**ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЁРНОГО ЗАЛА**

**Государственного автономного учреждения Нижегородской области**

**«Физкультурно-оздоровительный комплекс города Павлово**

**Нижегородской области»**

**1.ОБЩИЕ ПРАВИЛА**

1.1.Настоящие Правила определяют нормы поведения посетителей тренажерного зала в здании Государственного автономного учреждения Нижегородской области «Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Павлово Нижегородской области» (далее ФОК).

1.2. Правила разработаны в соответствии с нормами законодательства, действующего на территории РФ, в целях обеспечения безопасности посетителей при пользовании ими тренажерного зала ФОКа.

1.3. Посетитель перед посещением тренажёрного зала знакомится с Правилами посещения ФОКа, Правилами посещения и техникой безопасности при пользовании тренажёрным залом.

1.3.1. Посетитель обязан расписаться в Книге по технике безопасности у дежурного администратора на рецепции или у инструктора в тренажёрном зале перед началом занятия.

1.4. Каждый Посетитель самостоятельно определяет для себя возможность посещения тренажёрного зала, исходя из физического самочувствия и состояния здоровья.

1.4.1. Покупая абонемент, оплачивая разовое посещение тренажерного зала или подписывая договор о праве пользования тренажёрным залом, Посетитель тем самым лично гарантирует, что находится в физическом состоянии, которое позволяет ему заниматься физической культурой, и что физические нагрузки не нанесут вред его здоровью.

1.4.2. Посетитель, имеющий право посещать спортивные сооружения на безвозмездной основе и относящийся к категории «Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья» (ст. 13 закона Нижегородской области "О физической культуре и спорте в Нижегородской области"), обязан представить справку от участкового врача о возможности посещения тренажёрного зала.

1.5. К занятиям в тренажёрном зале допускаются Посетители не моложе 12 лет.

1.5.1. Дети с 12 до 16 лет допускаются к занятиям в сопровождении тренера, учителя, родителей или уполномоченных представителей не моложе 18 лет.

1.5.2. Дети с 16 до 18 лет могут заниматься в зале самостоятельно при согласовании с инструктором тренажёрного зала.

1.6. Для посещения занятий в тренажерном зале необходимо иметь спортивную форму (спортивные брюки или шорты, футболку), чистую сменную спортивную обувь (кроссовки или кеды).

1.7. Занимающиеся несут материальную ответственность за порчу и утрату спортивного инвентаря. В случае поломки спортивного инвентаря обязаны сообщать об этом инструктору зала, самостоятельное устранение поломок запрещено.

1.8. За одежду, документы, деньги, мобильные телефоны, ювелирные украшения, утерянные и оставленные без присмотра вещи, администрация ФОКа ответственности не несет.

1.9. За травмы и несчастные случаи, связанны с нарушением настоящих Правил и правил поведения в ФОКе, администрация ответственности не несет.

**2. ПОСЕТИТЕЛЯМ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

2.1. Совершать действия, которые влекут за собой ущерб помещениям, сооружениям и оборудованию ФОКа.

2.2. Ходить и стоять перед человеком, который осуществляет подход к тренажеру.

2.3. Наступать и переступать через грифы, блины, гантели.

2.4. Заниматься на тренажерах и скамейках без футболок.

2.5. Категорически запрещается курить, проносить и принимать алкогольные напитки и наркотические вещества.

2.6. Заниматься в тренажерном зале без тренера или инструктора.

2.7. Приходить на тренировку с кольцами, серьгами, часами, цепью и другими украшениями.

2.8. Использовать мобильные телефоны во время занятий.

2.9. Оставлять грифы, гантели и другие свободные веса с упором на стены, зеркала и прочие конструкции.

2.10. Передвигать тренажеры и бросать инвентарь на пол.

**3. ПОСЕТИТЕЛИ ОБЯЗАНЫ:**

3.1. Сдать верхнюю одежду в гардероб. Шкафчики в раздевалках используются для размещения одежды (кроме верхней), обуви и других личных вещей (кроме ценных).

3.2. Перед началом тренировки пройти первичный инструктаж у тренера или инструктора и ознакомиться с настоящими правилами.

