

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Сибиряк»  
(МАУДО «СШОР «СИБИРЯК»)

### Правила посещения фитнес- студии спортивного комплекса «Сибиряк»

Настоящие правила определяют норму поведения и действия клиента при посещении фитнес-студии спортивного комплекса «Сибиряк», расположенного по адресу: г. Красноярск, ул.Ладос Кецохвели, 62, (далее по тексту «спорткомплекс» ) и являются обязательными к исполнению. Администрация спорткомплекса оставляет за собой право в случае необходимости вносить изменения в настоящие правила. Клиенты фитнес-студии помимо настоящих Правил обязаны соблюдать правила посещения других зон спорткомплекса.

#### Правила посещения занятий

1. Верхнюю одежду необходимо сдавать в гардероб спорткомплекса.
2. Во избежание травм рекомендовано посещение занятий, которые соответствуют уровню подготовки клиента.
3. На занятие в зал необходимо проходить только в чистой, спортивной обуви и удобной одежде, предназначенной для фитнес-тренировок. Занятия в уличной обуви запрещены.
4. Занятие, начатое клиентом с опозданием более чем на 10 минут, травмоопасно для здоровья занимающегося. В данном случае инструктор имеет право не допустить клиента на занятие.
5. Спортивный инвентарь (оборудование) используется с разрешения инструктора, и по окончании занятия он должен быть убран на хранение в отведенные для этого места клиентом фитнес-студии. Необходимо бережно относиться к спортивному инвентарю.
6. Получатели услуг обязаны подчиняться распоряжениям инструктора, администратора, медицинских работников, а также соблюдать настоящие правила.
7. Групповые занятия без обозначения возрастной категории доступны для посещения с 16 лет.

#### **ЗАПРЕЩЕНО:**

- Выполнять самостоятельно собственные движения и хореографию, использовать свободные веса (спортивные снаряды) без соответствующей команды инструктора;
- использовать мобильные телефоны во время групповых занятий;
- ходить по залу во время тренировки;
- использовать парфюмерию с сильными густыми ароматами;
- разговаривать в зоне ожидания зала во время проведения занятия.

#### **Виды абонементов:**

Приобретение услуг, оказываемых спорткомплексом по льготной стоимости, носит заявительный характер с предоставлением документов, подтверждающих льготную категорию посетителей.

Вид абонемента, распространяется на тарифы:	Кол-во занятий	Условия абонемента	Условия отмены занятий, возврата денежных средств.
«Расписание» -фитнес- программы; -аквааэробика -занятия в гамаках	4,8,12	При приобретении абонемента сразу фиксируется день, время посещения, количество приобретенных занятий.	Отмена занятия не позднее, чем за 1 час до начала. Деньги за пропущенные занятия возврату не подлежат. Пропущенные занятия без уведомления об отмене занятия и без уважительной причины

-мама Fit		Гарантировано наличие места в выбранном расписании и проведение занятия вне зависимости от минимального количества человек в группе	(предоставлен больничный лист/ мед справка) на следующий период не переносятся.
<b>«Свободный график»:</b> -фитнес-программы; - аквааэробика	4,8,12	Клиент приобретает количество занятий в любом расписании по выбранному тарифу (групповые занятия в залах, аквааэробика). Обязательна предварительная запись на занятие при наличии мест в группе	При отсутствии уведомления об отмене занятия позднее, чем за 1 час-занятие считается использованным. Деньги за пропущенные занятия возврату не подлежат. Пропущенные занятия без уведомления об отмене занятия и без уважительной причины (предоставлен больничный лист/ мед справка) на следующий период не переносятся.
<b>«Безлимитный абонемент»</b> -фитнес-программы; - аквааэробика	35	Посещение в любом расписании по выбранному тарифу (групповые занятия в залах, аквааэробика). Обязательна предварительная запись на занятие при наличии мест в группе.	Абонемент активируется с оговоренной даты, или, в случае отсутствия таковой, с даты продажи. При отсутствии уведомления об отмене занятия позднее, чем за 1 час период действия абонемента уменьшается на 1 календ. день. Возврат денежных средств возможен только в случае болезни (предоставлен больничный лист/ мед справка) или абонемент был неактивирован. Сумма возврата рассчитывается следующим образом: 1. в случае неактивированного абонемента и отсутствия фактического посещения : стоимость абонемента делится на 30 календарных дней и умножается на кол-во пропущенных календарных дней по болезни. Полученная сумма является суммой к возврату. 2. в случае, если имелись фактические посещения занятий: стоимость абонемента делится на 35 занятий, умножается на кол-во фактических посещений занятий. Результат вычитания из стоимости абонемента стоимости выхоженных занятий является суммой к возврату.
<b>«Сплит-тренировка»</b> Направление занятия	1	Время и дни посещения согласно расписанию, оговоренному индивидуально с	При отсутствии уведомления об отмене занятия позднее, чем за 4 часа, занятие считается проведенным и подлежит оплате.

