



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра
(Тюменская область)

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
«ЦЕНТР АДАПТИВНОГО СПОРТА»**

ПРИКАЗ

27.05.2022

19/03-П-582

Об утверждении Правил посещения гимнастического зала, зала художественной гимнастики, кардио, тренажерного, игрового, спортивного залов, зала адаптивной физической культуры, легкоатлетического манежа бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр адаптивного спорта»

В соответствии с Законом Российской Федерации от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей», Уставом бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр адаптивного спорта» (далее - Учреждение)

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Приказы № 19/03-П-379 от 29.08.2017 года, № 19/03-П-560 от 29.10.2018 года, № 19/03-П-783 от 14.12.2020 года - отменить.

2. Утвердить:

2.1. Правила посещения гимнастического зала, зала художественной гимнастики, кардио, тренажерного, игрового, спортивного залов, зала адаптивной физической культуры, легкоатлетического манежа (далее по тексту – Правила) на объектах, находящихся в оперативном управлении (ведении) Учреждения:

2.1.1. Правила посещения кардио, тренажерного залов на объекте, «Спортивно-оздоровительный центр» в г. Ханты-Мансийске по ул. Дзержинского, д. 17, согласно Приложению № 1 к настоящему приказу.

2.1.2. Правила посещения тренажерного зала, зала адаптивной физической культуры, легкоатлетического манежа на объекте, «Региональный центр адаптивного спорта» в г. Сургуте по Нефтеюганскому шоссе, д.20/1, согласно Приложению № 2 к настоящему приказу.

2.1.3. Правила посещения гимнастического зала, зала художественной гимнастики, кардио, тренажерного, игрового залов на объекте, «Культурно-спортивный комплекс» в г. Югорске по ул. Мира, д. 52, согласно Приложению № 3 к настоящему приказу.

2.1.4. Правила посещения спортивного зала на объекте, «Спортивный комплекс «Модуль» для развития адаптивного спорта» в г. Нижневартовске по ул. Мусы Джалиля, д.1, согласно Приложению № 4 к настоящему приказу.

2.1.5. Правила посещения тренажерного зала на объекте, «Специализированный оборудованный спортивный комплекс для занятий спортом людей с инвалидностью» в г. Нягани по ул. Пионерская, д. 40а, согласно Приложению № 5 к настоящему приказу.

2.1.6. Правила посещения тренажерного зала на объекте, «Спортивный комплекс для людей с ограниченными возможностями» в г.п. Пионерский по ул. Заводская, д.13а, согласно Приложению № 6 к настоящему приказу.

2.2. Правила эксплуатации «Спортивная-игровая площадка» в г.п. Пионерский по ул. Заводская, д.13а, «Спортивная-игровая площадка» в г. Нижневартовск по ул. Мусы Джалиля, д.1, «Уличный специализированный спортивный городок для занятий спортом людей с инвалидностью» в г. Нягань по ул. Пионерская, д. 40а, находящихся в оперативном управлении (ведении) Учреждения, согласно Приложению № 7 к настоящему приказу.

2.3. Порядок использования абонементов и подарочных сертификатов на пользование платными услугами, оказываемыми Учреждением, согласно Приложению № 8 к настоящему приказу.

2.4. Согласие родителей (законных представителей) несовершеннолетнего на посещение:

2.4.1. Кардио, тренажерного залов «Спортивно-оздоровительный центр» в г. Ханты-Мансийске по ул. Дзержинского, д. 17, согласно Приложению № 9 к настоящему приказу.

2.4.2. Легкоатлетического манежа, тренажерного зала, зала адаптивной физической культуры «Региональный центр адаптивного спорта» в г. Сургуте по Нефтеюганскому шоссе, д.20/1, согласно Приложению № 10 к настоящему приказу.

2.4.3. Гимнастического, кардио, тренажерного, игрового залов, зала художественной гимнастики «Культурно-спортивный комплекс» в г. Югорске по ул. Мира, д. 52, согласно Приложению № 11 к настоящему приказу.

2.4.4. Спортивного зала «Спортивный комплекс «Модуль» для развития адаптивного спорта» в г. Нижневартовске по ул. Мусы Джалиля, д.1, согласно Приложению № 12 к настоящему приказу.

2.4.5. Тренажерного зала «Специализированный оборудованный спортивный комплекс для занятий спортом людей с инвалидностью» в г. Нягани по ул. Пионерская, д. 40а, согласно Приложению № 13 к настоящему приказу.

2.4.6. Тренажерного зала «Спортивный комплекс для людей с ограниченными возможностями» в г.п. Пионерский по ул. Заводская, д.13а, согласно Приложению № 14 к настоящему приказу.

3. Анкету посетителя Учреждения, согласно Приложению № 15 к настоящему приказу.

4. Обеспечить доступность Правил на спортивных объектах Учреждения путем размещения на стендах в холле, у администраторов, в месте проведения занятий.

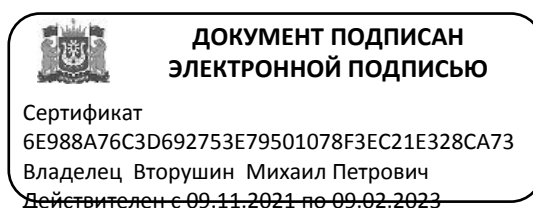
5. Организовать работу в соответствии с утвержденными Правилами.

6. Администраторам Учреждения (до оплаты и оформления абонементов и разовых посещений) обеспечить заполнение анкеты посетителя, согласно приложению № 15, журнала «Учет ознакомления посетителей с утвержденными Правилами»,

7. Документоведу, ознакомить работников учреждения согласно списку ознакомления под подпись. Руководителям структурных подразделений, ознакомить подчинённых работников с требованиями настоящего приказа под подпись.

8. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя директора по физкультурно-массовой и спортивной работе (Р.В. Александрова).

Директор



М.П. Вторушин

Приказ подготовил:

Инженер отдела по эксплуатации
и безопасности спортивных
сооружений и оборудования

_____ Р.А. Магадеев

« » _____ 2022 года

Приказ согласован:

Заместитель начальника отдела по
эксплуатации и безопасности
спортивных сооружений и
оборудования

_____ А.Л. Козлович

« » _____ 2022 года

Директор обособленного
подразделения в г. Югорск

_____ Н.И. Кравченко

« » _____ 2022 года

Начальник отдела по группе видов
спорта отдела по развитию
адаптивного спорта в г. Нягань

_____ С.В. Бертрам

« » _____ 2022 года

Начальник отдела медико-
социального сопровождения и
реабилитации

_____ О.В. Коржук

« » _____ 2022 года

Начальник отдела по группе видов
спорта отдела по развитию
адаптивного спорта в
г. Нижневартовск

_____ Е.В. Галунко

« » _____ 2022 года

Директор обособленного
подразделения в г. Сургут

_____ А.А. Воробьев

« » _____ 2022 года

Начальник отдела правовой и
кадровой работы

_____ А.А. Чикирдин

« » _____ 2022 года

Заместитель директора по
эксплуатации и безопасности
спортивных сооружений

_____ В.В. Петров

« » _____ 2022 года

Заместитель директора по
физкультурно-массовой и
спортивной работе

« » _____ 2022 года

_____ Р.В. Александров

**Правила посещения кардио, тренажерного залов на объекте,
«Спортивно-оздоровительный центр» в г. Ханты-Мансийске
по ул. Дзержинского, д. 17**

Правила посещения кардио, тренажерного залов бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр адаптивного спорта» (далее по тексту – Правила) разработаны в соответствии с Гражданским кодексом Российской Федерации, Законом Российской Федерации от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей», Законом Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 10.07.2009 № 109-оз «О мерах по реализации отдельных положений Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре», «Положением об образовании и использовании средств, поступающих от предпринимательской и иной приносящей доход деятельности бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр адаптивного спорта» от 16.06.2020 года.

Настоящие Правила разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для занятий в кардио, тренажерном залах (далее по тексту – зал) в бюджетном учреждении Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр адаптивного спорта» (далее по тексту – Учреждение) и обязательны для всех посетителей.

Посетители обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до оплаты и предоставления услуг.

Оплата услуг является подтверждением того, что посетитель ознакомлен с данными Правилами, с ними согласен и несет полную ответственность за их нарушение в соответствии с действующим законодательством.

1. Общие положения.

1.1. Приобретая абонемент или услугу разового посещения, посетитель подтверждает, что он не имеет медицинских противопоказаний для занятий в зале. Учреждение имеет право потребовать медицинскую справку-допуск к занятиям.

1.2. Абонемент клиента является персональным. Владелец абонемента не имеет право передавать его другим лицам.

1.3. Дети до 14 лет без сопровождения взрослых (сопровождающих) до занятий не допускаются. Учреждение имеет право потребовать предоставить документы, подтверждающие возраст ребенка и сопровождающего.

1.4. Верхнюю одежду и уличную обувь необходимо оставлять в гардеробе. Запрещается проходить в раздевалку и зал в верхней одежде и уличной обуви.

1.5. Занятия в зале возможны только в спортивной одежде и чистой (сменной) спортивной обуви. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (сланцы, тапочки). Клиент обязан соблюдать правила личной гигиены, не применять парфюмерные средства и мази с резким запахом, во время тренировки приветствуется использование личного полотенца.

1.6. При посещении зала не рекомендуется оставлять личные вещи без присмотра. За утерянные или оставленные личные вещи Учреждение ответственности не несет.

После окончания тренировки шкафчик в раздевалке необходимо освободить от вещей, в противном случае Учреждение вправе выложить вещи, оставив их в корзине для забытых вещей, расположенной в гардеробе.

За порчу шкафчика в раздевалке или потерю ключа от шкафчика, номерка из гардероба Учреждение вправе потребовать возмещение ущерба.

1.7. Запрещается:

1.7.1. Курение и распитие спиртных напитков на прилегающей и всей территории Учреждения и в частности в зале и раздевалках. Курение разрешается в специально отведенном для этих целей месте (место для курения).

За курение и распитие спиртных напитков на территории Учреждения посетитель удаляется с территории объекта без какого-либо денежного возмещения.

1.7.2. Приносить в зал продукты питания, а также напитки в стеклянной упаковке.

1.7.3. Проносить в Учреждение колюще-режущие предметы, оружие любого типа, другие предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия, взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества, ядовитые, отравляющие и едко пахнущие вещества, алкогольные напитки, наркотические и токсические вещества.

1.7.4. Проходить в зал и раздевалку с животными, птицами, рептилиями и т.д.

1.7.5. Размещать на всей территории Учреждения рекламные материалы, проводить опросы, вести любую коммерческую деятельность без согласия администрации Учреждения.

1.7.6. Распространять на территории зала любое спортивное питание и добавки, а также консультировать клиентов о порядке их употребления, распространять на территории зала информацию, связанную с методиками

тренировок, в том числе которая может повлечь за собой случаи травматизма в зале.

1.7.7. Проведение персональных тренировок и любых консультаций без согласия администрации Учреждения.

1.7.8. Пользоваться услугами иных лиц, не являющимися инструктором по спорту/АФК Учреждения.

1.7.9. Проявлять агрессию, выражаться нецензурными словами, сквернословить, проявлять грубость по отношению к другим посетителям и сотрудникам Учреждения.

1.7.10. Осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся в месте проведения занятий и на территории Учреждения.

1.7.11. Вести видео (фото) съемку посетителей без их согласия.

1.7.12. Вести видео (фото) съемку с целью рекламы услуг, не относящихся к деятельности Учреждения.

1.8. Посетители, находящиеся в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения, на занятия не допускаются. Персонал не несет ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм.

1.9. Лицам, поведение которых мешает занятиям других посетителей зала, неоднократно нарушивших настоящие правила, а также находящихся в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения, может быть отказано в посещении Учреждения.

1.10. Если вольные или невольные действия клиента создают угрозу для его собственной жизни и/или здоровья, а также здоровья и/или окружающих или противоречат общепринятым нормам морали и этики, администрация вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок (пребывания в зале), вывода за пределы зала или вызова сотрудников правоохранительных органов.

1.11. В целях обеспечения безопасности посетителей в Учреждении ведется видеонаблюдение.

2. Оплата стоимости занятий, правила переноса занятий и восстановление абонемента.

2.1. Приобретенный абонемент или чек, подтверждающий оплату (при разовом посещении зала) является пропуском в зал. Абонемент в обязательном порядке при каждом посещении предъявляется администратору.

2.2. При неполном использовании оплаченного времени не по вине Учреждения, денежное возмещение не производится.

2.3. В случае порчи, утери абонемента, он не восстанавливается, компенсация его стоимости не производится.

2.4. Пропущенное занятие без уважительной причины не компенсируется и не переносится на другой день. При наличии у посетителя уважительной причины (болезнь, подтвержденная медицинской справкой, командировка, подтвержденная командировочным удостоверением (документом командирующей организации), запрет посещения занятий, подтвержденный медицинской справкой) занятие переносится.

2.5. При нарушении посетителем Правил и принудительном его удалении из зала, неиспользованная часть аванса за текущее занятие не возвращается (при абонементном посещении данное занятие не переносится).

3. Время пребывания в зале.

3.1. Режим работы Учреждения может быть изменен по сезону или в праздничные дни, а также при проведении физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, организации санитарных дней, о чем клиенты будут извещены заранее.

Информацию об изменениях можно уточнить на стойке администратора или в социальных сетях.

Клиентам и гостям необходимо покинуть зал за 30 минут до закрытия Учреждения.

Покидать Учреждение необходимо не позднее, чем за 10 минут до установленного времени закрытия.

3.2. Расчетное время начинается с момента захода (входа) в зал. При каждом посещении занимающиеся самостоятельно у инструктора по спорту/АФК обязаны фиксировать своё присутствие и время начала занятия в журнале учёта посещений занимающихся.