3.3. Быть внимательными, соблюдать технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.

3.4. Посещать тренажерный зал в специальной спортивной одежде и обуви, предназначенной для тренировки в спортивном зале.

3.5. После выполнения упражнения возвращать оборудование в специально отведенные для этого места, убирать за собой предметы личного пользования.

3.6. При работе с большими весами заручиться страховкой партнера или инструктора.

3.7. Во избежание получения травм соблюдать основные принципы построения тренировки. При необходимости обращаться за помощью к инструктору в зале.

3.8. Во время занятий соблюдать дисциплину и порядок.

3.9. Соблюдать правила личной гигиены, не использовать резкие парфюмерные запахи.

3.10. После окончания необходимо вернуть используемое во время тренировки оборудование в отведенные места.

**4. ПОСЕТИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО:**

4.1. Проходить в тренажерный зал в установленные дни и часы работы ФОКа, а также указанные в абонементе, пропуске, в договоре об оказании услуг или договоре о взаимном сотрудничестве.

4.2. Пользоваться помещениями, предназначенными для посетителей тренажерного зала (гардероб, туалет, душевые, раздевальные комнаты и т.д.), отвечающими санитарно-гигиеническим требованиям.

4.3. Самостоятельно определять для себя и своих детей возможность посещения тренажерного зала, исходя из физического самочувствия и состояния здоровья.

4.4. Самостоятельно определять для себя и своих детей возможность и способ взаимодействия с ФОКом из действующих способов взаимодействия: абонемент, пропуск, договор, единовременный билет.

4.5. Получать достоверную информацию, связанную с деятельностью тренажерного зала.

**5. АДМИСТРАЦИЯ ОБЯЗАНА:**

5.1. Обеспечивать безопасные условия для занятий в тренажерном зале.

5.2. Своевременно информировать посетителей об изменениях расписания и другой информации, связанной с деятельностью тренажерного зала.

5.4. В случае получения травмы, направлять пострадавшего в медпункт для оказания доврачебной помощи.

**6. АДМИНИСТРАЦИЯ ИМЕЕТ ПРАВО:**

6.1. Изменять расписание работы тренажерного зала.

6.2. Отказать посетителю в обслуживании и/или удалить из зала в любое время, если сочтёт его действия оскорбительными для окружающих посетителей и/или работников или в случае нарушения им настоящих правил.

6.3. Вызвать сотрудников полиции для принятия ими мер по наведению порядка и принятия решения в отношении нарушителей в случае совершения противоправных действий посетителями и нарушения общественного порядка.

6.4. Проводить опрос посетителей по поводу качества работы Учреждения.

6.5. Не допускать на территорию тренажерного зала лиц в пачкающейся одежде и обуви, с громоздкими предметами, с домашними животными.

При организованном посещении тренажерного зала (школы, детские сады, пришкольные лагеря и др.) обязательно наличие сопровождающих (1 сопровождающий на 10-15 человек занимающихся).

Сопровождающий обязан находиться во время занятия детей непосредственно в тренажерном зале, совместно с инструктором осуществлять контроль за занимающимися.

**7.ОТВЕТСТВЕННОСТЬ:**

7.1.При посещении тренажёрного зала организованными коллективами ответственность за соблюдение правил поведения и техники безопасности возлагается на старшего руководителя (тренера) данного коллектива.

7.2. При посещении тренажёрного зала отдельными посетителями ответственность за соблюдение правил поведения и техники безопасности возлагается на посетителя приобретающего билет (чек),абонемент и т.д.

7.3.Приобретение билета (чек),абонемента посещения тренажёрного зала или посещение тренажёрного зала на льготных условиях (карточка льготника) подтверждает факт ознакомления и согласия с данной инструкцией.

**8.ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ**

8.1. В случае причинения ущерба имуществу ФОКа посетитель возмещает стоимость причиненного ущерба администрации ФОКа.

8.2.Размер ущерба за порчу иного имущества, ФОКа определяется согласно рыночной стоимости данного имущества и возмещается посетителем в соответствии с действующим законодательством РФ,согласно Гражданскому кодексу РФ статья 1064 п.1