определяется инструктором по запросу группы клиентов.		инструктором в залах, свободных от проведения групповых занятий. Группа 2-3 человека. Обязательна предварительная запись на занятие у инструктора при наличии мест в группе.	
<b>«Мини-группа»</b> Направление занятия определяется инструктором по запросу группы клиентов	1	Время и дни посещения согласно расписанию, оговоренному индивидуально с инструктором в залах, свободных от проведения групповых занятий. Группа 4-8 человек. Обязательна предварительная запись на занятие у инструктора при наличии мест в группе	При отсутствии уведомления об отмене занятия позднее, чем за 4 часа, занятие считается проведенным и подлежит оплате.
<b>«Персональная тренировка»</b> Направление занятия определяется инструктором по запросу клиента.	1	Время и дни посещения согласно расписанию, оговоренному индивидуально с инструктором в залах, свободных от проведения групповых занятий. Обязательна предварительная запись на занятие у инструктора	При отсутствии уведомления об отмене занятия позднее, чем за 4 часа, занятие считается проведенным и подлежит оплате.

### **Правила посещения занятий фитнес- студии по абонементу**

1. Абонемент является именованным и не подлежит передаче другому лицу. Период действия абонемента-30 календарных дней.
2. Для сохранения места в группе рекомендуется вносить оплату следующего периода за неделю до окончания срока действия абонемента.
3. Уведомлять администратора об отмене занятия необходимо не позднее, чем за 1 час до начала тренировки.
4. Отработки пропущенных занятий возможны только в течение оплаченного периода, в рамках тарифа ранее выбранного временного промежутка занятий и при наличии свободного места в группе.
5. Деньги за пропущенные занятия без уважительной причины (болезнь, подтвержденная медицинской справкой) возврату не подлежат, пропущенные занятия на следующий период не переносятся.

б. За деньги и ценные вещи, оставленные в раздевалках фитнес-студии администрация ответственности не несет. Ценные вещи рекомендуется сдавать в сейфовые ячейки, находящиеся в фитнес-зале.

Администрация оставляет за собой право менять инструктора, заявленного в расписании, вносить изменения в расписание групповых занятий, отменять занятие при неукомплектованности группы.

В случае нарушения настоящих правил посещения фитнес-студии администрация вправе не допустить клиента к занятию.

### **Правила посещения фитнес- студии детьми**

Дети от 4 до 15 лет могут посещать детские групповые программы с соответствующим возрастным цензом с согласия родителей/ законных представителей по соответствующему абонементу. Согласием родителя на предоставление ребенку фитнес услуг является покупка соответствующей услуги.

По абонементам групповых комплексных занятий в бассейне и фитнес залах реализуется Программа обучения детей продолжительностью до 26 занятий. Прохождение полного цикла занятий дает возможность ребенку стабильно обрести и укреплять физические навыки, что является основной целью Программы. Для получения эффективного результата от занятий должна выполняться программа продолжительностью до 2-х месяцев. В исключительных случаях, когда ребенок ранее уже посещал данное направление занятий и прервал обучение, возможно приобретение оставшегося количества занятий в действующую группу согласно уровню полученных навыков.

До посещения занятий родители/законные представители обязаны убедиться, что ребенок не имеет противопоказаний для занятий к физкультурно-оздоровительным мероприятиям в фитнес-студии. Для этого родитель/законный представитель обязан посетить с ребенком врача и пройти медицинский осмотр ребенка. Родитель/законный представитель обязан контролировать состояние здоровья ребенка и отсутствие противопоказаний к физкультурно-оздоровительным мероприятиям в течение всего срока получения физкультурно-оздоровительных услуг. При получении вреда здоровью ребенка, вследствие имеющихся и/или возникших противопоказаний по состоянию здоровья, фитнес студия ответственности не несет.

При посещении занятия ребенок должен быть абсолютно здоров. Медицинский сотрудник учреждения имеет право не допустить несовершеннолетнего до занятий: если у ребенка насморк, кашель, болит горло или имеется другое инфекционное заболевание; если у ребенка расстройство пищеварения, тошнота или иное недомогание; если у ребенка повышенная температура; если у ребенка сыпь, незажившие ранки.

При участии в физкультурно-оздоровительных мероприятиях на несовершеннолетних лиц распространяются требования всех разделов настоящих Правил, если иные правила не предусмотрены настоящим разделом. Родители/ законные представители обязаны контролировать знание и соблюдение настоящих правил их детьми, разъяснять детям правила о недопустимости порчи инвентаря, оборудования, иного имущества фитнес-студии, имущества третьих лиц, здоровья третьих лиц. Родители/ законные представители несут ответственность за причинение вреда имуществу фитнес-студии или третьих лиц, здоровью третьих лиц.