3.3. Продолжительность занятия в зале составляет 2 часа.

В случае нахождения в зале сверх оплаченного времени, посетитель обязан произвести доплату по действующему тарифу «разовое посещение».

4. Медицинские противопоказания для занятий в зале.

4.1. Приобретая абонемент, разовое посещение, индивидуальное занятие посетитель при первичном посещении зала обязан заполнить анкету (далее ежегодно 1 раз в год), согласно приложению № 15 к настоящему приказу, в которой сообщает информацию о себе, о состоянии своего здоровья, перенесённых травмах, рекомендациях лечащего врача.

Посетитель несёт персональную ответственность за достоверность сведений о состоянии своего здоровья.

4.2. Предоставляя услуги зала Учреждение руководствуется тем, что посетитель не имеет противопоказаний для занятий физической культурой (посетитель Учреждения гарантирует, что он находится в физическом состоянии,

которое позволяет ему выполнять активные и пассивные упражнения, и что физические нагрузки не причинят вред его здоровью. Тем самым он снимает всю ответственность за свое здоровье с Учреждения).

4.3. Наличие медицинских противопоказаний (постоянных и временных ограничений к занятиям физической культурой, в том числе в связи с приёмом лекарственных препаратов) является явным и очевидным в случае, если посетитель предоставляет выписку из медицинской документации лечебного учреждения, оказывающего медицинскую помощь посетителю на постоянной основе, а также указывает соответствующие сведения в анкете, при этом Учреждение вправе отказать посетителю в посещении зала при наличии явных медицинских противопоказаний.

4.4. Занятия в зале могут привести к травмам, обострению хронических заболеваний. Наличие или отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям в зале может установить только лечащий врач медицинского учреждения.

Во избежание ухудшения состояния здоровья, до начала посещения зала посетитель обязан проконсультироваться с лечащим врачом относительно безопасности занятий на тренажерах и наличии медицинских противопоказаний (в том числе связанных с приемом лекарственных препаратов). Консультация врача особенно необходима в тех случаях, когда посетитель принимает лекарственные препараты, которые влияют на уровень сердцебиения, кровяного давления и уровень холестерина.

4.5. При проведении занятий в зале физические нагрузки должны соответствовать уровню физической подготовленности посетителя, возрасту, полу, состоянию здоровья.

4.6. Неправильное использование тренажеров или чрезмерные нагрузки могут причинить вред здоровью.

Если посетитель почувствовал следующие симптомы: боль, давление в груди, нарушения ритма сердца или дыхания, слабость или головокружение, ему необходимо прекратить тренировки и обратиться к медицинскому персоналу и/или к инструктору по спорту/АФК.

Если такие симптомы возникают регулярно, необходимо обратиться к врачу в медицинское учреждение перед посещением тренировок.

4.7. В случае получения травмы, пострадавший или очевидец должен немедленно сообщить инструктору по спорту/АФК или администратору, который принимает все возможные меры по оказанию помощи и сообщает об этом руководителю Учреждения.

4.8. Временные противопоказания к занятиям в зале:

- состояние алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения;

- боли различной локализации, головокружение, тошнота, слабость, учащённое сердцебиение в покое;
- острый период заболевания (повышение температуры тела, озноб, катаральные явления и др.);
- травматическое повреждение органов и тканей организма (острый период): ушиб, рана, растяжение, гематома и др.;
- опасность кровотечения (носовое кровотечение в день занятия, состояние после удаления зуба, менструальный период);
- выраженное нарушение носового дыхания;
- выраженная тахикардия или брадикардия;
- беременность, восстановительный период после родов;
- восстановительный период после перенесенных травм, операций.

4.9. Сроки возобновления занятий в зале после перенесенных заболеваний, травм, операций устанавливаются индивидуально лечащим врачом медицинского учреждения.

5. Правила техники безопасности при занятиях в зале.

5.1. Приступать к занятиям в зале, можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности, прохождения инструктажа у инструктора по спорту/АФК.

5.2. Перед началом занятий на тренажёрах необходимо осуществить разминку – комплекс упражнений для разогрева мышц, с целью предупреждения травм и повышения эффективности тренировки.

5.3. После разминки можно начать тренировки непосредственно на тренажёрах, придерживаясь следующего порядка и правил:

- выбрать уровень нагрузки, для грузоблочных тренажёров – путем выбора необходимого веса грузоблоков; для тренажёров на свободных грузах – путем установки дисков соответствующего веса;
- занять правильное исходное положение на тренажёре;
- выполнить упражнение согласно рекомендациям инструктора по спорту/АФК;
- по окончании упражнения плавно вернуть подвижные части тренажёра в исходное положение.

5.4. Перед выполнением упражнения на тренажёре необходимо убедиться в его работоспособности и отсутствии поломок (повреждений).

5.5. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в зале (часы, серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

5.6. Выполнять упражнения на одном тренажёре более, чем одному человеку одновременно запрещено, кроме случаев подстраховки и тренировки на многопозиционных станциях.

5.7. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение упражнений; жим лёжа, жим лёжа под углом 45 градусов, жим ногами лёжа под углом 45 градусов, приседания со штангой необходимо производить в специально отведенных местах при страховке со стороны партнёра либо инструктора по спорту/АФК.

5.8. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором по спорту/АФК.

5.9. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков, исключая срыв и падение.

5.10. Во избежание травм не рекомендуется брать диски, гантели, грифы штанги влажными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

5.11. Не допускается перегрузка тренажёрных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

5.12. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.

5.13. Запрещается:

5.13.1. Использовать оборудование для целей или способами, которые не были предусмотрены производителем.

Каждый из тренажёров должен использоваться исключительно по назначению.

5.13.2. Работа на неисправных тренажёрах.

В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения и т.д.) необходимо сообщить об этом инструктору по спорту/АФК.

5.13.3. Рекомендуется выполнять упражнение становая тяга с максимальным весом не более 120 кг.

5.13.4. Кидать, бросать спортивное оборудование (диски, гантели, штанги, инвентарь и т.д.).

После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (диски, гантели, штангу, инвентарь и т.д.) в специально отведенные места.

5.13.5. Приступать к занятиям в зале при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту/АФК.

5.13.6. Прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

5.13.7. Ставить бутылки с водой на тренажёры, подключённые к электросети (за исключением специально предназначенных для этих целей мест).

5.13.8. Заниматься в зале с обнаженным торсом.

5.13.9. Посещать зал с жевательной резинкой.

5.13.10. Самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения, переключать телевизионные каналы.

5.13.11. Приводить в зал детей дошкольного и младшего школьного возрастов и оставлять их без присмотра родителей в Учреждении.

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

5.15. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнуры, полотенца не попадали на движущиеся части тренажёров.

5.16. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажёра до полной остановки ленты.

5.17. Во время занятий необходимо использовать полотенца.

5.18. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту/АФК. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

5.19. В случае несоблюдения настоящих Правил. Учреждение вправе отстранить посетителя от тренировочных занятий или прекратить оказание услуг без возврата внесённой оплаты.

Правила посещения тренажерного зала, зала адаптивной физической культуры, легкоатлетического манежа на объекте, «Региональный центр адаптивного спорта» в г. Сургуте по Нефтеюганскому шоссе, д.20/1

Правила посещения тренажерного зала, зала адаптивной физической культуры, легкоатлетического манежа бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр адаптивного спорта» (далее по тексту – Правила) разработаны в соответствии с Гражданским кодексом Российской Федерации, Законом Российской Федерации от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей», Законом Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 10.07.2009 № 109-оз «О мерах по реализации отдельных положений Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре», «Положением об образовании и использовании средств, поступающих от предпринимательской и иной приносящей доход деятельности бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр адаптивного спорта» от 16.06.2020 года.

Настоящие Правила разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для занятий в тренажерном зале, зале адаптивной физической культуры, легкоатлетическом манеже (далее по тексту – зал) в бюджетном учреждении Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр адаптивного спорта» (далее по тексту – Учреждение) и обязательны для всех посетителей.

Посетители обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до оплаты и предоставления услуг.

Оплата услуг является подтверждением того, что посетитель ознакомлен с данными Правилами, с ними согласен и несет полную ответственность за их нарушение в соответствии с действующим законодательством.

1. Общие положения.

1.1. Приобретая абонемент или услугу разового посещения, посетитель подтверждает, что он не имеет медицинских противопоказаний для занятий в зале. Учреждение имеет право потребовать медицинскую справку-допуск к занятиям.

1.2. Абонемент клиента является персональным. Владелец абонемента не имеет право передавать его другим лицам.

1.3. Дети до 14 лет без сопровождения взрослых (сопровождающих) до занятий не допускаются. Учреждение имеет право потребовать предоставить документы, подтверждающие возраст ребенка и сопровождающего.

1.4. Верхнюю одежду и уличную обувь необходимо оставлять в гардеробе. Запрещается проходить в раздевальные и зал в верхней одежде и уличной обуви.

1.5. Занятия в зале возможны только в спортивной одежде и чистой (сменной) спортивной обуви. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (сланцы, тапочки). Клиент обязан соблюдать правила личной гигиены, не применять парфюмерные средства и мази с резким запахом, во время тренировки приветствуется использование личного полотенца.

1.6. При посещении зала не рекомендуется оставлять личные вещи без присмотра. За утерянные или оставленные личные вещи Учреждение ответственности не несет.

После окончания тренировки шкафчик в раздевалке необходимо освободить от вещей, в противном случае Учреждение вправе выложить вещи, оставив их в корзине для забытых вещей, расположенной в гардеробе.

За порчу шкафчика в раздевалке или потерю ключа от шкафчика, номерка из гардероба Учреждение вправе потребовать возмещение ущерба.

1.7. Запрещается:

1.7.1. Курение и распитие спиртных напитков на прилегающей и всей территории Учреждения и в частности в зале и раздевалках. Курение разрешается в специально отведенном для этих целей месте (место для курения).

За курение и распитие спиртных напитков на территории Учреждения посетитель удаляется с территории объекта без какого-либо денежного возмещения.

1.7.2. Приносить в зал продукты питания, а также напитки в стеклянной упаковке.

1.7.3. Проносить в Учреждение колюще-режущие предметы, оружие любого типа, другие предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия, взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества, ядовитые, отравляющие и едко пахнущие вещества, алкогольные напитки, наркотические и токсические вещества.

1.7.4. Проходить в зал и раздевальные с животными, птицами, рептилиями и т.д.

1.7.5. Размещать на всей территории Учреждения рекламные материалы, проводить опросы, вести любую коммерческую деятельность без согласия администрации Учреждения.

1.7.6. Распространять на территории зала любое спортивное питание и добавки, а также консультировать клиентов о порядке их употребления, распространять на территории зала информацию, связанную с методиками тренировок, в том числе которая может повлечь за собой случаи травматизма в зале.

1.7.7. Проведение персональных тренировок и любых консультаций без согласия администрации Учреждения.

1.7.8. Пользоваться услугами иных лиц, не являющимися инструктором по спорту/АФК Учреждения.

1.7.9. Проявлять агрессию, выражаться нецензурными словами, сквернословить, проявлять грубость по отношению к другим посетителям и сотрудникам Учреждения.

1.7.10. Осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся в месте проведения занятий и на территории Учреждения.

1.7.11. Вести видео (фото) съемку посетителей без их согласия.

1.7.12. Вести видео (фото) съемку с целью рекламы услуг, не относящихся к деятельности Учреждения.

1.8. Посетители, находящиеся в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения, на занятия не допускаются. Персонал не несет ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм.

1.9. Лицам, поведение которых мешает занятиям других посетителей зала, неоднократно нарушивших настоящие правила, а также находящихся в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения, может быть отказано в посещении Учреждения.

1.10. Если вольные или невольные действия клиента создают угрозу для его собственной жизни и/или здоровья, а также здоровья и/или окружающих или противоречат общепринятым нормам морали и этики, администрация вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок (пребывания в зале), вывода за пределы зала или вызова сотрудников правоохранительных органов.

1.11. В целях обеспечения безопасности посетителей в Учреждении ведется видеонаблюдение.

2. Оплата стоимости занятий, правила переноса занятий и восстановление абонемента.

2.1. Приобретенный абонемент или чек, подтверждающий оплату (при разовом посещении зала) является пропуском в зал. Абонемент в обязательном порядке при каждом посещении предъявляется администратору.

2.2. При неполном использовании оплаченного времени не по вине Учреждения, денежное возмещение не производится.

2.3. В случае порчи, утери абонеента, он не восстанавливается, компенсация его стоимости не производится.

2.4. Пропущенное занятие без уважительной причины не компенсируется и не переносится на другой день. При наличии у посетителя уважительной причины (болезнь, подтвержденная медицинской справкой, командировка, подтвержденная командировочным удостоверением (документом командирующей организации), запрет посещения занятий, подтвержденный медицинской справкой) занятие переносится.

2.5. При нарушении посетителем Правил и принудительном его удалении из зала, неиспользованная часть аванса за текущее занятие не возвращается (при абонементном посещении данное занятие не переносится).

3. Время пребывания в зале.

3.1. Режим работы Учреждения может быть изменен по сезону или в праздничные дни, а также при проведении физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, организации санитарных дней, о чем клиенты будут извещены заранее.

Информацию об изменениях можно уточнить на стойке администратора или в социальных сетях.

Клиентам и гостям необходимо покинуть зал за 30 минут до закрытия Учреждения.

Покидать Учреждение необходимо не позднее, чем за 10 минут до установленного времени закрытия.

3.2. Расчетное время начинается с момента захода (входа) в зал. При каждом посещении занимающиеся самостоятельно у инструктора по спорту/АФК обязаны фиксировать своё присутствие и время начала занятия в журнале учёта посещений занимающихся.

