

ВНИМАНИЕ!

**Спорткомплекс оборудован системой видеонаблюдения высокого разрешения.
Обязательно ознакомление с этими правилами под роспись в журнале.**

1. Общие положения о посещении спортивного комплекса (далее – СК)

- 1.1. На территорию СК допускаются спортсмены и клиенты спорткомплекса только при наличии пропуска.
- 1.2. Обязательно выполнять отметки на считывателе при входе/выходе в помещения, оборудованные считывателями пропусков (даже если доступ в помещение открыт).
- 1.3. Допускается по уважительной причине одноразовый допуск спортсмена, не имеющего пропуск, под ответственность тренера. Например, ознакомление с залом.
- 1.4. Запрещена передача пропуска другому лицу.
- 1.5. За хищение ценных вещей, документов и денег администрация ответственности не несет. В целях дополнительной сохранности вещей пользуйтесь платными камерами хранения.
- 1.6. Выполнять требования дежурного администратора во время спортивных мероприятий.
- 1.7. Спортсмен, ответственный за групповые занятия (далее – тренер) обязан ознакомить занимающихся с правилами поведения в СК. Тренер должен быть назначен в каждой группе (команде).
- 1.8. Все помещения СК являются зонами, свободными от курения. Запрещено находиться в СК в нетрезвом виде, принимать алкоголь, принимать пищу не разрешается.
- 1.9. Тренер несет персональную ответственность за поведение и выполнение правил своей группой.

2. Транспорт

- 2.1. Если пользователи спортивным залом приезжают на территорию на личном автомобиле, то необходимо зарегистрировать автомобиль в пропускной системе предприятия и выполнять правила въезда, выезда с территории и правила парковки, действующие на предприятии.

3. Порядок посещения СК

- 3.1. Обязательные требования к обуви для занятий в спортзале: светлая подошва, из материалов, не повреждающих паркет и не оставляющих полос на паркете, чистая, без грязи и царапающих частиц. Перед выходом на паркет проверить обувь на специальной площадке из паркетной доски (находится у входа в мужскую раздевалку).
- 3.2. Занятия проводятся только в дни и часы, определенные расписанием.

Бронирование времени при посещении СК обязательно!

Сделать это можно, позвонив по одному из номеров:

- сотовый 8(912)89-89-800
- городской 54-64-00
- внутренний 02360

Сотрудники предприятия могут забронировать время через Центр авторизации.

- 3.3. Запрещены занятия детям до 14 лет, без сопровождения родителей или тренера.

- 3.4. Заниматься только своим видом спорта и соблюдать его правила. Не мешать другим клиентам. Не сквернословить.
- 3.5. Приоритет занятий на оборудовании с отдельным резервированием отдается пользователям, прошедшим процедуру резервирования.
- 3.6. Запрещено принимать и хранить пищу в помещениях СК.
- 3.7. Запрещена кино- и фотосъемка без согласования с администрацией СК.
- 3.8. Запрещено самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.
- 3.9. По завершении тренировки пользователь, покидающий зал последним, обязан: выключить электропитание музыкального оборудования; закрыть все окна; погасить свет.
- 3.10. Покидая помещения раздевалки, туалета и душевой последним – обязательно выключить освещение.

4. Оборудование и инвентарь

- 4.1. До начала занятий спортсмен должен убедиться в исправности спортивного оборудования и инвентаря, проверить надежность установки и крепления, и в случае неисправности сообщить администратору или службе охраны по телефонам 02360 или 110, или по электронному адресу info@rider74.ru. А также сделать запись о поломке оборудования в «Журнал поломок», который находится в тренажерном зале. В случае групповых занятий это обязан сделать тренер.
- 4.2. Бережно относиться к спортивному оборудованию и имуществу СК.
- 4.3. Запрещено использовать оборудование не по назначению.
- 4.4. Запрещен монтаж, демонтаж, ремонт и передвижение спортивного оборудования без разрешения администрации.
- 4.5. Запрещено выносить инвентарь спорткомплекса с территории.
- 4.6. После занятия все оборудование должно быть возвращено в специально отведенные для этого места.
- 4.7. Музыкальное сопровождение. Управление музыкой осуществляется только тренером. Громкость и стиль музыки не должны мешать заниматься другим клиентам.

Силовые тренажеры:

- 4.8. К самостоятельным занятиям на силовых тренажерах допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста.
- 4.9. Перед началом занятий на тренажерах необходимо ознакомиться и следовать инструкции данного тренажера и убедиться, что тренажер закреплен, устойчив и исправен.
- 4.10. В целях обеспечения безопасности упражнения со свободными весами, в том числе базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой), рекомендуется выполнять при страховке партнера.
- 4.11. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
- 4.12. Все упражнения с отягощениями, штангами, гантелями должны выполняться плавно, без рывков.
- 4.13. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) рекомендовано пользоваться атлетическим поясом.
- 4.14. Занятия на вело- и эллиптическом тренажерах выполнять в соответствии с руководством по эксплуатации. Кнопки нажимать с умеренной силой.
- 4.15. Запрещено заходить и заниматься в рабочей зоне других занимающихся пользователей.
- 4.16. Запрещено находиться на снарядах вдвоем.
- 4.17. Запрещено выполнять упражнения на расстоянии менее 1,5 метров от стекла и зеркал.

