

Правила посещения Сети Тренажерных комплексов «Колизей» являются едиными для всех его Клиентов.

## **1. Основные понятия настоящих Правил**

- 1.1. Настоящие Правила посещения тренажерного комплекса (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировок.
- 1.2. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте Учреждения [www.kolizey-fit.ru](http://www.kolizey-fit.ru) и в Учреждении на специально отведенных местах.
- 1.3. **«Клубная карта»** - является средством идентификации Клиента Клуба, оформляется при первом посещении Тренажерного Комплекса на каждого Клиента индивидуально, при оформлении карты Клиент подписывает согласие на обработку персональных данных и предоставляет документы, удостоверяющие личность.
- 1.4. **«Член Клуба»** - физическое лицо, обеспечивающее исполнение обязательств по оплате Услуг и/или Дополнительных услуг, оказываемых Члену клуба на основании соответствующего Договора.
- 1.5. **«Дополнительные услуги»** - услуги, предоставляемые Тренажерным комплексом за дополнительную плату в соответствии с Прейскурантом.
- 1.6. **«Прейскурант»** - документ, в котором указана стоимость Абонементов и стоимость Дополнительных услуг. Размещается в общедоступном для ознакомления месте на рецепции.
- 1.7. **«Абонементы»** - виды (условия) абонементов в Тренажерном комплексе, отличающиеся по стоимости, времени и количеству посещений, входящих в стоимость данного вида абонемента и порядку их предоставления Тренажерным комплексами. Определяются в соответствии с положением о видах Абонементов и прейскурантом на них, действующим на момент заключения договора.
- 1.8. **«Период действия Абонемента»** - срок действия Абонемента (срок посещения Тренажерного комплекса Клиентом) - исчисляется от даты активации Абонемента и в течение периода времени, установленного Договором.
- 1.9. **«Заморозка Абонемента»** - приостановка срока действия Абонемента на определенный период времени.
- 1.10. **«Продление Абонемента»** - продление срока действия Абонемента на определенный период времени.
- 1.11. **«Блоки тренировок»** - определенное количество услуг, приобретаемое Клиентом Тренажерного комплекса одновременно. Стоимость блока услуг находится в прямой зависимости от их количества в блоке и определяется прейскурантом.
- 1.12. **«Режим работы Тренажерного комплекса»** - дни и часы, в которые Тренажерный комплекс открыт для посещения Клиентами.
- 1.13. **«Групповая тренировка»** - занятия, проводимые инструкторами Тренажерного комплекса для Клиентов, продолжительностью от 30 до 90 минут в зависимости от формата занятия. Группа от 2 и более человек с одной тренировочной программой.
- 1.14. **«Базовая тренировка»** - занятия, проводимые инструкторами Тренажерного комплекса для Клиентов, продолжительностью от 30 до 90 минут в зависимости от формата занятия. Группа от 2 и более человек с разными тренировочными программами.
- 1.15. **«Персональная тренировка»** - занятия с персональным тренером по индивидуальной программе в течение 60 мин. Проводится после полной оплаты Персональной тренировки.
- 1.16. **«Технические перерывы»** - перерывы в работе Тренажерного комплекса в целом, финской сауны, солярия и помещений для проведения уборки, санитарной обработки и технического обслуживания по нормам эксплуатации.
- 1.17. **«Режим работы клуба»** - дни и часы, в которые Клуб открыт для посещения. Режим работы размещается на информационных табличках при входе/в Правилах Клуба/на сайте Клуба.
- 1.18. **«Специальное предложение»** - предложение, действующее в период проведения акций, вступающее в силу в момент приобретения услуг, Дополнительных услуг, сроки и условия которого ограничены временными рамками в соответствии с проводимой Исполнителем акцией.
- 1.19. Все вышеуказанные понятия трактуются ниже по тексту Правил посещения Тренировочного центра в том значении, в каком они определены в п. 1. настоящих Правил.

## **2. Режим работы Тренажерных комплексов**

### **2.1.**

- г. Красноярск, ул.Белинского, 8 ТРК "Комсомолл" (06:00 – 00:00)
- г. Красноярск, ул.Ладо Кецховели, 22 а БЦ "Спасский" (06:00 – 00:00)
- г. Красноярск, ул.Весны, 1 ТЦ "Взлетка Плаза" (06:00 – 00:00)
- г. Красноярск, пр.Комсомольский, 18 ТЦ "Комсомольский" (06:00 – 00:00)
- г. Красноярск, ул.Новгородская, 5 СК "Металлург" (09:00 – 22:30)
- г. Красноярск, ул. 9 мая 77, ТРК "Планета" (06:00 – 00:00)
- г. Красноярск, ул.Вавилова, 1 стр. 39 ТК "Атмосфера Дома" (06:00 – 00:00)
- г. Красноярск, ул. Щорса, 44 ТРК "Мави" (06:00 – 00:00)
- г. Красноярск, ул. Говорова, 47 ТК "Сибирский городок" (06:00 – 00:00)
- г. Красноярск, ул. Телевизорная 1 стр.9 ВДЦ «Микс Макс» (06:00 – 00:00)
- г. Красноярск, ул. Ленина 73 (06:00 – 00:00)
- г. Сосновоборск, ул. Ленинского Комсомола, 35, ТЦ «Лето» (Будние дни: 06:00-23:00; Сб,Вс: 07:00-23:00)

2.2. Время посещения Тренажерного комплекса зависит от формата Абонемент и прописано в прейскуранте. Клиенты Тренажерного комплекса должны покидать Тренажерные комплексы не позднее установленного времени посещения Тренажерного комплекса, а именно: клиент обязан покинуть тренировочную зону за 15 минут до закрытия Тренажерного комплекса, покинуть Тренажерный комплекс до закрытия.