3.3. Продолжительность занятия составляет:

- тренажёрный зал и зал адаптивной физической культуры - 1 час;
- легкоатлетический манеж - от 60 до 90 минут (в зависимости от предоставленной услуги).

В случае нахождения в зале сверх оплаченного времени, посетитель обязан произвести доплату по действующему тарифу «разовое посещение».

4. Медицинские противопоказания для занятий в зале.

4.1. Приобретая абонемент, разовое посещение, индивидуальное занятие посетитель при первичном посещении зала обязан заполнить анкету (далее ежегодно 1 раз в год), согласно приложению № 15 к настоящему приказу, в

которой сообщает информацию о себе, о состоянии своего здоровья, перенесённых травмах, рекомендациях лечащего врача.

Посетитель несёт персональную ответственность за достоверность сведений о состоянии своего здоровья.

4.2. Предоставляя услуги зала Учреждение руководствуется тем, что посетитель не имеет противопоказаний для занятий физической культурой (посетитель Учреждения гарантирует, что он находится в физическом состоянии, которое позволяет ему выполнять активные и пассивные упражнения, и что физические нагрузки не причинят вред его здоровью. Тем самым он снимает всю ответственность за свое здоровье с Учреждения).

4.3. Наличие медицинских противопоказаний (постоянных и временных ограничений к занятиям физической культурой, в том числе в связи с приёмом лекарственных препаратов) является явным и очевидным в случае, если посетитель предоставляет выписку из медицинской документации лечебного учреждения, оказывающего медицинскую помощь посетителю на постоянной основе, а также указывает соответствующие сведения в анкете, при этом Учреждение вправе отказать посетителю в посещении зала при наличии явных медицинских противопоказаний.

4.4. Занятия в зале могут привести к травмам, обострению хронических заболеваний. Наличие или отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям в зале может установить только лечащий врач медицинского учреждения.

Во избежание ухудшения состояния здоровья, до начала посещения зала посетитель обязан проконсультироваться с лечащим врачом относительно безопасности занятий на тренажерах и наличии медицинских противопоказаний (в том числе связанных с приемом лекарственных препаратов). Консультация врача особенно необходима в тех случаях, когда посетитель принимает лекарственные препараты, которые влияют на уровень сердечбиения, кровяного давления и уровень холестерина.

4.5. При проведении занятий в зале физические нагрузки должны соответствовать уровню физической подготовленности посетителя, возрасту, полу, состоянию здоровья.

4.6. Неправильное использование тренажеров или чрезмерные нагрузки могут причинить вред здоровью.

Если посетитель почувствовал следующие симптомы: боль, давление в груди, нарушения ритма сердца или дыхания, слабость или головокружение, ему необходимо прекратить тренировки и обратиться к медицинскому персоналу и/или к инструктору по спорту/АФК.

Если такие симптомы возникают регулярно, необходимо обратиться к врачу в медицинское учреждение перед посещением тренировок.

4.7. В случае получения травмы, пострадавший или очевидец должен немедленно сообщить инструктору по спорту/АФК или администратору, который принимает все возможные меры по оказанию помощи и сообщает об этом руководителю Учреждения.

4.8. Временные противопоказания к занятиям в зале:

- состояние алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения;
- боли различной локализации, головокружение, тошнота, слабость, учащённое сердцебиение в покое;
- острый период заболевания (повышение температуры тела, озноб, катаральные явления и др.);
- травматическое повреждение органов и тканей организма (острый период): ушиб, рана, растяжение, гематома и др.;
- опасность кровотечения (носовое кровотечение в день занятия, состояние после удаления зуба, менструальный период);
- выраженное нарушение носового дыхания;
- выраженная тахикардия или брадикардия;
- беременность, восстановительный период после родов;
- восстановительный период после перенесенных травм, операций.

4.9. Сроки возобновления занятий в зале после перенесенных заболеваний, травм, операций устанавливаются индивидуально лечащим врачом медицинского учреждения.

5. Правила техники безопасности при занятиях в легкоатлетическом манеже.

5.1. Приступать к занятиям в легкоатлетическом манеже можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности, прохождения инструктажа у инструктора по спорту/АФК.

5.2. Посетитель имеет право осуществлять бег по дорожкам на 60 метров и по кругу на 200 метров, а также, пользоваться зоной для растяжки, шведскими стенками и силовыми тренажёрами за виражом.

5.3. Бег в легкоатлетическом манеже происходит строго против часовой стрелки.

5.4. Внутренняя или нулевая дорожка предназначена для разминочного бега (бег трусцой). Первая дорожка предназначена для скоростного и темпового бега. Переход на первую и последующие дорожки осуществляется только после того, как занимающийся убедится, что его никто не обгоняет.

5.5. Обгон осуществляется по внешнему радиусу (с правой стороны).

5.6. Преимущество имеет занимающийся выполняющий более скоростной бег. Инструктор вправе попросить занимающегося сойти на внутреннюю

дорожку, если его скорость бега создает сложности для остальных занимающихся.

5.7. Во время бега необходимо учитывать особенности занимающихся с ограниченными возможностями здоровья (спортсмены с нарушением речи, слуха, поражением опорно-двигательного аппарата, нарушением органов зрения, нарушением интеллекта). Необходимо быть внимательным к просьбам таких занимающихся, освободить первую дорожку для выполнения скоростного бега.

5.8. После выполнения скоростного бега необходимо перейти на внутреннюю дорожку.

5.9. Необходимо избегать резкой смены направления движения, смены дорожек и резких остановок. Запрещается двигаться против общего движения.

5.10. Разминка (суставная гимнастика и комплекс упражнений для разогрева мышц) проводится за пределами беговых дорожек, в специально отведенных местах.

5.11. Специально-беговые упражнения выполняются на 60-ти метровых дорожках в колонне по одному, с соблюдением дистанции.

5.12. В обуви с шипами разрешается находиться только на резиновом покрытии.

5.13. После приземления в прыжковую яму необходимо использовать щетку для обметания песка.

5.14. После приземления в секторе для прыжков в высоту необходимо сходиться с мата аккуратно, чтобы не повредить его шипами.

5.15. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

5.16. Запрещается:

5.16.1. Бег и спортивная ходьба в наушниках для всех занимающихся.

5.16.2. Занимать зону финиша на дорожках 60 метров и бегового круга.

5.16.3. Монтировать (демонтировать) спортивное оборудование без разрешения сотрудников Учреждения.

5.17. В случае несоблюдения настоящих правил Учреждение вправе отстранить посетителя от тренировочных занятий или прекратить оказание услуг без возврата внесённой оплаты.

6. Правила техники безопасности при занятиях в тренажёрном зале, зале адаптивной физической культуры.

6.1. Приступать к занятиям в тренажёрном зале, зале адаптивной физической культуры можно только после ознакомления с настоящими

правилами техники безопасности, прохождения инструктажа у инструктора по спорту/АФК.

6.2. Перед началом занятий на тренажёрах необходимо осуществить разминку – комплекс упражнений для разогрева мышц, с целью предупреждения травм и повышения эффективности тренировки.

6.3. После разминки можно начать тренировки непосредственно на тренажёрах, придерживаясь следующего порядка и правил:

- выбрать уровень нагрузки, для грузоблочных тренажёров – путем выбора необходимого веса грузоблоков; для тренажёров на свободных грузах – путем установки дисков соответствующего веса;

- занять правильное исходное положение на тренажёре;

- выполнить упражнение согласно рекомендациям инструктора;

- по окончании упражнения плавно вернуть подвижные части тренажёра в исходное положение.

6.4. Перед выполнением упражнения на тренажёре необходимо убедиться в его работоспособности и отсутствии поломок (повреждений).

6.5. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в зале (часы, серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

6.6. Выполнять упражнения на одном тренажёре более чем одному человеку одновременно запрещено, кроме случаев подстраховки и тренировки на многопозиционных станциях.

6.7. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение упражнений; жим лёжа, жим лёжа под углом 45 градусов, жим ногами лёжа под углом 45 градусов, приседания со штангой необходимо производить в специально отведенных местах при страховке со стороны партнёра либо инструктора по спорту/АФК.

6.8. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором по спорту/АФК.

6.9. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков, исключая срыв и падение.

6.10. Во избежание травм не рекомендуется брать диски, гантели, грифы штанги влажными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

6.11. Не допускается перегрузка тренажёрных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

6.12. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.

6.13. Запрещается:

6.13.1. Использовать оборудование для целей или способами, которые не были предусмотрены производителем.

Каждый из тренажёров должен использоваться исключительно по назначению.

6.13.2. Работа на неисправных тренажёрах.

В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения и т.д.) необходимо сообщить об этом инструктору по спорту/АФК.

6.13.3. Кидать, бросать спортивное оборудование (диски, гантели, штанги, инвентарь и т.д.).

После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (диски, гантели, штангу, инвентарь и т.д.) в специально отведенные места.

6.13.4. Приступать к занятиям в зале при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту/АФК.

6.13.5. Прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

6.13.6. Ставить бутылки с водой на тренажёры, подключённые к электросети (за исключением специально предназначенных для этих целей мест).

6.13.7. Заниматься в зале с обнаженным торсом.

6.13.8. Посещать зал с жевательной резинкой.

6.13.9. Самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения, переключать телевизионные каналы.

6.13.10. Приводить в зал детей дошкольного и младшего школьного возрастов и оставлять их без присмотра родителей в Учреждении.

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

6.15. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажёров.

6.16. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажёра до полной остановки ленты.

6.17. Во время занятий необходимо использовать полотенца.

6.18. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту/АФК. Занятия

продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

6.19. В случае несоблюдения настоящих Правил. Учреждение вправе отстранить посетителя от тренировочных занятий или прекратить оказание услуг без возврата внесённой оплаты.

Правила посещения гимнастического зала, зала художественной гимнастики, кардио, тренажерного, игрового залов на объекте, «Культурно-спортивный комплекс» в г. Югорске по ул. Мира, д. 52

Правила посещения гимнастического зала, зала художественной гимнастики, кардио, тренажерного, игрового залов бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр адаптивного спорта» (далее по тексту – Правила) разработаны в соответствии с Гражданским кодексом Российской Федерации, Законом Российской Федерации от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей», Законом Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 10.07.2009 № 109-оз «О мерах по реализации отдельных положений Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре», «Положением об образовании и использовании средств, поступающих от предпринимательской и иной приносящей доход деятельности бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр адаптивного спорта» от 16.06.2020 года.

Настоящие Правила разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для занятий в гимнастическом зале, зале художественной гимнастики, кардио, тренажерно, игрового залов (далее по тексту – зал) в бюджетном учреждении Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр адаптивного спорта» (далее по тексту – Учреждение) и обязательны для всех посетителей.

Посетители обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до оплаты и предоставления услуг.

Оплата услуг является подтверждением того, что посетитель ознакомлен с данными Правилами, с ними согласен и несет полную ответственность за их нарушение в соответствии с действующим законодательством.

1. Общие положения.

1.1. Приобретая абонемент или услугу разового посещения, посетитель подтверждает, что он не имеет медицинских противопоказаний для занятий в зале. Учреждение имеет право потребовать медицинскую справку-допуск к занятиям.

1.2. Абонемент клиента является персональным. Владелец абонемента не имеет право передавать его другим лицам.

1.3. Дети до 14 лет без сопровождения взрослых (сопровождающих) до занятий не допускаются. Учреждение имеет право потребовать предоставить документы, подтверждающие возраст ребенка и сопровождающего.

1.4. Верхнюю одежду и уличную обувь необходимо оставлять в гардеробе. Запрещается проходить в раздевалку и зал в верхней одежде и уличной обуви.

1.5. Занятия в зале возможны только в спортивной одежде и чистой (сменной) спортивной обуви. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (сланцы, тапочки). Клиент обязан соблюдать правила личной гигиены, не применять парфюмерные средства и мази с резким запахом, во время тренировки приветствуется использование личного полотенца.

1.6. При посещении зала не рекомендуется оставлять личные вещи без присмотра. За утерянные или оставленные личные вещи Учреждение ответственности не несет.

После окончания тренировки шкафчик в раздевалке необходимо освободить от вещей, в противном случае Учреждение вправе выложить вещи, оставив их в корзине для забытых вещей, расположенной в гардеробе.

За порчу шкафчика в раздевалке или потерю ключа от шкафчика, номерка из гардероба Учреждение вправе потребовать возмещение ущерба.

1.7. Запрещается:

1.7.1. Курение и распитие спиртных напитков на прилегающей и всей территории Учреждения и в частности в зале и раздевалках. Курение разрешается в специально отведенном для этих целей месте (место для курения).

За курение и распитие спиртных напитков на территории Учреждения посетитель удаляется с территории объекта без какого-либо денежного возмещения.

1.7.2. Приносить в зал продукты питания, а также напитки в стеклянной упаковке.

1.7.3. Проносить в Учреждение колюще-режущие предметы, оружие любого типа, другие предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия, взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества, ядовитые, отравляющие и едко пахнущие вещества, алкогольные напитки, наркотические и токсические вещества.

1.7.4. Проходить в зал и раздевалку с животными, птицами, рептилиями и т.д.

1.7.5. Размещать на всей территории Учреждения рекламные материалы, проводить опросы, вести любую коммерческую деятельность без согласия администрации Учреждения.

1.7.6. Распространять на территории зала любое спортивное питание и добавки, а также консультировать клиентов о порядке их употребления, распространять на территории зала информацию, связанную с методиками тренировок, в том числе которая может повлечь за собой случаи травматизма в зале.

1.7.7. Проведение персональных тренировок и любых консультаций без согласия администрации Учреждения.

1.7.8. Пользоваться услугами иных лиц, не являющимися инструктором по спорту/АФК Учреждения.

1.7.9. Проявлять агрессию, выражаться нецензурными словами, сквернословить, проявлять грубость по отношению к другим посетителям и сотрудникам Учреждения.

