

## 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](mailto: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.

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

Изменения от 21.07.17 выделены синим цветом.