2.3. В случае, если у клиента Тренажерного комплекса карта ограниченного дня (дневной абонемент), то клиент обязан прийти в Тренажерный комплекс не позднее 15:00 или после 22:00.

## **3. Регистрация. Условия приостановления абонемента**

3.1. Клубная карта и Абонемент в Тренажерный комплекс является персональным.

3.2. При первом посещении Тренажерного комплекса Клиент заполняет анкету, в которой указывает Ф.И.О., контактный телефон, дату рождения, ставит подпись о том, что с правилами посещения тренажерного комплекса ознакомлен, согласен на обработку (использование и хранение) персональных данных, а так же ставит отметку о ознакомлении технике безопасности. В случае отказа клиента от прохождения инструктажа о технике безопасности клиент самостоятельно несет риски, связанные с нарушением техники безопасности.

3.3. Клиент обязан сфотографироваться для дальнейшей идентификации. Если по закону о персональных данных вы не согласны, чтобы мы хранили ваше фото в программе, то при покупке и использовании абонемента – клиент при каждом посещении должен показывать документ удостоверяющий личность.

3.4. Клубная карта оформляется при первом посещении персонально на каждого клиента при предъявлении документа удостоверяющего личность. Карта является средством идентификации ее владельца в программе и предъявляется администратору на рецепции. (стоимость указана в прейскуранте Тренажерного комплекса)

3.5. Клубная карта является пропуском в Тренажерный комплекс и содержит персональные данные Клиента. Клубная карта не подлежит передаче другому лицу. При утрате Клубная карта должна быть восстановлена за дополнительную плату в соответствии с действующим прейскурантом Тренажерного комплекса.

3.6. Клиент обязан оставить персональную клубную карту взамен выдаваемого ключа от кабинки на время тренировки. Клубная карта возвращается Администратором Клиенту после тренировки взамен ключа от кабинки.

3.7. Без предоставления клубной карты администратору рецепции, вход в Тренажерный комплекс невозможен.

3.8. Срок начала оказания услуг начинается с даты активации Абонемента, которая происходит автоматически с момента покупки абонемента.

3.9. Заморозка Абонемента оформляется на основании письменного заявления Клиента Тренажерного комплекса. Заморозка задним числом не оформляется. Максимальный срок заморозки - 30 дней. (если данная услуга включена в абонемент)

3.10. Продление Абонемента оформляется на основании письменного заявления Клиента

Тренажерного комплекса. Максимальный срок продления – 30 дней. (если данная услуга включена в абонемент)

3.11. Клиент Тренажерного комплекса имеет право однократно переоформить Абонемент на другое лицо. (если данная услуга включена в абонемент) Переоформление оформляется путем написания письменного заявления клиента Тренажерного комплекса. Присутствие клиента, на которого будет совершено переоформление, не обязательно.

3.12. Заявления рассматриваются в течении 10 рабочих дней.

3.13. При приобретении любой физкультурно-оздоровительной услуги, клиент Тренажерного комплекса подтверждает свое присоединение к договору. Договор на присоединение расположен в правилах на рецепции.

#### **4. Стоимость и порядок оплаты услуг тренажерного комплекса**

4.1. Оплата физкультурно-оздоровительных услуг принимается в наличной и безналичной форме в рублях согласно Прейскуранту.

4.2. Оплата стоимости абонемента или разового посещения должна быть произведена Клиентом на условиях 100% оплаты, в том числе с учетом Специальных предложений, действующих в момент оплаты.

4.3. Стоимость Дополнительных услуг определяется в соответствии с Прейскурантом, действующим на момент оплаты. Дополнительные услуги оплачиваются Клиентом путем внесения 100% оплаты.

4.4. Оплата физкультурно-оздоровительных услуг осуществляется без НДС на основании главы 26.2 Налогового кодекса РФ.

4.5. Специальное предложение «Приди» - предложение для новых клиентов Тренажерных комплексов, а так же для тех, кто не посещал зал более 90 дней. Абонементы активируются автоматически в день приобретения. Стоимость указана в прейскуранте Тренажерного комплекса. Приобретение Годового абонемента с абонементом 30 пос. 30 дней возможно. Активация абонемента производится с момента покупки.

Для новых клиентов данное спец. предложение доступно 7 дней с момента регистрации.

4.6. Специальное предложение «ДР» - Предоставляется скидка на приобретение абонемента три дня до дня рождения, в сам день рождения и три дня после дня рождения. Для приобретения абонемента по спец. предложению необходимо предоставить документ, подтверждающий дату рождения (паспорт, водительское удостоверение).

Абонементы в честь дня рождения имеют отложенную активацию в течение 30 дней с момента продажи, по истечении 30 дней абонемент активируется автоматически.

4.7. Специальное предложение «Ходи» - сетевой абонемент, безлимитное количество посещений на 30 дней с момента активации.

4.7.1. Стоимость абонемента (см. в Прейскуранте)

4.7.2. Условия приобретения абонемента:

- Получение специальной цены для покупки абонемента «Ходи» возможна, при соблюдении последовательности приобретения абонемента ежемесячно. В случае если последовательность покупок будет прервана, абонемент можно будет приобрести по цене первой покупки .
- Для получения специальной цены абонемента «Ходи» ,необходимо совершить следующую покупку абонемента до окончания действующего и в течение 3-х дней после окончания действующего абонемента. Возможно совершить не более двух покупок одновременно, активация последующего абонемента происходит по окончанию действующего.