1.7.10. Осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся в месте проведения занятий и на территории Учреждения.

1.7.11. Вести видео (фото) съемку посетителей без их согласия.

1.7.12. Вести видео (фото) съемку с целью рекламы услуг, не относящихся к деятельности Учреждения.

1.8. Посетители, находящиеся в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения, на занятия не допускаются. Персонал не несет ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм.

1.9. Лицам, поведение которых мешает занятиям других посетителей зала, неоднократно нарушивших настоящие правила, а также находящихся в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения, может быть отказано в посещении Учреждения.

1.10. Если вольные или невольные действия клиента создают угрозу для его собственной жизни и/или здоровья, а также здоровья и/или окружающих или противоречат общепринятым нормам морали и этики, администрация вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок (пребывания в зале), вывода за пределы зала или вызова сотрудников правоохранительных органов.

1.11. В целях обеспечения безопасности посетителей в Учреждении ведется видеонаблюдение.

2. Оплата стоимости занятий, правила переноса занятий и восстановление абонемента.

2.1. Приобретенный абонемент или чек, подтверждающий оплату (при разовом посещении зала) является пропуском в зал. Абонемент в обязательном порядке при каждом посещении предъявляется администратору.

2.2. При неполном использовании оплаченного времени не по вине Учреждения, денежное возмещение не производится.

2.3. В случае порчи, утери абонеента, он не восстанавливается, компенсация его стоимости не производится.

2.4. Пропущенное занятие без уважительной причины не компенсируется и не переносится на другой день. При наличии у посетителя уважительной причины (болезнь, подтвержденная медицинской справкой, командировка, подтвержденная командировочным удостоверением (документом командирующей организации), запрет посещения занятий, подтвержденный медицинской справкой) занятие переносится.

2.5. При нарушении посетителем Правил и принудительном его удалении из зала, неиспользованная часть аванса за текущее занятие не возвращается (при абонементном посещении данное занятие не переносится).

3. Время пребывания в зале.

3.1. Режим работы Учреждения может быть изменен по сезону или в праздничные дни, а также при проведении физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, организации санитарных дней, о чем клиенты будут извещены заранее.

Информацию об изменениях можно уточнить на стойке администратора или в социальных сетях.

Клиентам и гостям необходимо приходить не ранее, чем за 10 минут до начала работы требуемого специалиста или тренера по АФК/инструктора по спорту и покинуть зал за 30 минут до закрытия Учреждения.

Покидать Учреждение необходимо не позднее, чем за 10 минут до установленного времени закрытия.

3.2. Расчетное время начинается с момента захода (входа) в зал. При каждом посещении занимающиеся самостоятельно у инструктора по спорту/АФК обязаны фиксировать своё присутствие и время начала занятия в журнале учёта посещений занимающихся.

3.3. Продолжительность занятия в зале составляет 2 часа.

В случае нахождения в зале сверх оплаченного времени, посетитель обязан произвести доплату по действующему тарифу «разовое посещение».

4. Медицинские противопоказания для занятий в зале.

4.1. Приобретая абонемент, разовое посещение, индивидуальное занятие посетитель при первичном посещении зала обязан заполнить анкету (далее ежегодно 1 раз в год), согласно приложению № 15 к настоящему приказу, в которой сообщает информацию о себе, о состоянии своего здоровья, перенесённых травмах, рекомендациях лечащего врача.

Посетитель несёт персональную ответственность за достоверность сведений о состоянии своего здоровья.

4.2. Предоставляя услуги зала Учреждение руководствуется тем, что посетитель не имеет противопоказаний для занятий физической культурой (посетитель Учреждения гарантирует, что он находится в физическом состоянии, которое позволяет ему выполнять активные и пассивные упражнения, и что физические нагрузки не причинят вред его здоровью. Тем самым он снимает всю ответственность за свое здоровье с Учреждения).

4.3. Наличие медицинских противопоказаний (постоянных и временных ограничений к занятиям физической культурой, в том числе в связи с приёмом лекарственных препаратов) является явным и очевидным в случае, если посетитель предоставляет выписку из медицинской документации лечебного учреждения, оказывающего медицинскую помощь посетителю на постоянной основе, а также указывает соответствующие сведения в анкете, при этом Учреждение вправе отказать посетителю в посещении зала при наличии явных медицинских противопоказаний.

4.4. Занятия в зале могут привести к травмам, обострению хронических заболеваний. Наличие или отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям в зале может установить только лечащий врач медицинского учреждения.

Во избежание ухудшения состояния здоровья, до начала посещения зала посетитель обязан проконсультироваться с лечащим врачом относительно безопасности занятий на тренажерах и наличии медицинских противопоказаний (в том числе связанных с приёмом лекарственных препаратов). Консультация врача особенно необходима в тех случаях, когда посетитель принимает лекарственные препараты, которые влияют на уровень сердцебиения, кровяного давления и уровень холестерина.

4.5. При проведении занятий в зале физические нагрузки должны соответствовать уровню физической подготовленности посетителя, возрасту, полу, состоянию здоровья.

4.6. Неправильное использование тренажеров или чрезмерные нагрузки могут причинить вред здоровью.

Если посетитель почувствовал следующие симптомы: боль, давление в груди, нарушения ритма сердца или дыхания, слабость или головокружение, ему необходимо прекратить тренировки и обратиться к медицинскому персоналу и/или к инструктору по спорту/АФК.

Если такие симптомы возникают регулярно, необходимо обратиться к врачу в медицинское учреждение перед посещением тренировок.

4.7. В случае получения травмы, пострадавший или очевидец должен немедленно сообщить инструктору по спорту/АФК или администратору,

который принимает все возможные меры по оказанию помощи и сообщает об этом руководителю Учреждения.

4.8. Временные противопоказания к занятиям в зале:

- состояние алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения;
- боли различной локализации, головокружение, тошнота, слабость, учащённое сердцебиение в покое;
- острый период заболевания (повышение температуры тела, озноб, катаральные явления и др.);
- травматическое повреждение органов и тканей организма (острый период): ушиб, рана, растяжение, гематома и др.;
- опасность кровотечения (носовое кровотечение в день занятия, состояние после удаления зуба, менструальный период);
- выраженное нарушение носового дыхания;
- выраженная тахикардия или брадикардия;
- беременность, восстановительный период после родов;
- восстановительный период после перенесенных травм, операций.

4.9. Сроки возобновления занятий в зале после перенесенных заболеваний, травм, операций устанавливаются индивидуально лечащим врачом медицинского учреждения.

5. Правила техники безопасности при занятиях в зале.

5.1. Приступить к занятиям в зале, можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности, прохождения инструктажа у инструктора по спорту/АФК.

5.2. Перед началом занятий на тренажёрах необходимо осуществить разминку – комплекс упражнений для разогрева мышц, с целью предупреждения травм и повышения эффективности тренировки.

5.3. После разминки можно начать тренировки непосредственно на тренажёрах, придерживаясь следующего порядка и правил:

- выбрать уровень нагрузки, для грузоблочных тренажёров – путем выбора необходимого веса грузоблоков; для тренажёров на свободных грузах – путем установки дисков соответствующего веса;
- занять правильное исходное положение на тренажёре;
- выполнить упражнение согласно рекомендациям инструктора по спорту/АФК;
- по окончании упражнения плавно вернуть подвижные части тренажёра в исходное положение.

5.4. Перед выполнением упражнения на тренажёре необходимо убедиться в его работоспособности и отсутствии поломок (повреждений).

5.5. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в зале (часы, серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

5.6. Выполнять упражнения на одном тренажёре более, чем одному человеку одновременно запрещено, кроме случаев подстраховки и тренировки на многопозиционных станциях.

5.7. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение упражнений; жим лёжа, жим лёжа под углом 45 градусов, жим ногами лёжа под углом 45 градусов, приседания со штангой необходимо производить в специально отведенных местах при страховке со стороны партнёра либо инструктора по спорту/АФК.

5.8. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором по спорту/АФК.

5.9. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков, исключая срыв и падение.

5.10. Во избежание травм не рекомендуется брать диски, гантели, грифы штанги влажными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

5.11. Не допускается перегрузка тренажёрных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

5.12. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.

5.13. Запрещается:

5.13.1. Использовать оборудование для целей или способами, которые не были предусмотрены производителем.

Каждый из тренажёров должен использоваться исключительно по назначению.

5.13.2. Работа на неисправных тренажёрах.

В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения и т.д.) необходимо сообщить об этом инструктору по спорту/АФК.

5.13.3. Рекомендуется выполнять упражнение становая тяга с максимальным весом не более 120 кг.

5.13.4. Кидать, бросать спортивное оборудование (диски, гантели, штанги, инвентарь и т.д.).

После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (диски, гантели, штангу, инвентарь и т.д.) в специально отведенные места.

5.13.5. Приступать к занятиям в зале при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту/АФК.

5.13.6. Прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

5.13.7. Ставить бутылки с водой на тренажёры, подключённые к электросети (за исключением специально предназначенных для этих целей мест).

5.13.8. Заниматься в зале с обнаженным торсом.

5.13.9. Посещать зал с жевательной резинкой.

5.13.10. Самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения, переключать телевизионные каналы.

5.13.11. Приводить в зал детей дошкольного и младшего школьного возрастов и оставлять их без присмотра родителей в Учреждении.

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

5.15. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажёров.

5.16. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажёра до полной остановки ленты.

5.17. Во время занятий необходимо использовать полотенца.

5.18. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту/АФК. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

5.19. В случае несоблюдения настоящих Правил. Учреждение вправе отстранить посетителя от тренировочных занятий или прекратить оказание услуг без возврата внесённой оплаты.

5.20. После завершения тренировочного процесса инструктор по спорту/АФК обязан проверить зал, убрать оставшийся спортивный инвентарь и спортивное оборудование в специально отведенные места, убедиться, что окна закрыты, выключить свет.

Правила посещения спортивного зала на объекте, «Спортивный комплекс «Модуль» для развития адаптивного спорта» в г. Нижневартовске по ул. Мусы Джалиля, д.1

Правила посещения спортивного зала бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр адаптивного спорта» (далее по тексту – Правила) разработаны в соответствии с Гражданским кодексом Российской Федерации, Законом Российской Федерации от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей», Законом Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 10.07.2009 № 109-оз «О мерах по реализации отдельных положений Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре», «Положением об образовании и использовании средств, поступающих от предпринимательской и иной приносящей доход деятельности бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр адаптивного спорта» от 16.06.2020 года.

Настоящие Правила разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для занятий в спортивном зале (далее по тексту – зал) в бюджетном учреждении Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр адаптивного спорта» (далее по тексту – Учреждение) и обязательны для всех посетителей.

Посетители обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до оплаты и предоставления услуг.

Оплата услуг является подтверждением того, что посетитель ознакомлен с данными Правилами, с ними согласен и несет полную ответственность за их нарушение в соответствии с действующим законодательством.

1. Общие положения.

1.1. Приобретая абонемент или услугу разового посещения, посетитель подтверждает, что он не имеет медицинских противопоказаний для занятий в зале. Учреждение имеет право потребовать медицинскую справку-допуск к занятиям.

1.2. Абонемент клиента является персональным. Владелец абонемента не имеет право передавать его другим лицам.

1.3. Дети до 14 лет без сопровождения взрослых (сопровождающих) до занятий не допускаются. Учреждение имеет право потребовать предоставить документы, подтверждающие возраст ребенка и сопровождающего.

1.4. Верхнюю одежду и уличную обувь необходимо оставлять в гардеробе. Запрещается проходить в раздевалку и зал в верхней одежде и уличной обуви.

1.5. Занятия в зале возможны только в спортивной одежде и чистой (сменной) спортивной обуви. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (сланцы, тапочки). Клиент обязан соблюдать правила личной гигиены, не применять парфюмерные средства и мази с резким запахом, во время тренировки приветствуется использование личного полотенца.

1.6. При посещении зала не рекомендуется оставлять личные вещи без присмотра. За утерянные или оставленные личные вещи Учреждение ответственности не несет.

После окончания тренировки шкафчик в раздевалке необходимо освободить от вещей, в противном случае Учреждение вправе выложить вещи, оставив их в корзине для забытых вещей, расположенной в гардеробе.

За порчу шкафчика в раздевалке или потерю ключа от шкафчика, номерка из гардероба Учреждение вправе потребовать возмещение ущерба.

1.7. Запрещается:

1.7.1. Курение и распитие спиртных напитков на прилегающей и всей территории Учреждения и в частности в зале и раздевалках. Курение разрешается в специально отведенном для этих целей месте (место для курения).

За курение и распитие спиртных напитков на территории Учреждения посетитель удаляется с территории объекта без какого-либо денежного возмещения.

1.7.2. Приносить в зал продукты питания, а также напитки в стеклянной упаковке.

1.7.3. Проносить в Учреждение колюще-режущие предметы, оружие любого типа, другие предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия, взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества, ядовитые, отравляющие и едко пахнущие вещества, алкогольные напитки, наркотические и токсические вещества.

1.7.4. Проходить в зал и раздевалку с животными, птицами, рептилиями и т.д.

1.7.5. Размещать на всей территории Учреждения рекламные материалы, проводить опросы, вести любую коммерческую деятельность без согласия администрации Учреждения.

1.7.6. Распространять на территории зала любое спортивное питание и добавки, а также консультировать клиентов о порядке их употребления, распространять на территории зала информацию, связанную с методиками

тренировок, в том числе которая может повлечь за собой случаи травматизма в зале.

1.7.7. Проведение персональных тренировок и любых консультаций без согласия администрации Учреждения.

1.7.8. Пользоваться услугами иных лиц, не являющимися инструктором по спорту/АФК Учреждения.