Сотрудник спорткомплекса вправе сделать устное замечание несовершеннолетнему ребенку при нарушении им Правил посещения фитнес-студии в период нахождения в тренировочных зонах, либо его родителю/законному представителю. Если после замечания несовершеннолетний ребенок продолжает нарушать правила посещения, учреждение вправе отказать в предоставлении физкультурно-оздоровительных услуг, в связи с нарушением правил посещения, уведомив об этом родителя/законного представителя.

Самостоятельно на тренажерах могут заниматься несовершеннолетние с 16 лет, имеющие опыт занятий в тренажерном зале с инструктором(тренером).

### **Правила пользования абонементом детьми**

1. В абонементе указаны дни и часы, в которые ребенок имеет право на посещение. В иное время он не обладает такой возможностью. Передача абонемента любым другим лицам запрещена.
2. Возврат или перенос занятий на следующий период возможен, не более чем за 2 календарных недели за период действия абонемента, при соблюдении следующих условий: клиент обязан предупредить администратора об отсутствии (по телефону или устно) не позднее, чем за 1 час до занятия, и в дальнейшем предоставить справку из медицинского учреждения об отсутствии на занятии по уважительной причине.
3. Возврат денежных средств возможен при условии соблюдения условий, указанных в п. 2 настоящего раздела, и предоставлении абонемента и медицинской справки.

### **Условия оказания услуги детям «Здоровая спина», «Первоклашка+»**

Данные занятия – это система занятий общей физической подготовки, основанная на базовых элементах из различных видов спорта – плавания, легкой атлетики, гимнастики, фитнеса. Занятия направлены на улучшение физической формы, развитие силы, ловкости, координации и скоростных характеристик, приобретение начальных навыков для дальнейшего обучения плаванию. Тренировки проходят в игровой и соревновательной форме с использованием различного инвентаря и оборудования.

Группа детей не более 15 человек. Продолжительность 1 занятия: 1 час.30 мин. (45 минут ОФП в зале, 45 минут занятие плаванием).

Ребенок проходит через турникет в раздевалки бассейна, переодевается в спортивную одежду и выходит в зал ожидания к встречающему их инструктору фитнес студии. Группа детей с инструктором поднимается в большой зал фитнес студии. По окончании занятия инструктор провожает детей до турникета.

Дети проходят в раздевалки бассейна, принимают душ и проходят на занятие в бассейн, где инструктор бассейна проводит занятие по плаванию. По окончании занятия дети возвращаются в раздевалки бассейна для принятия душа и переодевания.

Опоздавшие более чем на 15 минут к занятиям не допускаются, стоимость занятия не компенсируется.

Спортивная форма, необходимая ребенку для участия в занятиях:

спортивный зал: шорты, футболка, носочки, спортивная обувь;

бассейн: купальный костюм, плавательная шапочка, мочалка, моющее средство, полотенце и резиновые шлепанцы.

Ребенок обязан до занятий в бассейне тщательно вымыться под душем с мочалкой и мылом, без купального костюма.

Ребенок обязан предоставить справку, разрешающую занятия в бассейне от педиатра. Детям до 10 лет включительно в обязательном порядке требуется справка о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз перед первым занятием и в дальнейшем не менее 1 раза в три месяца.

### **Требования безопасности в аварийной ситуации**

1. При возникновении аварийной ситуации (пожар, отсутствие электроснабжения и других чрезвычайных ситуаций) посетитель обязан покинуть помещение спортивного или фитнес зала, сообщив об этом администрации спорткомплекса.
2. При плохом самочувствии или получении травмы во время посещения спортивного/ фитнес зала, бассейна необходимо обратиться к дежурному медработнику.
3. При выходе из строя оборудования спортивного/фитнес зала, бассейна сообщить об этом администрации спорткомплекса.

**Для предупреждения травматических и несчастных случаев в фитнес зале посетители должны выполнять следующие рекомендации:**

Выполняйте указания тренера-преподавателя или инструктора.

При выполнении физических упражнений не задерживайте дыхание.

Дышите ровно и спокойно через нос.

Прежде, чем выполнить упражнение, требующее большой резкости или силы, проделайте несколько подготовительных упражнений.

Во время занятий, спортивных тренировок, бинтуйте суставы, подвергавшиеся ранее травмам. Помните, что серьезные ушибы суставов, растяжения, разрывы связок и мышц при недостаточно серьезном лечении могут привести к инвалидности.

При появлении болей в мышцах применяйте самомассаж

Не занимайтесь спортом при повышенной температуре, а после перенесенных заболеваний получите разрешение на занятия у врача и тренера-преподавателя (инструктора).

Не занимайтесь непосредственно после приема пищи.