Приобрести абонемент возможно на стойки у Администратора, а так же на официальном сайте в Личном кабинете: <https://kolizey-fit.ru/>

4.7.3. Правила пользования абонементом «Ходи» :

- Корпоративные и другие скидки к абонементу не применяются.
- Приобретение других абонемента и разовых посещений не является правом на сохранение последовательности покупок .
- **Абонемент «Ходи» заморозке, продлению, переоформлению не подлежит.**
- Администрация сети тренажерных комплексов "Колизей", оставляет за собой право повышать стоимость абонемента в одностороннем порядке.

4.8. Абонементы, приобретенные по акции или специальному предложению обмену, продлению, заморозке и переоформлению не подлежат.

4.9. Стоимость неиспользованных занятий по абонементу не возмещается, при этом пропущенные по уважительным причинам (болезнь, отпуск и др.) занятия могут быть восстановлены при предъявлении копии документа (справка, командировочный лист, билеты), подтверждающего факт отсутствия.

4.10. По истечении срока действия Абонемента, обязанности Тренажерного комплекса в части предоставления комплекса физкультурно-оздоровительных услуг считаются выполненными, услуги считаются оказанными.

4.11. Передача Абонемента третьим лицам строго ЗАПРЕЩЕНА без официального переоформления договора.

4.12. Дирекция Тренажерного комплекса имеет право в случае нарушения Клиентом настоящих Правил предупредить Клиента и запретить ему посещать тренажерный зал без финансовой компенсации при двухразовом грубом нарушении настоящих Правил.

## **5. Права и обязанности Клиента Тренировочного центра**

### **Клиент Тренировочного центра обязан:**

5.1. Перед началом посещения Тренажерного комплекса, Клиент обязан пройти соответствующую процедуру, указанную в п. 3.2 настоящих Правил.

5.2. Клиенты Тренажерного комплекса обязаны соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживаемому персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих. Запрещено беспокоить других посетителей Тренажерного комплекса, нарушать чистоту и порядок, использовать в своей речи нецензурные выражения.

Если вольные или невольные действия Клиента Тренажерного комплекса создают угрозу для его собственной жизни и/или здоровья, а также для и/или жизни окружающих или противоречат общепринятым нормам морали и этики, сотрудники службы внутреннего контроля Тренажерного комплекса вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок (пребывания в Тренажерном комплексе), вывода за пределы Тренажерного комплекса или вызова сотрудников правоохранительных органов.

5.3. ЗАПРЕЩЕНО употреблять и распространять в Тренажерном комплексе алкогольные напитки, медикаменты, наркотические средства, а также курить на территории Тренажерного комплекса и прилегающей к нему территории.

5.4. Посещать Тренажерный комплекс при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром) ЗАПРЕЩЕНО. При подозрении на наличие у Клиента признаков алкогольного и/или наркотического опьянения, а также остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром) сотрудники Тренажерного комплекса вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок и вывода за пределы Тренажерного комплекса или вызова сотрудников правоохранительных органов.

5.5. Находиться на территории Тренажерного комплекса с оружием ЗАПРЕЩЕНО. Запрещается приносить в Тренажерный комплекс легковоспламеняющиеся, взрывчатые вещества и боеприпасы.

5.6. На территории Тренажерного комплекса запрещается находиться в верхней одежде. Верхнюю одежду необходимо оставлять в раздевалках.

5.7. В помещениях Тренажерного комплекса необходимо использовать предоставляемые Клубом бахилы.

5.8. При посещении занятий групповых программ, занятий в тренажерном зале и др. необходимо переодеваться в спортивную одежду и закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком и в чулочно-носочных изделиях. Во время занятий верхняя часть тела обязательно должна быть закрыта.

5.9. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном комплексе (часы, висячие серьги и т.п.).

5.10. При заключении Договора о предоставлении физкультурно-оздоровительных услуг Клиент Тренажерного комплекса подтверждает, что он не имеет медицинских противопоказаний для

занятий физкультурой, спортом и полностью принимает на себя за состояние своего здоровья при посещении Тренажерного комплекса.

5.11. Клиенты Тренажерного комплекса обязаны самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье. При наличии острых инфекционных и/или кожных заболеваний, а также при обострении хронических заболеваний, следует воздержаться от посещения Тренажерного комплекса.

5.12. Для хранения личных вещей необходимо использовать специально оборудованные шкафы в раздевалках. Всем посетителям рекомендуется внимательно относиться к личным вещам, не оставлять их без присмотра, не доверять их другим лицам.

5.13. Дирекция Учреждения не несет ответственности за вещи, оставленные в раздевалках и на территории комплекса.

5.14. Дирекция предупреждает о необходимости оставления ценных вещей в специальных сейфовых ячейках индивидуального хранения.

5.15. При посещении занятий групповых программ, занятий в тренажерном зале и др. запрещается проносить тару для воды без крышки в рабочую зону.

5.16. Посещение сауны в Тренажерном комплексе является бесплатным и возможно только при условии занятия в Тренажерном комплексе. Запрещается лить воду на камни и электрические тены. Клиент несет ответственность за сохранность и порчу имущества или оборудования.

5.17. В случае порчи инвентаря и имущества Учреждения, посетитель обязан возместить причиненный ущерб в соответствии с нормами ГК РФ.

5.18. В целях Вашей безопасности в Тренажерном комплексе службой внутреннего контроля осуществляется видеонаблюдение.

5.19. На территории тренажерного комплекса запрещено осуществлять коммерческую и рекламную деятельность, а так же производить фото и видео съемку, без согласования с дирекцией Тренажерного комплекса.

5.20. Не разрешается самостоятельно включать и выключать звуковую, теле-, видеотехнику, компьютерную технику Тренажерного комплекса, использовать розетки для подключения электронных устройств, регулировать любое инженерно-техническое оборудование

5.21. Запрещено входить на территорию служебных и прочих технических помещений без специального на то разрешения персонала Тренажерного комплекса.

