

- 1.14. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
- 1.15. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.
- 1.16. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 1.17. Питьевую воду необходимо использовать только в пластиковой упаковке.
- 1.18. Не разрешается использовать во время занятий резко пахнущие парфюмерные и косметические препараты.
- 1.19. **Посетитель обязан:**
 - выполнять все указания инструктора тренажерного зала;
 - убирать за собой инвентарь (снимать блины со штанг, гантели ставить на гантельную стойку и т.д.);
 - соблюдать правила личной гигиены.
- 1.20. Администрация учреждения вправе отказать посетителю в обслуживании или удалить с территории тренажерного зала в любое время, без возврата денег в случае нарушения им общественного порядка или создания угрозы жизни, здоровью и отдыху других посетителей.
- 1.21. Администрация учреждения оставляет за собой право заменять заявленного в расписании инструктора.

2. Режим работы тренажерного зала

- 2.1. Режим работы тренажерного зала для платного посещения устанавливается расписанием, утверждаемым директором ГАУ ДО «ДЮСШ «Флагман».
- 2.2. Администрация вправе ограничить доступ посетителей в тренажерный зал, в случае превышения предельного количества посетителей, находящихся в тренажерном зале (не более 20 человек).

3. Правила посещения тренажерного зала.

- 3.1. Пропуском в тренажерный зал является Абонемент или кассовый чек на оплату разового посещения занятий.
- 3.2. Клиент обязан оплатить Абонемент или разовое посещение занятий в соответствии с действующим Прейскурантом.
- 3.3. Абонемент выдается администратором после оплаты и предъявляется при каждом посещении тренажерного зала. На время тренировки Абонемент отдается администратору комплекса и посетителю выдается ключ от шкафчика раздевалки тренажерного зала.
- 3.4. Абонемент является персональным (именным).
- 3.5. В соответствии с видом Абонемента могут предъявляться следующие услуги:
 - по Абонементу в тренажерный зал на 4 занятия сроком на 3 месяца;
 - по Абонементу в тренажерный зал на 8 занятия сроком на 3 месяца;
 - по Абонементу в тренажерный зал на 12 занятия сроком на 3 месяца;
 - по безлимитному Абонементу на неограниченное количество занятий в месяц;
 - по безлимитному Абонементу на неограниченное количество занятий в 3 месяца;
 - по безлимитному Абонементу на неограниченное количество занятий в 6 месяцев;
 - по безлимитному Абонементу на неограниченное количество занятий в 12 месяцев.
- 3.6. Оплата Абонемента принимается в наличной форме в рублях согласно Прейскуранту.
- 3.7. В случае приобретения посещения по детским или имеющим льготам, необходимо предъявить документ, подтверждающий наличие права на приобретение услуги по льготному тарифу

3.8. Клиент имеет право однократно переоформить квартальный, полугодовой и годовой Абонемент на другое лицо. Абонемент переоформляется в Учреждении в присутствии человека, на которого будет совершено переоформление.

3.9. Абонемент на 4, 8 и 12 занятий предоставляется сроком на 3 месяца. Безлимитный Абонемент на неограниченно количество занятий в месяц действует в течение месяца с даты указанной на Абонементе.

3.10. Стоимость неиспользованных занятий не возмещается, за исключением пропущенных занятий по причине болезни, которые подтверждаются соответствующим документом. Безлимитный Абонемент на неограниченное количество занятий в месяц в этом случае продлевается на то количество календарных дней, которое Клиент отсутствовал по болезни.

3.11. Абонемент может быть продлен не более одного раза.

3.12. Безлимитные Абонементы на неограниченное количество занятий в 3 месяца, 6 месяцев и 12 месяцев действуют в течение срока с указанной даты на Абонементе.

3.13. После истечения срока действия Абонемент не может быть использован, а неиспользованные посещения не компенсируются.

3.14. При утере Абонемент посетитель имеет право выписать дубликат ранее выданного, но не более одного раза. При повторной утере – оплачивается стоимость нового Абонемент согласно Прейскуранту.

4. Прочие условия

4.1. Посетитель лично несет ответственность за неправильное пользование спортивным оборудованием и инвентарем, что может повлечь за собой получение травм и увечий, а также причинения вреда имуществу Учреждения.

4.2. Учреждение не несет ответственность в случаях:

- ухудшения здоровья посетителей, в результате острых и обострившихся хронических заболеваний, травм, имеющих у посетителя до начала занятий;
- нарушения правил пользования спортивным оборудованием;
- противоправных действий 3-х лиц.

4.3. Верхняя одежда и уличная обувь должна сдаваться в гардероб. Шкафчики в раздевалках используются для размещения одежды (кроме верхней) и других личных вещей (кроме ценных).

4.4. Администрация за сохранность документов и ценностей, оставленных в раздевалке тренажерного зала, ответственности не несет.

4.5. Инструктор тренажерного зала при отсутствии свободных мест в зале имеет право не допустить посетителей на тренировку. Инструктор обязан контролировать соблюдение посетителями настоящих Правил. Во время проведения массовых спортивных мероприятий, профилактических работ и тренировок платные услуги могут не оказываться или быть ограничены.

4.6. Продолжительность занятий 45 минут.

4.7. **Запрещается:**

- проходить в раздевалки и помещения тренажерного зала в верхней одежде и уличной обуви;
- передвигать тренажеры, пользоваться спортивным оборудованием и инвентарем, находящимся в других залах;
- громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику;
- посещать тренажерный зал в состоянии алкогольного и наркотического опьянения;
- курить, принимать пищу в помещениях тренажерного зала;
- использовать моющие средства в стеклянной таре, во избежание порезов;
- заниматься с обнаженным торсом в целях недопущения конфликтов с посетителями, не приемлющими такую форму одежды;

- вносить в тренажерный зал жевательную резинку, продукты питания, и напитки, а также другие предметы, не относящиеся к занятиям;
- прикасаться к движущимся частям блочных устройств;
- ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети;
- самостоятельно регулировать громкость и подбор музыкального сопровождения.

4.8. Лица, нарушившие настоящие Правила пользования тренажерным залом удаляются из тренажерного зала. Учреждение оставляет за собой право не допустить их для дальнейшего посещения.