настоятельно рекомендуем пройти первоначальный инструктаж. Будьте внимательны, соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.
9. Посетители несут персональную ответственность за свое здоровье.
10. Посетители обязаны самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье (при наличии острых инфекционных и/или кожных заболеваний воздержаться от посещения фитнес зала).
11. Нахождение в фитнес зале разрешается только в присутствии инструктора.

12. ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ФИТНЕС ЗАЛА НЕОБХОДИМО:

- ❖ Соблюдать Правила и меры безопасности при организации и проведении тренировок в фитнес зале;
- ❖ Иметь медицинский допуск (справку) к занятиям в фитнес-зал;
- ❖ Сдать верхнюю одежду в гардероб, переодеться в сменную чистую обувь;
- ❖ Предъявить дежурному администратору справку, абонемент или оплатить разовое посещение;
- ❖ Перед началом занятий убедиться в наличии свободного спортивного инвентаря и оборудования;
- ❖ Во избежание травм, провести перед началом занятий разминку;
- ❖ При выполнении упражнений с максимальными весами рекомендуем выполнять с инструктором или партнером;
- ❖ Соблюдать общественный порядок, не создавать угрозу жизни и здоровью других посетителей фитнес зала;
- ❖ Соблюдать порядок и чистоту в помещении фитнес зала;
- ❖ Бережно пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и имуществом бассейна;

13. В ПОМЕЩЕНИИ ФИТНЕС ЗАЛА ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- ❖ Распивать спиртные напитки;
 - ❖ Курить, мусорить, бегать и шуметь;
 - ❖ Приносить стеклянные емкости с пищей, напитками, а также пожароопасные и взрывчатые вещества;
 - ❖ Бросать штангу на пол, бросать гантели и ударять их одна о другую;
 - ❖ Ставить диски в горизонтальное положение, бодибары, грифы, опирая их на стены, зеркала;
 - ❖ Пользоваться магнезией;
 - ❖ Ставить ноги на тренажеры, гантели, штанги (если это не предусмотрено для занятий);
 - ❖ Передвигать тренажеры;
 - ❖ Заносить в зал сумки, пакеты, рюкзаки;
 - ❖ Самостоятельно использовать музыкальную и другую аппаратуру зала;
 - ❖ Портить спортивный инвентарь, оборудование и имущество бассейна (сантехнику, двери, стены, мебель и др. оборудование, находящееся в помещениях комплекса). В случае порчи оборудования и имущества бассейна, виновное лицо подлежит административному штрафу в размере от трех до пяти минимальных размеров оплаты труда (ст.7.17. Административного Кодекса РФ);
 - ❖ Создавать конфликтные ситуации, выражаться нецензурной бранью, допускать оскорбительные выражения и хулиганские действия в адрес других лиц (ст.20.1. Административного Кодекса РФ);
 - ❖ Нахождение лиц без оплаты услуги в фитнес зале **ЗАПРЕЩЕНО**.
 - ❖ Во избежание несчастных случаев присутствие детей младше 16 лет в фитнес зале ЗАПРЕЩЕНО.
 - ❖ Запрещена видео и фотосъемка без специального разрешения с администрацией;
14. После окончания занятий необходимо убирать за собой спортивный инвентарь.
15. Администрация оставляет за собой право в выборе музыкального сопровождения в фитнес зале. Если музыкальное сопровождение Вам мешает или не устраивает, Вы вправе иметь при себе наушники.

16. При посещении фитнес зала Посетители должны самостоятельно следить за сохранностью своих личных вещей, не оставлять без присмотра, не доверять их другим лицам. Все ценные вещи можно сдать в сейф гардероба или в сейф администратора.
17. Администрация не несет ответственности за ценные вещи Посетителей оставленные без присмотра или не сданные ими на хранение в установленном порядке.
18. Продолжительность занятия определяется Предприятием.
19. За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением Правил посещения фитнес зала администрация ответственности не несет.
20. Пользование абонементом или разовое посещение является свидетельством безоговорочного принятия данных Правил.
21. При не соблюдении Правил и мер безопасности во время тренировок в фитнес зале, инструктор вправе попросить нарушителя покинуть зал.

Приложение 1
Для тренажерного зала

Штамп медицинского учреждения

СПРАВКА

О СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Выдано врачом-терапевтом _____
(Фамилия, имя, отчество врача полностью)

в том, что по результатам медицинского освидетельствования, проведенного «__» _____ 20 г.

гр. _____
(фамилия, имя, отчество полностью, год рождения)

Не имеет противопоказаний для занятий спортом _____
(указать вид спорта)

в тренажерных, спортивных залах, стадионах и т.д.

Справка действительна до «__» _____ 20__ года

М.П. **Врач-терапевт** _____
(треугольная печать ЛПУ) (фамилия, имя, отчество полностью) (личная печать врача)