5.22. Клиенты Тренажерного комплекса обязаны соблюдать правила личной гигиены. При посещении душевых, финской сауны ЗАПРЕЩАЕТСЯ пользоваться парфюмерными ароматами, масками, мёдом, скрабом (кофе), краской для волос.

5.23. Переодеваться допускается только в помещениях раздевалок.

5.24. В раздевалках и саунах запрещается сушить и развешивать бельё и полотенца.

5.25. Во избежание причинения неудобств Клиентам Тренажерного комплекса, посещающих душевые, а также предупреждения засоров канализационных сетей пользоваться бритвенными принадлежностями в душевых кабинах ЗАПРЕЩЕНО.

5.26. Посещать детям финскую сауну в возрасте до 14 лет разрешено только в сопровождении родителей.

5.27. Запрещается принимать пищу на территории раздевалок, зон отдыха (сауна), зон, предназначенных для проведения физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий.

5.28. Запрещено выносить имущество Тренажерного комплекса за его пределы.

5.29. Действия интимного характера на территории Тренажерного комплекса СТРОГО ЗАПРЕЩЕНЫ.

5.30. Клиентам Тренажерного комплекса в период пребывания на территории Тренажерного комплекса ЗАПРЕЩЕНО сидеть на подоконниках, ставить ноги на мебель, батареи, тренажеры и ограничители.

5.31. В Тренажерных комплексах запрещено использование смесей, клеев, сыпучих субстанций (магнезия, тальк, и т.д.).\* В Тренажерных комплексах разрешено использование только жидкой магнезии.

5.32. Жевать жевательную резинку во время тренировок ЗАПРЕЩЕНО, это опасно для Вашего здоровья!

5.33. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции комплекса, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения. В Тренажерном комплексе предусмотрено наличие музыкального оборудования, позволяющего обеспечить музыкальное сопровождение. Выбор произведений для музыкального сопровождения осуществляется Администрацией. К сожалению, невозможно, чтобы то или иное музыкальное сопровождение нравилось каждому Клиенту. В связи с этим, ответственный сотрудник не может устанавливать музыку по заказу каждого обращающегося. **Если общее музыкальное сопровождение Вам мешает, рекомендуем при себе иметь портативный проигрыватель с наушниками и пользоваться им по мере необходимости.** При этом мы всегда рады Вашим пожеланиям по музыкальному сопровождению в тренажерных комплексах "Колизей".

#### **Клиент Тренировочного центра вправе:**

5.34. Получать необходимую и достоверную информацию о работе Тренажерного комплекса и оказываемых им услугах.

5.35. Требовать оказания качественных услуг.

5.36. Направлять Клубу свои мнения, предложения и рекомендации по каждому виду Услуг. (в книгу жалоб и предложений, которая находится на рецепции у Администратора или на электронную почту: sales@kolizey-fit.ru)

5.37. Пользоваться возможностью приостановки (заморозки) или продлению Абонемента, в том случае, если такая возможность предусмотрена видом Абонемента. Заморозка или продление оформляется на основании письменного заявления Клиента Тренажерного комплекса. Заявление рассматривается в течении - 10 рабочих дней.

5.38. В случае отсутствия возможности пользоваться услугами Тренажерного комплекса, Клиент Тренажерного комплекса имеет право однократно переоформить Абонемент на другое лицо. (если данная услуга включена в абонемент) Переоформление оформляется путем написания письменного заявления клиента Тренажерного комплекса. Присутствие клиента, на которого будет совершено переоформление, не обязательно.

## **6. Права и обязанности Тренажерного комплекса**

### **Тренажерный комплекс обязуется:**

6.1. Предоставлять качественные физкультурно-оздоровительные услуги.

6.2. Принимать своевременные меры по предупреждению и регулированию вопросов, связанных с недостаточным уровнем качества предоставляемых услуг.

6.3. Своевременно информировать Клиента Тренажерного комплекса об изменениях в структуре услуг, оказываемых по Договору и условиях их оказания.

6.4. Предоставлять Клиенту Тренажерного комплекса один шкаф в раздевалке для переодевания на время тренировки в Клубе.

### **Тренажерный комплекс вправе:**

6.5. При проведении клубных мероприятий ограничить зону, предназначенную для тренировок, о чем Члены Тренажерного комплекса извещаются не менее чем за 24 часа до проведения указанных мероприятий путем размещения информации на рецепции Тренажерного комплекса

6.6. При проведении профилактических и ремонтных работ ограничить или прекратить доступ посетителей в задействованные зоны.

6.7. Изменять режим работы Тренажерного комплекса в целом или отдельных его залов и помещений в связи с проведением в Тренажерном комплексе спортивных мероприятий, при условии размещения информации на рецепции Тренажерного комплекса не менее чем за 7 календарных дней до даты начала мероприятия.

6.8. Изменять расписания групповых занятий в Тренажерном комплексе.

6.9. Менять инструктора групповых программ, заявленного в расписании.

6.10. Менять персональных тренеров и тренеров групповых программ в случае их болезни, отпуска или увольнения.

6.11. Оказывать основные и дополнительные услуги с привлечением сторонних специалистов.

## **7. Ответственность сторон**

7.1. За неисполнение или ненадлежащее исполнение своих обязательств, установленных Договором и настоящими Правилами, Тренажерный комплекс и Клиенты Тренажерного комплекса несут ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

7.2. За технические неудобства, вызванные проведением сезонных, профилактических и аварийных работ службами коммунального хозяйства Тренажерный комплекс ответственности не несет.