1.7.9. Проявлять агрессию, выражаться нецензурными словами, сквернословить, проявлять грубость по отношению к другим посетителям и сотрудникам Учреждения.

1.7.10. Осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся в месте проведения занятий и на территории Учреждения.

1.7.11. Вести видео (фото) съемку посетителей без их согласия.

1.7.12. Вести видео (фото) съемку с целью рекламы услуг, не относящихся к деятельности Учреждения.

1.8. Посетители, находящиеся в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения, на занятия не допускаются. Персонал не несет ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм.

1.9. Лицам, поведение которых мешает занятиям других посетителей зала, неоднократно нарушивших настоящие правила, а также находящихся в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения, может быть отказано в посещении Учреждения.

1.10. Если вольные или невольные действия клиента создают угрозу для его собственной жизни и/или здоровья, а также здоровья и/или окружающих или противоречат общепринятым нормам морали и этики, администрация вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок (пребывания в зале), вывода за пределы зала или вызова сотрудников правоохранительных органов.

1.11. В целях обеспечения безопасности посетителей в Учреждении ведется видеонаблюдение.

2. Оплата стоимости занятий, правила переноса занятий и восстановление абонемента.

2.1. Приобретенный абонемент или чек, подтверждающий оплату (при разовом посещении зала) является пропуском в зал. Абонемент в обязательном порядке при каждом посещении предъявляется администратору.

2.2. При неполном использовании оплаченного времени не по вине Учреждения, денежное возмещение не производится.

2.3. В случае порчи, утери абонемента, он не восстанавливается, компенсация его стоимости не производится.

2.4. Пропущенное занятие без уважительной причины не компенсируется и не переносится на другой день. При наличии у посетителя уважительной причины (болезнь, подтвержденная медицинской справкой, командировка, подтвержденная командировочным удостоверением (документом командировающей организации), запрет посещения занятий, подтвержденный медицинской справкой) занятие переносится.

2.5. При нарушении посетителем Правил и принудительном его удалении из зала, неиспользованная часть аванса за текущее занятие не возвращается (при абонементном посещении данное занятие не переносится).

3. Время пребывания в зале.

3.1. Режим работы Учреждения может быть изменен по сезону или в праздничные дни, а также при проведении физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, организации санитарных дней, о чем клиенты будут извещены заранее.

Информацию об изменениях можно уточнить на стойке администратора или в социальных сетях.

Клиентам и гостям необходимо покинуть зал за 30 минут до закрытия Учреждения.

Покидать Учреждение необходимо не позднее, чем за 10 минут до установленного времени закрытия.

3.2. Расчетное время начинается с момента захода (входа) в зал. При каждом посещении занимающиеся самостоятельно у инструктора по спорту/АФК обязаны фиксировать своё присутствие и время начала занятия в журнале учёта посещений занимающихся.

3.3. Продолжительность занятия в зале составляет 1 час.

В случае нахождения в зале сверх оплаченного времени, посетитель обязан произвести доплату по действующему тарифу «разовое посещение».

4. Медицинские противопоказания для занятий в зале.

4.1. Приобретая абонемент, разовое посещение, индивидуальное занятие посетитель при первичном посещении зала обязан заполнить анкету (далее ежегодно 1 раз в год), согласно приложению № 15 к настоящему приказу, в которой сообщает информацию о себе, о состоянии своего здоровья, перенесённых травмах, рекомендациях лечащего врача.

Посетитель несёт персональную ответственность за достоверность сведений о состоянии своего здоровья.

4.2. Предоставляя услуги зала Учреждение руководствуется тем, что посетитель не имеет противопоказаний для занятий физической культурой (посетитель Учреждения гарантирует, что он находится в физическом состоянии,

которое позволяет ему выполнять активные и пассивные упражнения, и что физические нагрузки не причинят вред его здоровью. Тем самым он снимает всю ответственность за свое здоровье с Учреждения).

4.3. Наличие медицинских противопоказаний (постоянных и временных ограничений к занятиям физической культурой, в том числе в связи с приёмом лекарственных препаратов) является явным и очевидным в случае, если посетитель предоставляет выписку из медицинской документации лечебного учреждения, оказывающего медицинскую помощь посетителю на постоянной основе, а также указывает соответствующие сведения в анкете, при этом Учреждение вправе отказать посетителю в посещении зала при наличии явных медицинских противопоказаний.

4.4. Занятия в зале могут привести к травмам, обострению хронических заболеваний. Наличие или отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям в зале может установить только лечащий врач медицинского учреждения.

Во избежание ухудшения состояния здоровья, до начала посещения зала посетитель обязан проконсультироваться с лечащим врачом относительно безопасности занятий на тренажерах и наличии медицинских противопоказаний (в том числе связанных с принятием лекарственных препаратов). Консультация врача особенно необходима в тех случаях, когда посетитель принимает лекарственные препараты, которые влияют на уровень сердцебиения, кровяного давления и уровень холестерина.

4.5. При проведении занятий в зале физические нагрузки должны соответствовать уровню физической подготовленности посетителя, возрасту, полу, состоянию здоровья.

4.6. Неправильное использование тренажеров или чрезмерные нагрузки могут причинить вред здоровью.

Если посетитель почувствовал следующие симптомы: боль, давление в груди, нарушения ритма сердца или дыхания, слабость или головокружение, ему необходимо прекратить тренировки и обратиться к медицинскому персоналу и/или к инструктору по спорту/АФК.

Если такие симптомы возникают регулярно, необходимо обратиться к врачу в медицинское учреждение перед посещением тренировок.

4.7. В случае получения травмы, пострадавший или очевидец должен немедленно сообщить инструктору по спорту/АФК или администратору, который принимает все возможные меры по оказанию помощи и сообщает об этом руководителю Учреждения.

4.8. Временные противопоказания к занятиям в зале:

- состояние алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения;

- боли различной локализации, головокружение, тошнота, слабость, учащённое сердцебиение в покое;
- острый период заболевания (повышение температуры тела, озноб, катаральные явления и др.);
- травматическое повреждение органов и тканей организма (острый период): ушиб, рана, растяжение, гематома и др.;
- опасность кровотечения (носовое кровотечение в день занятия, состояние после удаления зуба, менструальный период);
- выраженное нарушение носового дыхания;
- выраженная тахикардия или брадикардия;
- беременность, восстановительный период после родов;
- восстановительный период после перенесенных травм, операций.

4.9. Сроки возобновления занятий в зале после перенесенных заболеваний, травм, операций устанавливаются индивидуально лечащим врачом медицинского учреждения.

5. Правила техники безопасности при занятиях в зале.

5.1. Приступать к занятиям в зале, можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности, прохождения инструктажа у инструктора по спорту/АФК.

5.2. Перед началом занятий на тренажёрах необходимо осуществить разминку – комплекс упражнений для разогрева мышц, с целью предупреждения травм и повышения эффективности тренировки.

5.3. После разминки можно начать тренировки непосредственно на тренажёрах, придерживаясь следующего порядка и правил:

- выбрать уровень нагрузки, для грузоблочных тренажёров – путем выбора необходимого веса грузоблоков; для тренажёров на свободных грузах – путем установки дисков соответствующего веса;
- занять правильное исходное положение на тренажёре;
- выполнить упражнение согласно рекомендациям инструктора по спорту/АФК;
- по окончании упражнения плавно вернуть подвижные части тренажёра в исходное положение.

5.4. Перед выполнением упражнения на тренажёре необходимо убедиться в его работоспособности и отсутствии поломок (повреждений).

5.5. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в зале (часы, серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

5.6. Выполнять упражнения на одном тренажёре более, чем одному человеку одновременно запрещено, кроме случаев подстраховки и тренировки на многопозиционных станциях.

5.7. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение упражнений; жим лёжа, жим лёжа под углом 45 градусов, жим ногами лёжа под углом 45 градусов, приседания со штангой необходимо производить в специально отведенных местах при страховке со стороны партнёра либо инструктора по спорту/АФК.

5.8. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором по спорту/АФК.

5.9. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков, исключая срыв и падение.

5.10. Во избежание травм не рекомендуется брать диски, гантели, грифы штанги влажными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

5.11. Не допускается перегрузка тренажёрных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

5.12. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.

5.13. Запрещается:

5.13.1. Использовать оборудование для целей или способами, которые не были предусмотрены производителем.

Каждый из тренажёров должен использоваться исключительно по назначению.

5.13.2. Работа на неисправных тренажёрах.

В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения и т.д.) необходимо сообщить об этом инструктору по спорту/АФК.

5.13.3. Рекомендуется выполнять упражнение становая тяга с максимальным весом не более 120 кг.

5.13.4. Кидать, бросать спортивное оборудование (диски, гантели, штанги, инвентарь и т.д.).

После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (диски, гантели, штангу, инвентарь и т.д.) в специально отведенные места.

5.13.5. Приступать к занятиям в зале при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту/АФК.

5.13.6. Прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

5.13.7. Ставить бутылки с водой на тренажёры, подключённые к электросети (за исключением специально предназначенных для этих целей мест).

5.13.8. Заниматься в зале с обнаженным торсом.

5.13.9. Посещать зал с жевательной резинкой.

5.13.10. Самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения, переключать телевизионные каналы.

5.13.11. Приводить в зал детей дошкольного и младшего школьного возрастов и оставлять их без присмотра родителей в Учреждении.

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

5.15. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнуры, полотенца не попадали на движущиеся части тренажёров.

5.16. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажёра до полной остановки ленты.

5.17. Во время занятий необходимо использовать полотенца.

5.18. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту/АФК. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

5.19. В случае несоблюдения настоящих Правил. Учреждение вправе отстранить посетителя от тренировочных занятий или прекратить оказание услуг без возврата внесённой оплаты.

Правила посещения тренажерного зала на объекте, «Специализированный оборудованный спортивный комплекс для занятий спортом людей с инвалидностью» в г. Нягани по ул. Пионерская, д. 40а

Правила посещения тренажерного зала бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр адаптивного спорта» (далее по тексту – Правила) разработаны в соответствии с Гражданским кодексом Российской Федерации, Законом Российской Федерации от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей», Законом Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 10.07.2009 № 109-оз «О мерах по реализации отдельных положений Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре», «Положением об образовании и использовании средств, поступающих от предпринимательской и иной приносящей доход деятельности бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр адаптивного спорта» от 16.06.2020 года.

Настоящие Правила разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для занятий в тренажерном зале (далее по тексту – зал) в бюджетном учреждении Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр адаптивного спорта» (далее по тексту – Учреждение) и обязательны для всех посетителей.

Посетители обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до оплаты и предоставления услуг.

Оплата услуг является подтверждением того, что посетитель ознакомлен с данными Правилами, с ними согласен и несет полную ответственность за их нарушение в соответствии с действующим законодательством.

1. Общие положения.

1.1. Приобретая абонемент или услугу разового посещения, посетитель подтверждает, что он не имеет медицинских противопоказаний для занятий в зале. Учреждение имеет право потребовать медицинскую справку-допуск к занятиям.

1.2. Абонемент клиента является персональным. Владелец абонемента не имеет право передавать его другим лицам.

1.3. Дети до 14 лет без сопровождения взрослых (сопровождающих) до занятий не допускаются. Учреждение имеет право потребовать предоставить документы, подтверждающие возраст ребенка и сопровождающего.

1.4. Верхнюю одежду и уличную обувь необходимо оставлять в гардеробе. Запрещается проходить в раздевалку и зал в верхней одежде и уличной обуви.

1.5. Занятия в зале возможны только в спортивной одежде и чистой (сменной) спортивной обуви. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (сланцы, тапочки). Клиент обязан соблюдать правила личной гигиены, не применять парфюмерные средства и мази с резким запахом, во время тренировки приветствуется использование личного полотенца.

1.6. При посещении зала не рекомендуется оставлять личные вещи без присмотра. За утерянные или оставленные личные вещи Учреждение ответственности не несет.

После окончания тренировки шкафчик в раздевалке необходимо освободить от вещей, в противном случае Учреждение вправе выложить вещи, оставив их в корзине для забытых вещей, расположенной в гардеробе.

За порчу шкафчика в раздевалке или потерю ключа от шкафчика, номерка из гардероба Учреждение вправе потребовать возмещение ущерба.

1.7. Запрещается:

1.7.1. Курение и распитие спиртных напитков на прилегающей и всей территории Учреждения и в частности в зале и раздевалках. Курение разрешается в специально отведенном для этих целей месте (место для курения).

За курение и распитие спиртных напитков на территории Учреждения посетитель удаляется с территории объекта без какого-либо денежного возмещения.

1.7.2. Приносить в зал продукты питания, а также напитки в стеклянной упаковке.

1.7.3. Проносить в Учреждение колюще-режущие предметы, оружие любого типа, другие предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия, взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества, ядовитые, отравляющие и едко пахнущие вещества, алкогольные напитки, наркотические и токсические вещества.

1.7.4. Проходить в зал и раздевалку с животными, птицами, рептилиями и т.д.

1.7.5. Размещать на всей территории Учреждения рекламные материалы, проводить опросы, вести любую коммерческую деятельность без согласия администрации Учреждения.

1.7.6. Распространять на территории зала любое спортивное питание и добавки, а также консультировать клиентов о порядке их употребления, распространять на территории зала информацию, связанную с методиками

тренировок, в том числе которая может повлечь за собой случаи травматизма в зале.

1.7.7. Проведение персональных тренировок и любых консультаций без согласия администрации Учреждения.

1.7.8. Пользоваться услугами иных лиц, не являющимися инструктором по спорту/АФК Учреждения.

1.7.9. Проявлять агрессию, выражаться нецензурными словами, сквернословить, проявлять грубость по отношению к другим посетителям и сотрудникам Учреждения.

1.7.10. Осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся в месте проведения занятий и на территории Учреждения.

1.7.11. Вести видео (фото) съемку посетителей без их согласия.