- 4.18. Запрещено перегружать тренажерные устройства сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 4.19. Запрещено бросать гантели, блины и прочие отягощения на пол.
- 4.20. Запрещено прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
- 4.21. Запрещено ставить бутылки с водой на тренажеры, особенно на тренажеры, подключенные к электросети.
- 4.22. Запрещено тренироваться на неисправных тренажерах.
- 4.23. Запрещено пользоваться канатом для лазания без страховки атлетическим матом.

5. Чистота

- 5.1. Запрещено находиться в СК в верхней одежде и уличной обуви. Смену одежды и обуви выполнять в помещении гардероба (первое помещение при входе).
- 5.2. Тщательно очищать подошвы обуви перед входом в здание.
- 5.3. Запрещено передвижение по СК в верхней одежде и в уличной обуви или без бахил.
- 5.4. Для скалолазов: Запрещены занятия без коврового покрытия.
- 5.5. Протирать за собой спортивное оборудование, если оно запачкалось.
- 5.6. Запрещено приводить животных.
- 5.7. Соблюдать чистоту в санузлах.
- 5.8. Соблюдать правила личной гигиены, не использовать резкие парфюмерные запахи.
- 5.9. Убирать предметы личного пользования и гигиены после занятий.
- 5.10. Запрещено заниматься с голым торсом.
- 5.11. Запрещено заниматься сразу после еды.
- 5.12. Запрещено после занятий оставлять использованную сменную одежду в раздевалке (кроме шкафчиков длительного хранения).
- 5.13. Правила пользования шкафчиками длительного хранения
 - 5.13.1. Получить ключ от шкафчика длительного хранения можно у Администратора ГЛЦ «Райдер» (ул. Ильмен-Тау, 22-а, тел. 8-3513-54-64-00, внутр.тел.02360) после оплаты (после получения ключа оплата снимается 1 числа каждого месяца).
 - 5.13.2 Минимальный срок аренды шкафчика — 1 месяц. Максимальный срок аренды шкафчика без подтверждения продления аренды от Администрации — 6 месяцев.
 - 5.13.3. Ключ от шкафчика забирать с собой на время тренировки и после тренировки. Дубликаты ключей на случай утери находятся на Пульте охраны СК Папилон. Штраф за утерю ключа — 150 рублей.
 - 5.13.4. Запрещено хранить продукты питания в шкафчиках.
 - 5.13.5. Запрещено оставлять ключ в замке шкафчика длительного хранения.
 - 5.13.6. Запрещено занимать шкафчик без согласования с Администрацией.

6. Безопасность

- 6.1. Рекомендуется пройти медицинское обследование до начала посещения тренировок.
- 6.2. Запрещены занятия в послеоперационный период, с повышенным артериальным давлением, при любом сроке беременности, в периоды обострения хронических заболеваний, при травмах.

- 6.3. Качественно выполнять разминку.
- 6.4. Выполнять спортивные упражнения допускается только в соответствии с уровнем подготовки.
- 6.5. Осторожно, в спортзале скользкий паркет! Использовать соответствующую спортивную обувь.
- 6.6. Запрещено оставлять без присмотра детей младше 14-ти лет.
- 6.7. Для скалолазов: Запрещены самостоятельные занятия без тренера.
- 6.8. Соблюдать технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.
- 6.9. В случае происшествий, несчастных случаев, травм во время занятий, спортсмен (или тренер) обязан сообщить администрации в письменной форме.
- 6.10. Запрещено бегать, толкаться, выполнять упражнения в коридорах, на лестницах, в раздевалках и душевых помещениях.

Экстренные ситуации:

- При аварийной ситуации, угрожающей жизни и здоровью спортсменов, прекратить занятия полностью и принять меры по эвакуации занимающихся.
- В случае плохого самочувствия или получения травмы сразу прекратить занятие, обратиться по телефону 110 .
- В случае неисправности оборудования спортзала, инженерно-технического оборудования, системы вентиляции/обогрева незамедлительно сообщить по телефону 110.

7. Наказание

За нарушение правил, виновные отстраняются от занятий до принятия решения о дисциплинарном наказании.

Передача пропуска другому лицу	Запрет посещения зала
Курение	Запрет посещения зала
Распитие спиртных напитков	Запрет посещения зала
Нахождение в состоянии алкогольного опьянения	Запрет посещения зала
Загрязнение или порча паркета	Запрет посещения зала, возмещение ущерба
Вынос инвентаря из здания СК	Запрет посещения зала
Утеря пропуска	300 руб.
Плохое самочувствие или получение травмы	Запрет посещения зала до предоставления справки из физкультурного диспансера
Поломка тренажера из-за несоблюдения инструкций	Возмещение ущерба
Самостоятельные занятия без тренера (для скалолазов)	Запрет посещения зала

Изменения от 21.07.17 выделены синим цветом.