7.3. Тренажерный комплекс не несет ответственности за вред, причиненный здоровью Клиентам Тренажерного комплекса в результате противоправных действий третьих лиц и/или если причиной нанесения вреда здоровью стало грубое нарушение правил пользования оборудованием, в т.ч. спортивным и/или правил техники безопасности. Тренажерный комплекс не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья Клиента ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания.

7.4. Клиент Тренажерного комплекса полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья при посещении Тренажерного комплекса. Тренажерный комплекс не несет ответственность за вред, связанный с ухудшением здоровья Клиента и травмами, явившимися результатом или полученных в результате занятий, в том числе занятий в тренажерном зале и залах групповых занятий. По требованию Администрации Тренажерного комплекса, Клиент предоставляет медицинскую справку о наличии медицинских противопоказаний к занятиям в Тренажерном комплексе.

6.5. Администрация Тренажерного комплекса не осуществляет контроль и не несет ответственности за наличие свободных мест для личного автотранспорта Членов Тренажерного комплекса на парковке.

6.6. Во всем остальном, что не урегулировано Договором и настоящими Правилами, Тренажерный комплекс и Члены Тренажерного комплекса должны руководствоваться законодательством Российской Федерации.

## **8. Коммуникация клиентов и администрации сети тренажерных комплексов.**

8.1. Клиенты Тренажерного комплекса вправе обратиться к администрации с письменным заявлением. Бланк заявления находится на рецепции и заполняется в соответствии с требованиями (Ф.И.О. Клиента, дата заполнения, № контактного телефона). Администрация Тренажерного комплекса обязана рассмотреть заявление и проинформировать Клиента Тренажерного комплекса о принятом решении в сроки, установленные Законом «О защите прав потребителя».

## **9. Правила пользования дополнительными/индивидуальными услугами**

9.1. К дополнительным/индивидуальным услугам относятся: персональные, индивидуальные и групповые тренировки, солярий и т.д.

9.2. Предварительная оплата на оказание услуг является необходимым условием для оказания услуг инструктором Тренажерного комплекса Клиенту.

9.3. Отмена или перенос тренировки (с сохранением оплаты) может быть произведен не менее чем за 3 часа до ее начала, согласно утвержденному расписанию тренировок с инструктором (даты и время фиксируются, согласовываются заблаговременно в карточке клиента). Способ оповещения инструктора Тренажерного комплекса осуществляется лично клиентом или его законным представителем (родителем, опекуном) по средствам телефонного звонка (сообщения).

9.4. В случае пропуска тренировки, несвоевременной отмены или переноса, неиспользованная тренировка считается использованной. Пропущенные тренировки не компенсируются, оплата за них не возвращается.

9.5. Клиенты Тренажерного комплекса могут пользоваться услугами только инструкторов Тренажерного комплекса. Проведение персональных тренировок Клиентами Тренажерного комплекса ЗАПРЕЩЕНО.

## **10. Правила посещения тренажерного зала**

10.1. С целью обеспечения Вашей безопасности, для профилактики травм при занятиях в тренажерном зале настоятельно рекомендуем Вам пройти вводный инструктаж в тренажерном зале.

10.2. Будьте внимательны, соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.

- 10.3. Посещение тренажерного зала возможно исключительно в специальной спортивной одежде и обуви, предназначенной для тренировки в спортивном зале. Желательно наличие полотенца.
- 10.4. После выполнения упражнения необходимо убирать за собой оборудование и предметы личного пользования.
- 10.5. Во избежание получения травм соблюдайте основные принципы построения тренировки. При необходимости обращайтесь за помощью к инструкторам Тренажерного комплекса.
- 10.6. Запрещено оставлять грифы, гантели и другие свободные веса с упором на стены, зеркала, и прочие конструкции. Необходимо возвращать оборудование в специально отведенные для этого места.
- 10.7. Запрещается передвигать тренажеры и бросать инвентарь на пол.
- 10.8. Инструктор вправе прервать тренировку, проводимую родителем с нарушением норм безопасности и наносящую вред ребенку.
- 10.9. Клиенты Тренажерного комплекса несут материальную ответственность за порчу и/или утрату спортивного инвентаря. В случае поломки клиентом спортивного инвентаря Клиенты Тренажерного комплекса обязаны сообщить об этом инструктору или администратору на рецепции.
- 10.10. Любой из тренажеров в случае неисправности (ремонт, профилактические работы) может быть ограничен для пользования в любой момент администрацией Тренажерного комплекса. Самостоятельное устранение поломок запрещено.
- 10.11. Во избежание получения травм, проведите перед началом занятий тщательную разминку.
- 10.12. Если Вы не уверены в своих силах, не знаете, как выполнить упражнение, обратитесь к инструктору тренажерного зала.
- 10.13. Заносить спортивные сумки в тренажерный зал запрещено.
- 10.14. Занятия в уличной или грязной обуви запрещены.

## **11. Правила посещения зала групповых программ**

- 11.1. Групповые занятия проводятся по утвержденному расписанию. Изменения в расписание вносятся Администрацией в одностороннем порядке.
- 11.2. Администрация оставляет за собой право заменять заявленного в расписании инструктора, а также вносить изменения в расписание групповых занятий.
- 11.3. Посещайте групповые занятия в специальной спортивной одежде и обуви. Желательно наличие полотенца и питьевой воды.
- 11.4. Клиенты Тренажерного комплекса обязаны убирать за собой после занятий оборудование и предметы личного пользования.
- 11.5. Запрещается посещение взрослых групповых занятий детям, не достигшим возраста 14 лет, без разрешения тренера, а также письменного соглашения родителей на посещение того или иного занятия.
- 11.6. Занятия в уличной или грязной обуви запрещены.
- 11.7. В залах групповых программ запрещено использование открытых емкостей для воды, в том числе пластиковых стаканчиков.