1.7.12. Вести видео (фото) съемку с целью рекламы услуг, не относящихся к деятельности Учреждения.

1.8. Посетители, находящиеся в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения, на занятия не допускаются. Персонал не несет ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм.

1.9. Лицам, поведение которых мешает занятиям других посетителей зала, неоднократно нарушивших настоящие правила, а также находящихся в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения, может быть отказано в посещении Учреждения.

1.10. Если вольные или невольные действия клиента создают угрозу для его собственной жизни и/или здоровья, а также здоровья и/или окружающих или противоречат общепринятым нормам морали и этики, администрация вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок (пребывания в зале), вывода за пределы зала или вызова сотрудников правоохранительных органов.

1.11. В целях обеспечения безопасности посетителей в Учреждении ведется видеонаблюдение.

2. Оплата стоимости занятий, правила переноса занятий и восстановление абонемента.

2.1. Приобретенный абонемент или чек, подтверждающий оплату (при разовом посещении зала) является пропуском в зал. Абонемент в обязательном порядке при каждом посещении предъявляется администратору.

2.2. При неполном использовании оплаченного времени не по вине Учреждения, денежное возмещение не производится.

2.3. В случае порчи, утери абонемента, он не восстанавливается, компенсация его стоимости не производится.

2.4. Пропущенное занятие без уважительной причины не компенсируется и не переносится на другой день. При наличии у посетителя уважительной причины (болезнь, подтвержденная медицинской справкой, командировка, подтвержденная командировочным удостоверением (документом командировающей организации), запрет посещения занятий, подтвержденный медицинской справкой) занятие переносится.

2.5. При нарушении посетителем Правил и принудительном его удалении из зала, неиспользованная часть аванса за текущее занятие не возвращается (при абонементном посещении данное занятие не переносится).

3. Время пребывания в зале.

3.1. Режим работы Учреждения может быть изменен по сезону или в праздничные дни, а также при проведении физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, организации санитарных дней, о чем клиенты будут извещены заранее.

Информацию об изменениях можно уточнить на стойке администратора или в социальных сетях.

Клиентам и гостям необходимо покинуть зал за 30 минут до закрытия Учреждения.

Покидать Учреждение необходимо не позднее, чем за 10 минут до установленного времени закрытия.

3.2. Расчетное время начинается с момента захода (входа) в зал. При каждом посещении занимающиеся самостоятельно у инструктора по спорту/АФК обязаны фиксировать своё присутствие и время начала занятия в журнале учёта посещений занимающихся.

3.3. Продолжительность занятия в зале составляет:

- тренажерный зал - 1 час 30 минут:
- тренажерный зал индивидуальная тренировка с тренером – 1 час.

В случае нахождения в зале сверх оплаченного времени, посетитель обязан произвести доплату по действующему тарифу «разовое посещение».

4. Медицинские противопоказания для занятий в зале.

4.1. Приобретая абонемент, разовое посещение, индивидуальное занятие посетитель при первичном посещении зала обязан заполнить анкету (далее ежегодно 1 раз в год), согласно приложению № 15 к настоящему приказу, в которой сообщает информацию о себе, о состоянии своего здоровья, перенесённых травмах, рекомендациях лечащего врача.

Посетитель несёт персональную ответственность за достоверность сведений о состоянии своего здоровья.

4.2. Предоставляя услуги зала Учреждение руководствуется тем, что посетитель не имеет противопоказаний для занятий физической культурой (посетитель Учреждения гарантирует, что он находится в физическом состоянии, которое позволяет ему выполнять активные и пассивные упражнения, и что физические нагрузки не причинят вред его здоровью. Тем самым он снимает всю ответственность за свое здоровье с Учреждения).

4.3. Наличие медицинских противопоказаний (постоянных и временных ограничений к занятиям физической культурой, в том числе в связи с приёмом лекарственных препаратов) является явным и очевидным в случае, если посетитель предоставляет выписку из медицинской документации лечебного учреждения, оказывающего медицинскую помощь посетителю на постоянной основе, а также указывает соответствующие сведения в анкете, при этом Учреждение вправе отказать посетителю в посещении зала при наличии явных медицинских противопоказаний.

4.4. Занятия в зале могут привести к травмам, обострению хронических заболеваний. Наличие или отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям в зале может установить только лечащий врач медицинского учреждения.

Во избежание ухудшения состояния здоровья, до начала посещения зала посетитель обязан проконсультироваться с лечащим врачом относительно безопасности занятий на тренажерах и наличии медицинских противопоказаний (в том числе связанных с принятием лекарственных препаратов). Консультация врача особенно необходима в тех случаях, когда посетитель принимает лекарственные препараты, которые влияют на уровень сердцебиения, кровяного давления и уровень холестерина.

4.5. При проведении занятий в зале физические нагрузки должны соответствовать уровню физической подготовленности посетителя, возрасту, полу, состоянию здоровья.

4.6. Неправильное использование тренажеров или чрезмерные нагрузки могут причинить вред здоровью.

Если посетитель почувствовал следующие симптомы: боль, давление в груди, нарушения ритма сердца или дыхания, слабость или головокружение, ему необходимо прекратить тренировки и обратиться к медицинскому персоналу и/или к инструктору по спорту/АФК.

Если такие симптомы возникают регулярно, необходимо обратиться к врачу в медицинское учреждение перед посещением тренировок.

4.7. В случае получения травмы, пострадавший или очевидец должен немедленно сообщить инструктору по спорту/АФК или администратору, который принимает все возможные меры по оказанию помощи и сообщает об этом руководителю Учреждения.

4.8. Временные противопоказания к занятиям в зале:

- состояние алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения;
- боли различной локализации, головокружение, тошнота, слабость, учащённое сердцебиение в покое;
- острый период заболевания (повышение температуры тела, озноб, катаральные явления и др.);
- травматическое повреждение органов и тканей организма (острый период): ушиб, рана, растяжение, гематома и др.;
- опасность кровотечения (носовое кровотечение в день занятия, состояние после удаления зуба, менструальный период);
- выраженное нарушение носового дыхания;
- выраженная тахикардия или брадикардия;
- беременность, восстановительный период после родов;
- восстановительный период после перенесенных травм, операций.

4.9. Сроки возобновления занятий в зале после перенесенных заболеваний, травм, операций устанавливаются индивидуально лечащим врачом медицинского учреждения.

5. Правила техники безопасности при занятиях в зале.

5.1. Приступать к занятиям в зале, можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности, прохождения инструктажа у инструктора по спорту/АФК.

5.2. Перед началом занятий на тренажёрах необходимо осуществить разминку – комплекс упражнений для разогрева мышц, с целью предупреждения травм и повышения эффективности тренировки.

5.3. После разминки можно начать тренировки непосредственно на тренажёрах, придерживаясь следующего порядка и правил:

- выбрать уровень нагрузки, для грузоблочных тренажёров – путем выбора необходимого веса грузоблоков; для тренажёров на свободных грузах – путем установки дисков соответствующего веса;
- занять правильное исходное положение на тренажёре;
- выполнить упражнение согласно рекомендациям инструктора по спорту/АФК;
- по окончании упражнения плавно вернуть подвижные части тренажёра в исходное положение.

5.4. Перед выполнением упражнения на тренажёре необходимо убедиться в его работоспособности и отсутствии поломок (повреждений).

5.5. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в зале (часы, серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

5.6. Выполнять упражнения на одном тренажёре более, чем одному человеку одновременно запрещено, кроме случаев подстраховки и тренировки на многопозиционных станциях.

5.7. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение упражнений; жим лёжа, жим лёжа под углом 45 градусов, жим ногами лёжа под углом 45 градусов, приседания со штангой необходимо производить в специально отведенных местах при страховке со стороны партнёра либо инструктора по спорту/АФК.

5.8. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором по спорту/АФК.

5.9. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков, исключая срыв и падение.

5.10. Во избежание травм не рекомендуется брать диски, гантели, грифы штанги влажными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

5.11. Не допускается перегрузка тренажёрных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

5.12. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.

5.13. Запрещается:

5.13.1. Использовать оборудование для целей или способами, которые не были предусмотрены производителем.

Каждый из тренажёров должен использоваться исключительно по назначению.

5.13.2. Работа на неисправных тренажёрах.

В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения и т.д.) необходимо сообщить об этом инструктору по спорту/АФК.

5.13.3. Рекомендуется выполнять упражнение становая тяга с максимальным весом не более 120 кг.

5.13.4. Кидать, бросать спортивное оборудование (диски, гантели, штанги, инвентарь и т.д.).

После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (диски, гантели, штангу, инвентарь и т.д.) в специально отведенные места.

5.13.5. Приступать к занятиям в зале при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту/АФК.

5.13.6. Прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

5.13.7. Ставить бутылки с водой на тренажёры, подключённые к электросети (за исключением специально предназначенных для этих целей мест).

5.13.8. Заниматься в зале с обнаженным торсом.

5.13.9. Посещать зал с жевательной резинкой.

5.13.10. Самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения, переключать телевизионные каналы.

5.13.11. Приводить в зал детей дошкольного и младшего школьного возрастов и оставлять их без присмотра родителей в Учреждении.

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

5.15. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажёров.

5.16. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажёра до полной остановки ленты.

5.17. Во время занятий необходимо использовать полотенца.

5.18. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту/АФК. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

5.19. В случае несоблюдения настоящих Правил. Учреждение вправе отстранить посетителя от тренировочных занятий или прекратить оказание услуг без возврата внесённой оплаты.

Правила посещения тренажерного зала на объекте, «Спортивный комплекс для людей с ограниченными возможностями» в г.п. Пионерский по ул. Заводская, д.13а

Правила посещения тренажерного зала бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр адаптивного спорта» (далее по тексту – Правила) разработаны в соответствии с Гражданским кодексом Российской Федерации, Законом Российской Федерации от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей», Законом Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 10.07.2009 № 109-оз «О мерах по реализации отдельных положений Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре», «Положением об образовании и использовании средств, поступающих от предпринимательской и иной приносящей доход деятельности бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр адаптивного спорта» от 16.06.2020 года.

Настоящие Правила разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для занятий в тренажерном зале (далее по тексту – зал) в бюджетном учреждении Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр адаптивного спорта» (далее по тексту – Учреждение) и обязательны для всех посетителей.

Посетители обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до оплаты и предоставления услуг.

Оплата услуг является подтверждением того, что посетитель ознакомлен с данными Правилами, с ними согласен и несет полную ответственность за их нарушение в соответствии с действующим законодательством.

1. Общие положения.

1.1. Приобретая абонемент или услугу разового посещения, посетитель подтверждает, что он не имеет медицинских противопоказаний для занятий в зале. Учреждение имеет право потребовать медицинскую справку-допуск к занятиям.

1.2. Абонемент клиента является персональным. Владелец абонемента не имеет право передавать его другим лицам.

1.3. Дети до 14 лет без сопровождения взрослых (сопровождающих) до занятий не допускаются. Учреждение имеет право потребовать предоставить документы, подтверждающие возраст ребенка и сопровождающего.

1.4. Верхнюю одежду и уличную обувь необходимо оставлять в гардеробе. Запрещается проходить в раздевалку и зал в верхней одежде и уличной обуви.

1.5. Занятия в зале возможны только в спортивной одежде и чистой (сменной) спортивной обуви. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (сланцы, тапочки). Клиент обязан соблюдать правила личной гигиены, не применять парфюмерные средства и мази с резким запахом, во время тренировки приветствуется использование личного полотенца.

1.6. При посещении зала не рекомендуется оставлять личные вещи без присмотра. За утерянные или оставленные личные вещи Учреждение ответственности не несет.

После окончания тренировки шкафчик в раздевалке необходимо освободить от вещей, в противном случае Учреждение вправе выложить вещи, оставив их в корзине для забытых вещей, расположенной в гардеробе.

За порчу шкафчика в раздевалке или потерю ключа от шкафчика, номерка из гардероба Учреждение вправе потребовать возмещение ущерба.

1.7. Запрещается:

1.7.1. Курение и распитие спиртных напитков на прилегающей и всей территории Учреждения и в частности в зале и раздевалках. Курение разрешается в специально отведенном для этих целей месте (место для курения).

За курение и распитие спиртных напитков на территории Учреждения посетитель удаляется с территории объекта без какого-либо денежного возмещения.

1.7.2. Приносить в зал продукты питания, а также напитки в стеклянной упаковке.

1.7.3. Проносить в Учреждение колюще-режущие предметы, оружие любого типа, другие предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия, взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества, ядовитые, отравляющие и едко пахнущие вещества, алкогольные напитки, наркотические и токсические вещества.

1.7.4. Проходить в зал и раздевалку с животными, птицами, рептилиями и т.д.

1.7.5. Размещать на всей территории Учреждения рекламные материалы, проводить опросы, вести любую коммерческую деятельность без согласия администрации Учреждения.

1.7.6. Распространять на территории зала любое спортивное питание и добавки, а также консультировать клиентов о порядке их употребления, распространять на территории зала информацию, связанную с методиками

тренировок, в том числе которая может повлечь за собой случаи травматизма в зале.

1.7.7. Проведение персональных тренировок и любых консультаций без согласия администрации Учреждения.

1.7.8. Пользоваться услугами иных лиц, не являющимися инструктором по спорту/АФК Учреждения.

1.7.9. Проявлять агрессию, выражаться нецензурными словами, сквернословить, проявлять грубость по отношению к другим посетителям и сотрудникам Учреждения.

1.7.10. Осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся в месте проведения занятий и на территории Учреждения.

1.7.11. Вести видео (фото) съемку посетителей без их согласия.

1.7.12. Вести видео (фото) съемку с целью рекламы услуг, не относящихся к деятельности Учреждения.