## **12. Правила посещения финской сауны**

- 12.1. Убедительная просьба соблюдать правила личной гигиены. Перед посещением финской сауны обязательно принятие душа.
- 12.2. При посещении сауны запрещается пользоваться кремами, сильными парфюмерными ароматами, масками, скрабами, краской для волос.
- 12.3. Прием пищи на территории раздевалок, мест, предназначенных для физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий, в зонах отдыха ЗАПРЕЩЕН.
- 12.4. Посещение финской сауны в состоянии алкогольного, наркотического опьянения, а также с наличием остаточного состояния алкогольного опьянения ЗАПРЕЩЕНО.
- 12.5. Электрокаменка сауны находится в рабочем состоянии с 06:30 ч. до 00:00 ч. Максимальная температура в финской сауне составляет: 100 С°.
- 12.6. По вторникам в сауне проводится санитарная обработка и уборка, сауна – ЗАКРЫТА.
- 12.7. Запрещается плескать в отсек для камней воду и ароматизаторы в сауне. Запрещено заносить пластиковые стаканчики в финскую сауну и душевые.

- 12.8. Используйте полотенца и стелите их на скамью. Во время нахождения в сауне следует избегать соприкосновения с поверхностью каменки - это может вызвать сильные ожоги.
- 12.9. Запрещается накрывать каменку посторонними предметами - это может привести к пожару.
- 12.10. Не оставляйте детей в сауне без присмотра родителей. Посещение детьми в возрасте до 14 лет финской сауны разрешено только в сопровождении взрослых.
- 12.11. Внимание! Слишком долгое пребывание в горячей сауне вызывает повышение температуры тела, что может оказаться опасным для Вашего здоровья.

### **13. Правила посещения солярия**

- 13.1. Для начала работы солярия необходимо произвести оплату на рецепции Тренажерного комплекса, стоимость минуты исходит из действующего прейскуранта.
- 13.2. Программу загара в солярии необходимо подбирать в соответствии с Вашим типом кожи.
- 13.3. Между первым и вторым сеансом инсоляции должно пройти не менее 48 часов.
- 13.4. Время между сеансами инсоляции не должно быть меньше 24 часов. Количество сеансов загара не должно превышать 50 часов в год.
- 13.5. Рекомендуется использовать средства, специально разработанные для загара в солярии и после сеанса инсоляции.
- 13.6. Если сеансы загара вызывают какую-то нежелательную реакцию, которую Вы не можете объяснить, и симптомы не исчезают в течение короткого промежутка времени, рекомендуем проконсультироваться с врачом.
- 13.7. Обязательно защищайте глаза с помощью специальных защитных очков. В солярии рекомендуется загорать в плавках, а женщинам необходимо закрывать грудь (наиболее удобно использовать одноразовые стикеры для защиты груди в солярии).

### **14. Правила посещения детей и подростков на территории Тренажерного комплекса.**

#### **Основные положения:**

- 14.1. Во избежание несчастных случаев присутствие детей младше 7 лет в тренажерном зале запрещено.
- 14.2. Правила посещения Тренажерного комплекса детьми являются едиными для всех клиентов и сотрудников Тренажерного комплекса. Клиенты обязаны ознакомиться с настоящими правилами до пользования услугами Тренажерного комплекса.
- 14.3. В Тренажерный комплекс допускаются дети, достигшие 7 летнего возраста только при наличии письменного разрешения родителей/опекунов (расписка), составленного в Тренажерном комплексе и в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет.
- 14.4. К самостоятельным занятиям в Тренажерном комплексе допускаются дети, достигшие 14 летнего возраста, с письменного разрешения родителей/опекунов (расписка), составленного в Тренажерном комплексе.
- 14.5. Проход детей в зону Тренажерного комплекса осуществляется через рецепцию, при предъявлении администратору клубной карты и покупке разового посещения или абонементов.
- 14.6. На разовое посещение детям до 14 лет действует скидка 50% от разового посещения взрослого (см.в Прейскуранте)
- 14.7. Родители несут персональную ответственность за детей на территории Тренажерного комплекса.
- 14.8. Передвижение ребенка по тренажерному залу осуществляется только в сопровождении родителей или инструктора Тренажерного комплекса.
- 14.9. Посещение финской сауны остается на усмотрение родителя, а так же под полным его контролем.
- 14.10. Администрация не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм ребенка в следующих случаях:
- при нарушении ребенком правил посещения тренажерного зала;
  - за травмы, полученные вне территории Тренажерного комплекса;
  - за травмы, полученные от противоправного действия третьих лиц;
  - за травмы, полученные по вине самого ребенка на территории Тренажерного комплекса.
- 14.11. Ребенку запрещено посещать Тренажерный комплекс, если он болен.

## **15. Правила посещения детского уголка**

15.1. В детский уголок принимаются дети в возрасте от 3 лет (абсолютно бесплатно) Вся ответственность за безопасное пребывание ребёнка в детском уголке, возлагается на родителей или законных представителей.

15.2. Детский уголок не оказывает образовательных услуг и не осуществляет воспитательных функций.

15.3. Детям во время нахождения в детском уголке необходимо снять верхнюю одежду, быть в носках или сменной обуви.

15.4. Дети могут пользоваться теми же раздевалками, что и их родители, соответствующими полу ребенка.

15.5. В детский уголок запрещено проносить колющие-режущие и иные, способные причинить травму предметы, пищу и напитки.

15.6. Запрещено находиться в детской комнате с животными.

15.7. Родители несут персональную ответственность за детей на территории Тренажерного центра.

15.8. Передвижение ребенка по тренажерному залу осуществляется только в сопровождении родителей. Самостоятельное передвижение ребенка по тренажерному залу запрещено!

15.9. Детские уголки размещены в Тренажерных комплексах по адресам:

- г. Красноярск, ул. Телевизорная 1 стр.9 ВДЦ «Микс Макс» (06:00 – 00:00)

- г. Красноярск, ул.Вавилова, 1 стр. 39 ТК «Атмосфера Дома» (06:00 – 00:00)

- г. Сосновоборск, ул. Ленинского Комсомола, 35 ТЦ «Лето» (Будние дни: 06:00-23:00; Сб,Вс: 07:00-23:00)

## **16. Правила посещения Тренажерного комплекса пенсионеров и студентов.**

16.1. Возможно бесплатное посещение для лиц, достигших пенсионного возраста – мужчины 65 лет, женщины – 60 лет. по абонементу «Социальный». Тренажерные комплексы, которые можно посещать бесплатно определяет администрация Тренажерного комплекса.

16.2. Пенсионер имеет право посещать Тренажерные комплексы, расположенные по адресам:

- г. Красноярск, ул.Новгородская, 5 СК "Металлург"

- г. Красноярск, ул. Ленина 73

Время посещения : с 09:00 до 13:00, бесплатно по специально отведенным для тренировок дням: вторник, четверг, воскресенье.

16.3. Для приобретения абонемента «Социальный» необходимо: наличие медицинской справки о состоянии здоровья, где будет указано, что разрешено посещение тренажерного комплекса и использование кардио- зоны и наличие пенсионного удостоверения, либо справки из пенсионного фонда.

16.4. Действие справки для посещения Тренажерного комплекса пенсионерами действительно пока не закончится абонемент (90 дней). Для приобретения нового абонемента необходимо наличие новой справки от врача.

16.5. Студенческие абонементы в Тренажерный комплекс могут приобрести студенты обучающиеся на очном форме обучения с предоставлением студенческого абонемента администратору на рецепции.

16.6. Студенческие абонементы можно приобрести в Тренажерных комплексах:

г. Красноярск, пр.Комсомольский, 18 ТЦ "Комсомольский"

г. Красноярск, ул.Новгородская, 5 СК "Металлург"

г. Красноярск, ул.Весны, 1 ТЦ "Взлетка Плаза"

г. Красноярск, ул. Ленина 73 (06:00 – 00:00)

16.7. Студенческий абонемент - 12 посещений 30 дней (без ограничения по времени) стоимость см. в Прейскуранте.

## **17. Правила предоставления и пользование индивидуальной кабинки в раздевалке Тренажерных комплексов.**

17.1. Клиент Тренажерного комплекса может получить индивидуальную кабинку из числа свободных, предложенных Тренажерным комплексом.

17.2. Стоимость пользования индивидуальной кабинки за один календарный месяц (см. в Прейскуранте). Тренажерный комплекс имеет право изменить стоимость, по своему усмотрению, направив Клиенту уведомление о дате изменения стоимости. (смс-сообщение)

17.3. Клиент Тренажерного комплекса получает ключ от индивидуальной кабинки на время нахождения в Тренажерном комплексе. Выносить ключ за пределы Тренажерного комплекса запрещается.

17.4. При пользовании услугой предоставления индивидуальной кабинки Клиенту необходимо неукоснительно соблюдать требования настоящих Правил, в том числе Клиенту ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Оставлять в ячейке спортивный инвентарь и сумки, которые могут загрязнить или повредить вещи других посетителей, а так же саму кабинку.
- Оставлять в ячейке животных и птиц, зловонные, огнеопасные, отравляющие, ядовитые, скоропортящиеся вещества и предметы, легковоспламеняющиеся, взрывчатые и другие опасные вещества (фейерверки, пиротехнические изделия и т.д).

- Оставлять на хранение ценные вещи.

16.5. Клиент при пользовании услугой предоставления индивидуальной кабинки также ОБЯЗАН:

- Самостоятельно и подробно ознакомиться до момента пользования услугой с настоящими Правилами, размещенными в залах на рецепции и на сайте компании <http://kolizey-fit.ru/>.

- Бережно относиться к индивидуальной кабинке, к ключам, следить за их сохранностью и целостностью, не передавая другим лицам.

- По всем вопросам, связанным с использованием кабинкой обращаться к администратору Тренажерного комплекса.

- Освободить кабинку не позднее окончания оплаченного срока пользования.

- Возместить Тренажерному комплексу, причиненные свойствами оставленной на хранение вещи.

- Неукоснительно соблюдать настоящие Правила.

17.6. В случае утери, поломки ключа от индивидуальной кабинки, клиент обязан заплатить за ключ, стоимость (см. в Прейскуранте.) В случае нарушения положений, установленных настоящим разделом Правил, Клиент не допускается к пользованию услугой предоставления индивидуальной кабинки.

17.7. Тренажерный комплекс вправе отказать Клиенту в оказании услуг пользования индивидуальной кабинкой, также при отсутствии свободных кабинок.

17.8. По истечении срока пользования кабинки, либо в случае одностороннего отказа Тренажерного комплекса, Клиент обязан освободить кабинку. В случае не исполнения Клиентом обязанности по освобождению кабинки в соответствии с настоящими правилами, Тренажерный комплекс имеет право с участием комиссии из трех человек, вскрыть кабинку и освободить содержимое, о дате и времени вскрытия кабинки Тренажерный комплекс направляет уведомление Клиенту.

При отсутствии Клиента в указанное время вскрытие кабинки производится без его участия. Вещи Клиента изъятые из кабинки, находятся на хранении у Тренажерного комплекса на срок 10 календарных дней, по истечении срока хранения вещи Клиента утилизируются.

17.9. Количество кабинок, предоставляемых для индивидуального пользования определяет администрация Тренажерного комплекса.