1.8. Посетители, находящиеся в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения, на занятия не допускаются. Персонал не несет ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм.

1.9. Лицам, поведение которых мешает занятиям других посетителей зала, неоднократно нарушивших настоящие правила, а также находящихся в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения, может быть отказано в посещении Учреждения.

1.10. Если вольные или невольные действия клиента создают угрозу для его собственной жизни и/или здоровья, а также здоровья и/или окружающих или противоречат общепринятым нормам морали и этики, администрация вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок (пребывания в зале), вывода за пределы зала или вызова сотрудников правоохранительных органов.

1.11. В целях обеспечения безопасности посетителей в Учреждении ведется видеонаблюдение.

2. Оплата стоимости занятий, правила переноса занятий и восстановление абонемента.

2.1. Приобретенный абонемент или чек, подтверждающий оплату (при разовом посещении зала) является пропуском в зал. Абонемент в обязательном порядке при каждом посещении предъявляется администратору.

2.2. При неполном использовании оплаченного времени не по вине Учреждения, денежное возмещение не производится.

2.3. В случае порчи, утери абонемента, он не восстанавливается, компенсация его стоимости не производится.

2.4. Пропущенное занятие без уважительной причины не компенсируется и не переносится на другой день. При наличии у посетителя уважительной причины (болезнь, подтвержденная медицинской справкой, командировка, подтвержденная командировочным удостоверением (документом командирующей организации), запрет посещения занятий, подтвержденный медицинской справкой) занятие переносится.

2.5. При нарушении посетителем Правил и принудительном его удалении из зала, неиспользованная часть аванса за текущее занятие не возвращается (при абонементном посещении данное занятие не переносится).

3. Время пребывания в зале.

3.1. Режим работы Учреждения может быть изменен по сезону или в праздничные дни, а также при проведении физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, организации санитарных дней, о чем клиенты будут извещены заранее.

Информацию об изменениях можно уточнить на стойке администратора или в социальных сетях.

Клиентам и гостям необходимо приходиться не ранее, чем за 10 минут до начала работы требуемого специалиста или тренера по АФК/инструктора по спорту и покинуть зал за 30 минут до закрытия Учреждения.

Покидать Учреждение необходимо не позднее, чем за 10 минут до установленного времени закрытия.

3.2. Расчетное время начинается с момента захода (входа) в зал. При каждом посещении занимающиеся самостоятельно у инструктора по спорту/АФК обязаны фиксировать своё присутствие и время начала занятия в журнале учёта посещений занимающихся.

3.3. Продолжительность занятия в зале составляет 2 часа.

В случае нахождения в зале сверх оплаченного времени, посетитель обязан произвести доплату по действующему тарифу «разовое посещение».

4. Медицинские противопоказания для занятий в зале.

4.1. Приобретая абонемент, разовое посещение, индивидуальное занятие посетитель при первичном посещении зала обязан заполнить анкету (далее ежегодно 1 раз в год), согласно приложению № 15 к настоящему приказу, в которой сообщает информацию о себе, о состоянии своего здоровья, перенесённых травмах, рекомендациях лечащего врача.

Посетитель несёт персональную ответственность за достоверность сведений о состоянии своего здоровья.

4.2. Предоставляя услуги зала Учреждение руководствуется тем, что посетитель не имеет противопоказаний для занятий физической культурой

(посетитель Учреждения гарантирует, что он находится в физическом состоянии, которое позволяет ему выполнять активные и пассивные упражнения, и что физические нагрузки не причинят вред его здоровью. Тем самым он снимает всю ответственность за свое здоровье с Учреждения).

4.3. Наличие медицинских противопоказаний (постоянных и временных ограничений к занятиям физической культурой, в том числе в связи с приёмом лекарственных препаратов) является явным и очевидным в случае, если посетитель предоставляет выписку из медицинской документации лечебного учреждения, оказывающего медицинскую помощь посетителю на постоянной основе, а также указывает соответствующие сведения в анкете, при этом Учреждение вправе отказать посетителю в посещении зала при наличии явных медицинских противопоказаний.

4.4. Занятия в зале могут привести к травмам, обострению хронических заболеваний. Наличие или отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям в зале может установить только лечащий врач медицинского учреждения.

Во избежание ухудшения состояния здоровья, до начала посещения зала посетитель обязан проконсультироваться с лечащим врачом относительно безопасности занятий на тренажерах и наличии медицинских противопоказаний (в том числе связанных с принятием лекарственных препаратов). Консультация врача особенно необходима в тех случаях, когда посетитель принимает лекарственные препараты, которые влияют на уровень сердцебиения, кровяного давления и уровень холестерина.

4.5. При проведении занятий в зале физические нагрузки должны соответствовать уровню физической подготовленности посетителя, возрасту, полу, состоянию здоровья.

4.6. Неправильное использование тренажеров или чрезмерные нагрузки могут причинить вред здоровью.

Если посетитель почувствовал следующие симптомы: боль, давление в груди, нарушения ритма сердца или дыхания, слабость или головокружение, ему необходимо прекратить тренировки и обратиться к медицинскому персоналу и/или к инструктору по спорту/АФК.

Если такие симптомы возникают регулярно, необходимо обратиться к врачу в медицинское учреждение перед посещением тренировок.

4.7. В случае получения травмы, пострадавший или очевидец должен немедленно сообщить инструктору по спорту/АФК или администратору, который принимает все возможные меры по оказанию помощи и сообщает об этом руководителю Учреждения.

4.8. Временные противопоказания к занятиям в зале:

- состояние алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения;
- боли различной локализации, головокружение, тошнота, слабость, учащённое сердцебиение в покое;
- острый период заболевания (повышение температуры тела, озноб, катаральные явления и др.);
- травматическое повреждение органов и тканей организма (острый период): ушиб, рана, растяжение, гематома и др.;
- опасность кровотечения (носовое кровотечение в день занятия, состояние после удаления зуба, менструальный период);
- выраженное нарушение носового дыхания;
- выраженная тахикардия или брадикардия;
- беременность, восстановительный период после родов;
- восстановительный период после перенесенных травм, операций.

4.9. Сроки возобновления занятий в зале после перенесенных заболеваний, травм, операций устанавливаются индивидуально лечащим врачом медицинского учреждения.

5. Правила техники безопасности при занятиях в зале.

5.1. Приступать к занятиям в зале, можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности, прохождения инструктажа у инструктора по спорту/АФК.

5.2. Перед началом занятий на тренажёрах необходимо осуществить разминку – комплекс упражнений для разогрева мышц, с целью предупреждения травм и повышения эффективности тренировки.

5.3. После разминки можно начать тренировки непосредственно на тренажёрах, придерживаясь следующего порядка и правил:

- выбрать уровень нагрузки, для грузоблочных тренажёров – путем выбора необходимого веса грузоблоков; для тренажёров на свободных грузах – путем установки дисков соответствующего веса;
- занять правильное исходное положение на тренажёре;
- выполнить упражнение согласно рекомендациям инструктора по спорту/АФК;
- по окончании упражнения плавно вернуть подвижные части тренажёра в исходное положение.

5.4. Перед выполнением упражнения на тренажёре необходимо убедиться в его работоспособности и отсутствии поломок (повреждений).

5.5. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в зале (часы, серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

5.6. Выполнять упражнения на одном тренажёре более, чем одному человеку одновременно запрещено, кроме случаев подстраховки и тренировки на многопозиционных станциях.

5.7. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение упражнений; жим лёжа, жим лёжа под углом 45 градусов, жим ногами лёжа под углом 45 градусов, приседания со штангой необходимо производить в специально отведенных местах при страховке со стороны партнёра либо инструктора по спорту/АФК.

5.8. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором по спорту/АФК.

5.9. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков, исключая срыв и падение.

5.10. Во избежание травм не рекомендуется брать диски, гантели, грифы штанги влажными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

5.11. Не допускается перегрузка тренажёрных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

5.12. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.

5.13. Запрещается:

5.13.1. Использовать оборудование для целей или способами, которые не были предусмотрены производителем.

Каждый из тренажёров должен использоваться исключительно по назначению.

5.13.2. Работа на неисправных тренажёрах.

В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения и т.д.) необходимо сообщить об этом инструктору по спорту/АФК.

5.13.3. Рекомендуется выполнять упражнение становая тяга с максимальным весом не более 120 кг.

5.13.4. Кидать, бросать спортивное оборудование (диски, гантели, штанги, инвентарь и т.д.).

После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (диски, гантели, штангу, инвентарь и т.д.) в специально отведенные места.

5.13.5. Приступать к занятиям в зале при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту/АФК.

5.13.6. Прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

5.13.7. Ставить бутылки с водой на тренажёры, подключённые к электросети (за исключением специально предназначенных для этих целей мест).

5.13.8. Заниматься в зале с обнаженным торсом.

5.13.9. Посещать зал с жевательной резинкой.

5.13.10. Самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения, переключать телевизионные каналы.

5.13.11. Приводить в зал детей дошкольного и младшего школьного возрастов и оставлять их без присмотра родителей в Учреждении.

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

5.15. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнуры, полотенца не попадали на движущиеся части тренажёров.

5.16. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажёра до полной остановки ленты.

5.17. Во время занятий необходимо использовать полотенца.

5.18. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту/АФК. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

5.19. В случае несоблюдения настоящих Правил. Учреждение вправе отстранить посетителя от тренировочных занятий или прекратить оказание услуг без возврата внесённой оплаты.

5.20. После завершения тренировочного процесса инструктор по спорту/АФК обязан проверить зал, убрать оставшийся спортивный инвентарь и спортивное оборудование в специально отведенные места, убедиться, что окна закрыты, выключить свет.

Правила эксплуатации

«Спортивная-игровая площадка» в г.п. Пионерский по ул. Заводская, д.13а, «Спортивная-игровая площадка» в г. Нижневартовск по ул. Мусы Джалиля, д.1, «Уличный специализированный спортивный городок для занятий спортом людей с инвалидностью» в г. Нягань по ул. Пионерская, д. 40а бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр адаптивного спорта»

Настоящие правила разработаны с целью обеспечения порядка и безопасности при посещении спортивной площадки. Все занимающиеся обязаны соблюдать правила техники безопасности, санитарно-гигиенические нормы и график работы спортивной площадки. Использование спортивного инвентаря и оборудования, размещенного на спортивной площадке, возможно только в соответствии с их функциональным назначением.

- Перед использованием спортивного оборудования и инвентаря убедитесь в его безопасности и отсутствии посторонних предметов.

- Занимайтесь только на исправном спортивном оборудовании.

- В случае поломки или выявления поломки спортивного оборудования, прекратите использовать спортивное оборудование и незамедлительно сообщите администрации комплекса.

- Бережно относиться к имуществу комплекса.

- Соблюдайте чистоту и порядок на территории спортивной площадки.

- Ведите себя корректно и уважительно по отношению ко всем присутствующим на спортивной площадке.

- Самостоятельно определяйте для себя возможность посещения спортивной площадки, исходя из физического самочувствия и состояния здоровья.

- Нахождение на спортивной площадке детей в возрасте до 7 лет разрешается в присутствии родителей, воспитателей или сопровождающих взрослых.

Придерживайтесь требований данных Правил и соблюдайте график работы спортивной площадки.

На спортивной площадке запрещается:

- находиться несовершеннолетним в возрасте до 14 лет и пользоваться спортивным оборудованием без присмотра взрослых лиц;

- использовать оборудование спортивной площадки не по его прямому назначению, в том числе висеть и выполнять гимнастические упражнения на футбольных воротах, баскетбольных фермах и кольцах, ограждениях;

- приносить и распивать спиртные и спиртосодержащие напитки, курить, употреблять наркотические и психотропные вещества. Администрация спортивной площадки оставляет за собой право отказать во входе гражданину, который находится в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

- проносить на территорию стеклянную посуду, взрывчатые и пожароопасные вещества, пиротехнические изделия, а также запускать фейерверки, салюты и т.п;

- приводить в негодность (ломать) спортивное оборудование. Приносить ущерб покрытию спортивной площадки какими-либо предметами, наносить надписи, рекламные объявления, разводить костры. Лица, портящие имущество в общественных местах, несут уголовную ответственность, согласно ст. 214 УК РФ «Вандализм»;

- перемещать с территории спортивной площадки спортивное оборудование и спортивный инвентарь в другие места;

- ремонтировать без разрешения эксплуатирующей организации спортивное оборудование, спортивный инвентарь и покрытие;

- выгуливать собак и других домашних животных;

- находиться с колясками, велосипедами, на роликах и скейтбордах;

- разбрасывать и складировать мусор, пищевые отходы, разливать какие-либо жидкости и мешать другим занимающимся.

Номера телефонов для экстренного вызова служб:

- Полиция – 102;

- Скорая помощь – 103;

- Служба спасения – 112.

Порядок использования абонементов и подарочных сертификатов на пользование платными услугами, оказываемыми бюджетным учреждением Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр адаптивного спорта»

1. Абонемент на пользование платными услугами, оказываемыми бюджетным учреждением Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр адаптивного спорта» (далее – Учреждение) является доказательством приобретения посетителем права посещения на 1 месяц (8 или 12 занятий), 3 месяца (36 занятий), 6 месяцев (72 занятия), 12 месяцев (безлимитный) Учреждения.

2. Срок действия абонемента на пользование платными услугами (далее – абонемент) составляет один, три, шесть и двенадцать месяцев соответственно. Первым днем начала срока действия абонемента является первый день посещения по абонементу.

3. Вход в спортивное сооружение возможен только при предъявлении абонемента. При отсутствии абонемента администратор имеет полное право отказать в посещении Учреждения.

4. Выдача абонемента посетителю осуществляется администратором Учреждения, после получения чека, подтверждающего оплату через терминал.

5. При выдаче абонемента администратор вписывает в него номер, присвоенный по журналу регистрации, указывает вид услуги и цену абонемента.

6. Подарочный сертификат предоставляет право занятий в спортивном сооружении на 1 месяц (8 или 12 занятий), 3 месяца (36 занятий), 6 месяцев (72 занятия) и 12 месяцев (безлимитный).

7. Первым днем начала срока действия подарочного сертификата является первое посещение клиентом спортивного сооружения по данному сертификату.

Согласие родителей (законных представителей)
несовершеннолетнего ребёнка на посещение кардио, тренажёрного залов, «Спортивно-оздоровительный центр» в г. Ханты-Мансийске по ул. Дзержинского, д. 17.
(заполняется собственноручно)

г. Ханты-Мансийск

«__» _____ 20__ г.

Я, (мать, отец, законный представитель) _____

(ФИО, дата рождения)

проживающий(ая) _____

(адрес места жительства)

данные паспорта: серия _____ номер _____, выдан _____

_____ являясь законным представителем (родителем) несовершеннолетнего

(ФИО, дата рождения)

даю своё согласие на занятия в кардио, тренажёрном зале.

Я предупреждён(а), что занятия в кардио, тренажёрном зале относятся к травмоопасным видам деятельности и, несмотря на принимаемые администрацией Учреждения меры предосторожности, не исключается причинение неосторожных и случайных травматических воздействий в процессе тренировочных занятий или при участии в мероприятиях и спортивных соревнованиях.

Настоящим подтверждаю, что острых и/или хронических заболеваний у ребенка нет, равно как и иных противопоказаний к занятиям в кардио, тренажёрном зале.

Решение о занятиях ребёнка принято мною осознанно, с учётом потенциальной опасности данного вида занятий.

С Правилами посещения кардио, тренажёрного зала ознакомлен(а).

Контакты родителей: тел/ сот. _____

Подпись _____ / _____

«__» _____ 20__ г

Согласие родителей (законных представителей)
 несовершеннолетнего ребёнка на посещение легкоатлетического манежа,
 тренажёрного зала, зала адаптивной физической культуры «Региональный центр
 адаптивного спорта» в г. Сургуте по Нефтеюганскому шоссе, д.20/1
 (заполняется собственноручно)

г. Сургут «__» _____ 20__ г.

Я, (мать, отец, законный представитель) _____
 _____,
 (ФИО, дата рождения)

проживающий(ая) _____,
 _____,
 (адрес места жительства)

данные паспорта: серия _____ номер _____, выдан _____,
 _____,

являясь законным представителем (родителем) несовершеннолетнего

 (ФИО, дата рождения)

даю своё согласие на занятия в легкоатлетическом манеже, тренажёрном зале, зале адаптивной физической культуры.

Я предупреждён(а), что занятия в легкоатлетическом манеже, тренажёрном зале, зале адаптивной физической культуры относятся к травмоопасным видам деятельности и, несмотря на принимаемые администрацией Учреждения меры предосторожности, не исключается причинение неосторожных и случайных травматических воздействий в процессе тренировочных занятий или при участии в мероприятиях и спортивных соревнованиях.

Настоящим подтверждаю, что острых и/или хронических заболеваний у ребенка нет, равно как и иных противопоказаний к занятиям в легкоатлетическом манеже, тренажёрном зале, зале адаптивной физической культуры.

Решение о занятиях ребёнка принято мною осознанно, с учётом потенциальной опасности данного вида занятий.

С Правилами посещения легкоатлетического манежа, тренажёрного зала, зала адаптивной физической культуры ознакомлен(а).

Контакты родителей: тел/ сот. _____

Подпись _____ / _____
 «__» _____ 20__ г

Согласие родителей (законных представителей)
несовершеннолетнего ребёнка на посещение гимнастического, кардио,
тренажерного, игрового залов, зала художественной гимнастики
«Культурно-спортивный комплекс» в г. Югорске по ул. Мира, д. 52.
(заполняется собственноручно)

г. Югорск

«__» _____ 20__ г.

Я, (мать, отец, законный представитель) _____

(ФИО, дата рождения)

проживающий(ая) _____,

(адрес места жительства)

данные паспорта: серия _____ номер _____, выдан _____

_____ являясь законным представителем (родителем) несовершеннолетнего

(ФИО, дата рождения)

даю своё согласие на занятия в гимнастическом, кардио, тренажерном, игровом зале, зале художественной гимнастики.

Я предупреждён(а), что занятия в гимнастическом, кардио, тренажерном, игровом зале, зале художественной гимнастики относятся к травмоопасным видам деятельности и, несмотря на принимаемые администрацией Учреждения меры предосторожности, не исключается причинение неосторожных и случайных травматических воздействий в процессе тренировочных занятий или при участии в мероприятиях и спортивных соревнованиях.

Настоящим подтверждаю, что острых и/или хронических заболеваний у ребенка нет, равно как и иных противопоказаний к занятиям в гимнастическом, кардио, тренажерном, игровом зале, зале художественной гимнастики.

Решение о занятиях ребёнка принято мною осознанно, с учётом потенциальной опасности данного вида занятий.

С Правилами посещения гимнастического, кардио, тренажерного, игрового залов, зала художественной гимнастики ознакомлен(а).

Контакты родителей: тел/ сот. _____

Подпись _____ / _____

«__» _____ 20__ г

Согласие родителей (законных представителей)
несовершеннолетнего ребёнка на посещение спортивного зала
«Спортивный комплекс «Модуль» для развития адаптивного спорта»
в г. Нижневартовске по ул. Мусы Джалиля, д.1.
(заполняется собственноручно)

г. Нижневартовск

«__» _____ 20__ г.

Я, (мать, отец, законный представитель) _____

_____,
(ФИО, дата рождения)

проживающий(ая) _____,

(адрес места жительства)

данные паспорта: серия _____ номер _____, выдан _____

являясь законным представителем (родителем) несовершеннолетнего

(ФИО, дата рождения)

даю своё согласие на занятия в спортивном зале.

Я предупреждён(а), что занятия в спортивном зале относятся к травмоопасным видам деятельности и, несмотря на принимаемые администрацией Учреждения меры предосторожности, не исключается причинение неосторожных и случайных травматических воздействий в процессе тренировочных занятий или при участии в мероприятиях и спортивных соревнованиях.

Настоящим подтверждаю, что острых и/или хронических заболеваний у ребенка нет, равно как и иных противопоказаний к занятиям в спортивном зале.

Решение о занятиях ребёнка принято мною осознанно, с учётом потенциальной опасности данного вида занятий.

С Правилами посещения спортивного зала ознакомлен(а).

Контакты родителей: тел/ сот. _____

Подпись _____ / _____

«__» _____ 20__ г

Согласие родителей (законных представителей)
несовершеннолетнего ребёнка на посещение тренажерного зала
«Специализированный оборудованный спортивный комплекс для занятий
спортом людей с инвалидностью» в г. Нягани по ул. Пионерская, д. 40а.
(заполняется собственноручно)

г. Нягань «__» _____ 20__ г.

Я, (мать, отец, законный представитель) _____

_____,
(ФИО, дата рождения)

проживающий(ая) _____,

(адрес места жительства)

данные паспорта: серия _____ номер _____, выдан _____

являясь законным представителем (родителем) несовершеннолетнего

(ФИО, дата рождения)

даю своё согласие на занятия в тренажерном зале.

Я предупреждён(а), что занятия в тренажерном зале относятся к травмоопасным видам деятельности и, несмотря на принимаемые администрацией Учреждения меры предосторожности, не исключается причинение неосторожных и случайных травматических воздействий в процессе тренировочных занятий или при участии в мероприятиях и спортивных соревнованиях.

Настоящим подтверждаю, что острых и/или хронических заболеваний у ребенка нет, равно как и иных противопоказаний к занятиям в тренажерном зале.

Решение о занятиях ребёнка принято мною осознанно, с учётом потенциальной опасности данного вида занятий.

С Правилами посещения тренажерного зала ознакомлен(а).

Контакты родителей: тел/ сот. _____

Подпись _____ / _____

«__» _____ 20__ г

Согласие родителей (законных представителей)
несовершеннолетнего ребёнка на посещение тренажерного зала
«Спортивный комплекс для людей с ограниченными возможностями» в
г.п. Пионерский по ул. Заводская, д.13а.
(заполняется собственноручно)

г.п. Пионерский «__» _____ 20__ г.

Я, (мать, отец, законный представитель) _____

_____,
(ФИО, дата рождения)

проживающий(ая) _____,

(адрес места жительства)

данные паспорта: серия _____ номер _____, выдан _____

являясь законным представителем (родителем) несовершеннолетнего

(ФИО, дата рождения)

даю своё согласие на занятия в тренажерном зале.

Я предупреждён(а), что занятия в тренажерном зале относятся к травмоопасным видам деятельности и, несмотря на принимаемые администрацией Учреждения меры предосторожности, не исключается причинение неосторожных и случайных травматических воздействий в процессе тренировочных занятий или при участии в мероприятиях и спортивных соревнованиях.

Настоящим подтверждаю, что острых и/или хронических заболеваний у ребенка нет, равно как и иных противопоказаний к занятиям в тренажерном зале.

Решение о занятиях ребёнка принято мною осознанно, с учётом потенциальной опасности данного вида занятий.

С Правилами посещения тренажерного зала ознакомлен(а).

Контакты родителей: тел/ сот. _____

Подпись _____ / _____

«__» _____ 20__ г

**Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного
округа – Югры «Центр адаптивного спорта»**

АНКЕТА ПОСЕТИТЕЛЯ

Фамилия, имя, отчество _____

Возраст _____ Мобильный/домашний телефон _____

**До начала посещения бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного
округа – Югры «Центр адаптивного спорта» рекомендуется проконсультироваться
у своего лечащего врача, так как Вы несете персональную ответственность
за свое здоровье.**

Анкета оценки готовности к двигательной активности предназначена для того, чтобы Вы сами оценили свои возможности. В большинстве случаев регулярные физические упражнения оказывают благоприятное влияние на здоровье и заполнение анкеты для оценки готовности к двигательной активности представляет собой первый сознательный шаг, который необходимо предпринять, если Вы предполагаете увеличить объем двигательной активности в Вашей жизни.

Для большинства людей двигательная активность не связана с проблемами или опасностями, поэтому анкета предназначена для выявления людей, которым двигательная активность может оказаться неблагоприятной или которым необходим медицинский совет при выборе наиболее подходящей формы этой активности.

При выборе ответов на вопросы анкеты руководствуйтесь здравым смыслом. Внимательно прочтите вопросы анкеты и отметьте наиболее подходящий ответ («Да» или «Нет») в строке против вопроса анкеты.

ДА НЕТ

1. Говорил ли Вам Ваш врач о том, что у Вас есть нарушения сердечно-сосудистой системы?
2. Часто ли Вы ощущаете боли в области сердца или груди?
3. Часто ли Вы теряете сознание?
4. Испытываете ли Вы сильное головокружение?
5. Говорил ли когда-нибудь Ваш врач о слишком высоком или низком артериальном давлении? Укажите Ваше нормальное артериальное давление _____
6. Говорил ли когда-нибудь Ваш врач о том, что у Вас предполагается болезнь костей или суставов, например, артрит, которая вызвана физическими нагрузками или может усилиться при физических нагрузках?
7. Существует ли достаточная причина, не упомянутая в настоящей анкете, по которой Вы не можете участвовать в физкультурно-оздоровительных занятиях, даже если хотите это сделать?
-
8. Ваш возраст старше 65 лет и Вы не привыкли к большим физическим нагрузкам.

Если Вы ответили «ДА» на один или несколько вопросов анкеты:

Проконсультируйтесь с Вашим личным врачом по телефону или непосредственно, прежде, чем увеличить физические нагрузки или предпринять оценку состояния своего здоровья. Сообщите врачу, на какие вопросы Вы дали ответ «ДА» или покажите копию настоящей анкеты.

После медицинского обследования обратитесь к Вашему врачу за советом по поводу Вашей пригодности к:

- двигательной активности с небольшими начальными физическими нагрузками и постепенным их повышением в процессе деятельности;
- или контролируемой двигательной активности для удовлетворения ваших определенных потребностей, хотя бы на начальном уровне.

Если Вы точно ответили «НЕТ» на все вопросы анкеты, то Вы в настоящее время готовы к участию в физкультурно-оздоровительных занятиях с постепенным повышением нагрузок.

Постепенное повышение физических нагрузок способствует улучшению состояния Вашего здоровья при одновременном уменьшении или исключении ощущения дискомфорта.

Воздержитесь от физкультурно-оздоровительных занятий, если временно чувствуете недомогание, например, простужены.

- По состоянию здоровья противопоказаний для посещения гимнастического зала, зала художественной гимнастики, кардио, тренажерного, игрового, спортивного залов, зала адаптивной физической культуры, легкоатлетического манежа **НЕ ИМЕЮ.**

_____ (нужное подчеркнуть)

- С правилами посещения гимнастического зала, зала художественной гимнастики, кардио, тренажерного, игрового, спортивного залов, зала адаптивной физической культуры, легкоатлетического манежа ознакомлен.

_____ (нужное подчеркнуть)

- С правилами пользования абонементом гимнастического зала, зала художественной гимнастики, кардио, тренажерного, игрового, спортивного залов, зала адаптивной физической культуры, легкоатлетического манежа ознакомлен.

_____ (нужное подчеркнуть)

- С правилами по технике безопасности в гимнастическом зале, зале художественной гимнастики, кардио, тренажерном, игровом, спортивном зале, зале адаптивной физической культуры, легкоатлетическом манеже ознакомлен.

_____ (нужное подчеркнуть)

Откуда Вы о нас узнали? _____

Подпись _____

« ____ » _____ 20__ г.

В случае отказа от заполнения анкеты посетитель к занятиям в бюджетном учреждении Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр адаптивного спорта» не допускается!