17.10. Услуга не предоставляется по адресам: Пр-кт.Комсомольский,18, ул.Вавилова,1,стр.39 и ул.Новгородская,5.

## **18. Заключительные положения**

18.1. Все споры и разногласия, возникающие между сторонами по настоящим Правилам, разрешаются путем переговоров между Тренажерным комплексом и Клиентами Тренажерного комплекса. Разногласия, по которым стороны не достигнут договоренности, подлежат рассмотрению в судебных органах.

18.2. Все, что не урегулировано положениями настоящих Правил, регулируется законодательством Российской Федерации.

**19. Ваши предложения**

Мы работаем для Вас, нам очень важно Ваше мнение о работе Тренажерного комплекса, персонала. Пожалуйста, вносите Ваши предложения, рекомендации и замечания. Просим излагать Ваши пожелания в книге жалоб и предложений на рецепции Тренажерного комплекса, либо присылать по электронной почте: [info@kolizey-fit.ru](mailto:info@kolizey-fit.ru)

Желаем Вам спортивных успехов и приятного отдыха!

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по технике безопасности**  
**и правила посещения тренажерного зала**

**1. Общие требования безопасности**

- 1.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа.
- 1.2. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста не имеющие медицинских противопоказаний для занятия силовыми и фитнес-тренировками. Лица, в возрасте от 7 до 14 лет, могут посещать тренажерный зал либо в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет, либо с письменного разрешения родителей или законных представителей.
- 1.3. Перед первым занятием посетители тренажерного зала обязаны сообщать инструктору о хронических и острых заболеваниях.
- 1.4. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.
- 1.5. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора. В отсутствие инструктора посетители из числа лиц, не достигших 14-летнего возраста, в тренажерный спортзал не допускаются.
- 1.6. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой 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. Запрещается входить в уличной обуви в тренажерный зал.
- 1.7. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висючие серьги и т. п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
- 1.8. Во избежание причинения вреда здоровью в тренажерном зале не разрешается пользоваться жевательной резинкой.
- 1.9. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
- 1.10. Личные вещи занимающийся обязан разместить в индивидуальной кабинке в раздевалке.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

- 2.1. Перед началом тренировки на тренажере в целях избежания травм его необходимо изучить. В случае возникновения вопросов, неясностей в пользовании тренажером, обратиться к инструктору за разъяснениями.
- 2.2. Перед началом занятий на тренажере проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.
- 2.3. 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.

**3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) инструктора.
- 3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
- 3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
- 3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) инструктора, самовольно не предпринимать никаких действий.
- 3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

- 3.6. Необходимо соблюдать чистоту и правила гигиены в помещениях учреждения и в тренажерном зале в частности.
- 3.7. При выполнении упражнений с разборной штангой во избежание травматизма необходимо равномерно снимать и надевать блины с обоих концов грифа штанги (один диск с одной стороны, затем –один с другой) для исключения случаев ее опрокидывания.
- 3.8. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
- 3.9. Соблюдайте чистоту и порядок в тренажерном зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место.
- 3.10. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.
- 3.11. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
- 3.12. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора.
- 3.13. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором.
- 3.14. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся в зале иными способами.
- 3.15. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
- 3.16. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору. В случае ухудшения самочувствия без предварительного уведомления ни инструктор, ни администрация ответственности не несет.
- 3.17. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.
- 3.18. Не занимайте тренажер, если вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота.
- 3.19. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1-2 метров от стекла и зеркал.
- 3.20. Все занятия в тренажерном зале необходимо завершать за 15 минут до окончания работы зала.
- 3.21. Выполняйте требования инструктора.

#### **4. Запрещается**

- 4.1. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом инструктору или администратору. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
- 4.2. Запрещается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 4.3. Запрещается соприкасаться к движущимся частями блочных устройств тренажера.
- 4.4. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
- 4.5. Не разрешается пользоваться оборудованием тренажерного зала без разрешения инструктора. Запрещается самостоятельно включать тренажеры, заранее, без указаний инструктора, начинать занятия. Категорически запрещается перемещение тренажеров в зале. В случае повреждения занимающимися инвентаря и имущества администрацией взимается стоимость ущерба.
- 4.6. Запрещается сходить с тренажера до полной остановки ленты.
- 4.7. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору или администратору.

- 4.8. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
- 4.9. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.
- 4.10. Запрещается курение в зале, иных помещениях учреждения и на прилегающей территории.
- 4.11. Не разрешается находиться в тренажерном зале, в иных помещениях учреждения и на прилегающей территории в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотики и неразрешенные медикаменты.
- 4.12. Запрещается входить на территорию, предназначенную для служебного пользования.

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале**

#### **1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются физические лица (далее – посетители тренажерного зала), прошедшие инструктаж по охране труда.
- 1.2. Посетители тренажерного зала должны соблюдать правила использования тренажеров, иного спортивного оборудования и инвентаря, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на посетителей тренажерного зала следующих опасных факторов: 1) травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах; 2) травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.
- 1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Инструктор и посетители тренажерного зала обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, системой автоматической пожарной сигнализации.
- 1.7. О каждом несчастном случае с посетителями тренажерного зала пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.
- 1.8. Во время занятий в тренажерном зале посетители тренажерного зала должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

- 2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.
- 2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.
- 2.4. Провести инструктаж посетителями тренажерного зала по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

#### **3. Требования безопасности во время проведения занятий**

- 3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) инструктора.
- 3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
- 3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
- 3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) инструктора, самовольно не предпринимать никаких действий.
- 3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом инструктору. Занятия продолжить только после устранения неисправности тренажера.

4.2. При получении посетителем тренажерного зала травмы немедленно сообщать об этом директору Учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать посетителей из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.

5.3. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет