

УТВЕРЖДЕНО

Приказом ректора

№194-0от «05» апреля 2016 г.

Правила посещения физкультурно-оздоровительного комплекса с плавательным бассейном «Чайка»

1. Общие положения.

- 1.1. Клиент может пользоваться залами и оборудованием ФОК только в часы его работы. Вход в ФОК прекращается за 30 минут до его закрытия.
- 1.2. Оплата абонеента производится по прейскуранту цен, представленному на доске информации.
- 1.3. При покупке абонеента Клиент приобретает право посещения ФОК в течение срока действия абонеента, определенной в графе «Срок действия абонеента» и в соответствии с указанным видом услуги. Начало действия абонеента активируется не ранее оплаты и не ранее даты указанной в абонеенте. По истечении срока действия договора, все обязательства Университета перед Клиентом прекращаются.
- 1.4. Разовый пропуск (кассовый чек) дает право Клиенту на единовременное пользование указанной услугой, и только в указанную дату и время (сеанс).
- 1.5. Разовый пропуск можно приобрести с предъявлением документа удостоверяющего личность.
- 1.6. Абонеент является пропуском в ФОК и недействителен без фото, печати Университета и подписи владельца.
- 1.7. Проход на занятия разрешается по абонеенту в указанные дни, часы и допуском мед.работника.
- 1.8. **Администрация имеет право наложить штраф, согласно прейскуранту цен ФОК, на Клиента за несвоевременный выход (более чем на 30 минут) по абонеенту на плавание, обучение плаванию, разовое плавание (занятие) и дневной абонеент.**
- 1.9. Запрещается передавать абонеент другим лицам.
- 1.10. **Проход на занятие (сеанс) начинается за 15 мин до начала сеанса, время оздоровительного сеанса 45 минут, и 15 минут Клиенту отводится на выход из ФОК (применимо только для Клиентов, которые приобретают абонеент на плавание, обучение плаванию, и разовое плавание (занятие) в бассейне).**
- 1.11. При входе в ФОК необходимо сменить обувь (сменная обувь(сланцы, кроссовки)). В раздевалки вход в уличной обуви (бахилах) **ЗАПРЕЩЕН.**
- 1.12. Верхнюю одежду необходимо оставлять в гардеробе.
- 1.13. Для хранения личных вещей необходимо использовать индивидуальные шкафчики, ключи от которых выдаются администрацией ФОК в обмен на абонеент.
- 1.14. Во время посещения ФОК клиенту предоставляется индивидуальный шкафчик в пользование. Клиент самостоятельно определяет порядок использования шкафчика для хранения личных вещей. При размещении вещей в шкафчике ФОК не несет обязанности хранения. **Вход в залы ФОК со спортивными сумками, пакетами, рюкзаками запрещается. Администрация ФОК не несет ответственности за оставленные ценные вещи на территории ФОК.**
- 1.15. Распоряжение вещами, оставленными клиентами, осуществляется в соответствии со ст. 227 и 228 ГК РФ.
- 1.16. Клиенты ФОК несут материальную ответственность за порчу имущества, спортивного инвентаря, поломку и утерю ключа (порча или утеря резинового брелока на ключе, номерка от резинового брелока) или гардеробного жетона.
- 1.17. Оплата за услуги принимается предварительно в наличной и безналичной форме в рублях.
- 1.18. Стоимость дополнительных услуг, а также их продолжительность и состав, могут быть изменены по усмотрению Университета.
- 1.19. После оплаты абонеента и перед началом занятий Клиент проходит первоначальный инструктаж у администратора ФОК.
- 1.20. **Клиенты ФОК могут воспользоваться услугой «Гостевое посещение». Данная услуга распространяется на абонеенты 3 мес, 6 мес, 12 мес. Гость должен иметь при себе документ, удостоверяющий личность. Клиент не имеет право привести одного и того же гостя дважды. Данная услуга может быть приостановлена по усмотрению Администрации ФОК.**
- 1.21. Все риски причинения вреда своему здоровью в процессе самостоятельных занятий Клиент принимает на себя.
- 1.22. Во избежание травм и нанесения ущерба здоровью, рекомендуется посещать занятия, выполнять упражнения и тренировочные нагрузки, соответствующие уровню подготовленности.
- 1.23. Для тренировок в ФОК необходимо иметь предназначенную для этого одежду и обувь. В верхней одежде и уличной обуви находиться в помещениях ФОК не разрешается. Администрация ФОК вправе не допускать на тренировку в уличной обуви.

1.24. Во время проведения спортивных мероприятий, зона предназначенная для занятий, может быть ограничена.

1.25. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться детям противоположного пола старше 5 лет в женской, мужской раздевалках и саунах.

1.26. Необходимо соблюдать правила общей гигиены и чистоту во всех помещениях ФОК. Не разрешается приносить в ФОК продукты питания, напитки, спортивные добавки, медикаменты. Не разрешается принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в зонах отдыха, саунах и раздевалках.

1.27. Клиенты ФОК на его территории могут пользоваться услугами только инструкторов ФОК. Проведение персональных тренировок клиентами не разрешается. Использование помещений ФОК клиентом с целью извлечения доходов или иной выгоды запрещено.

1.28. Самостоятельное использование музыкальной и другой специализированной аппаратуры ФОК не разрешается.

1.29. **Кино и фотосъемка в ФОК без специальной договоренности с администрацией ФОК не разрешена.**

1.30. Все помещения ФОК являются зонами свободными от курения.

1.31. Не разрешается находиться в ФОК в нетрезвом виде, в состоянии наркотического опьянения, а также распивать спиртные напитки на территории ФОК, принимать наркотические и психотропные средства.

1.32. За сохранность и ущерб, причиненный автомобилю, а также за сохранность имущества, находящегося в автомобиле, во время его нахождения на парковке администрация Университета ответственности не несет.

1.33. ФОК не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья Клиента ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы, последствий перенесенной операции или хронического заболевания, имевшихся у Клиента до момента посещения. Университет не несет ответственность за вред, связанный с любым ухудшением здоровья Клиента и травмами, явившимися результатом или полученными в результате любых занятий, предлагаемых в ФОК, в том числе занятий в тренажерном зале, зале групповых программ, бассейне и т.д. Клиент полностью берет на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих ФОК вместе с ним.

1.34. ФОК оставляет за собой право ежемесячно, один раз в месяц, полностью закрывать зону бассейна для проведения ремонтных и профилактических работ с оборудованием, чашей и помещениями бассейна без компенсации затрат клиентов.

1.35. Продление абонеента Клиента должно быть оформлено до истечения срока действия выданного ранее абонеента.

1.36. Администрация ФОК не несет ответственности перед Клиентом за приостановку или прекращение работы ФОК, обусловленных действием обстоятельств непреодолимой силы, т.е. чрезвычайных и непредотвратимых при данных условиях обстоятельств, возникших помимо воли и желания сторон и которые нельзя предвидеть или избежать (объявленная или фактическая война, гражданские волнения, террористические акты, эпидемии, блокада, пожары, землетрясения, наводнения и другие природные стихийные бедствия, а также издание актов государственных органов и прочие явления форс-мажорного характера).

1.37. ФОК не несёт ответственность за технические неудобства, вызванные с проведением городскими властями сезонных профилактических и ремонтно-строительных работ.

1.38. Нарушение Клиентом настоящих правил может быть основанием для расторжения договора оказание услуг в одностороннем порядке.

1.39. **Правила ФОК и текущие административные объявления, вывешенные на доске информации в общедоступных местах и на всеобщее обозрение, обязательны для соблюдения наряду с данными правилами.**

1.40. В связи с социальной значимостью, ФОК является объектом контроля со стороны правоохранительных органов в рамках государственной программы противодействия терроризму. В целях обеспечения безопасности пребывания Клиентов и персонала, а также предотвращения противоправных действий в ФОК в отношении его членов или персонала, ФОК вправе осуществлять мероприятия, направленные на обеспечение безопасности, осуществлять постоянное или временное применение технических средств контроля, в том числе контроля личных вещей на входе и выходе, а Клиенты обязаны соблюдать данные требования сотрудников ФОК. На территорию ФОК запрещены к проносу холодное и огнестрельное оружие, специальные средства (электрошокеры, баллончики с газом и другими защитными наполнителями), взрывчатые вещества, ядовитые химические вещества, токсические, наркотические, психотропные и сильнодействующие препараты.

2. Правила посещения тренажерного зала.

2.1. Прежде, чем приступить к занятиям в тренажерном зале, рекомендуется воспользоваться консультацией инструктора.

2.2. В целях безопасности **ЗАПРЕЩЕНО** посещение тренажерного зала в сланцах, тапочках, носках, босиком, а также в обуви, которая может разрушать специальные покрытия пола, иным образом изменять их свойства, оставлять на них следы.

2.3. Упражнения с максимальными весами в тренажерном зале допускается выполнять строго с инструктором.

2.4. Не разрешается бросать на пол диски, гантели и другое оборудование, по окончании тренировки необходимо убрать за собой оборудование.

2.5. При пользовании тренажерами обязательным является использование полотенца (на скамейках и других плоских поверхностях, которые соприкасаются с телом).

2.6. Не допускается посещение тренажерного зала с обнаженным торсом.

2.7. **Не допускается посещение тренажерного зала лицам младше 14 лет.**

2.8. Требуется воздерживаться от громких звуков, ненормативной лексики при выполнении упражнений.

- 2.9. Мобильные средства Клиентов в тренажерном зале должны быть переведены в режим «без звука».
- 2.10. Время проведения занятия в тренажерном зале – 60мин
- 2.11. За порчу мебели, оборудования, инвентаря с виновных взимается стоимость нанесенного ущерба.
- 2.12. В случае нарушения правил посещения зоны тренажерного зала, инструктор вправе просить нарушителя покинуть зону.-

3. Правила посещения бассейна:

- 3.1. Условием посещения бассейна является медицинская справка о состоянии здоровья. Детям дошкольного и младшего школьного возраста (до 11 лет) дополнительно необходима справка на анализ энтеробиоз и яйцеглист.
- 3.2. **Клиент обязан иметь принадлежности для плавания: купальный костюм (мужчинам-плавки (НЕ шорты !) предназначенные для бассейна)), шапочку для плавания (резиновая), сланцы, полотенце, мыло и мочалку. Перед посещением бассейна, принятие душа с тщательным мытьем без купального костюма, является обязательным.**
- 3.3. Запрещается использовать в душевых стеклянную тару, во избежании порезов, а так же использовать и втирать в кожу мази, кремы перед пользованием бассейном.
- 3.4. Начинать занятие на воде можно с разрешения дежурного инструктора. (применимо только для Клиентов, которые приобретают абонемент на плавание, обучение плаванию и разовое занятие в бассейне).
- 3.5. Групповые занятия по аква-аэробике проводятся по расписанию. В часы занятий аква-аэробикой отводится две плавательные дорожки. Если количество человек менее 10, то отводится одна дорожка для проведения аква-аэробики. Администрация ФОК вправе заменить инструктора перед началом занятия. На занятия необходимо приходить по расписанию, без опозданий (но не ранее, чем за 5 минут до начала аква-аэробики). Запрещается резервировать места в бассейне до начала занятия по аква-аэробике.
- 3.6. Во избежание травм не разрешается прыгать в воду со стартовых тумб и бортиков бассейна и создавать травмоопасную обстановку. Запрещается сидеть на разделительных дорожках. Запрещаются все виды ныряния.
- 3.7. Детям от 14 лет, умеющим плавать, разрешается одним посещать бассейн только с письменного согласия родителей. Соответствующую расписку об ответственности за своего ребенка родители пишут администратору, с обязательным указанием своего телефона.
- Являться на занятия за 15 минут до начала сеанса, установленного Администрацией ФОК (применимо только для Клиентов, которые приобретают абонемент на плавание, обучение плаванию и разовое плавание в бассейне).
- 3.8. При опоздании более чем на 10 минут дежурный администратор имеет право не допустить клиента на занятие.
- 3.9. Время проведения оздоровительного плавания (сеанса) на воде – 45 мин

4. Правила посещения зала групповых программ.

- 4.1. Перед началом групповых занятий проводится вводный инструктаж.
- 4.2. Не разрешается нахождение в залах в обуви, которая может разрушать специальные покрытия пола, иным образом изменять их свойства, оставлять на них следы. На занятиях в специальных классах (йога, пилатес, восточные практики и боевые искусства и т.д.) клиент должен быть без обуви.
- 4.3. Групповые занятия проводятся по расписанию, которое может быть заблаговременно изменено администрацией ФОК. На занятия необходимо приходить по расписанию, без опозданий. Опоздание на занятие более чем на 10 минут, а также несоответствие уровня подготовленности профилю урока дает право инструктору не допустить Клиента на проводимое занятие.
- 4.4. Администрация ФОК вправе заменять заявленного в расписании инструктора и вносить изменения в расписание групповых занятий в любое время.
- 4.5. На групповых занятиях не разрешается использовать собственную хореографию и свободные веса без соответствующей команды инструктора.
- 4.6. Запрещается резервировать места в залах групповых занятий.
- 4.7. Использование мобильных телефонов в залах групповых занятий не разрешается.
- 4.8. За порчу мебели, оборудования, инвентаря с виновных взимается стоимость нанесенного ущерба.
- 4.9. В случае нарушения правил посещения зоны групповых программ, тренер вправе просить нарушителя покинуть зону.
- 4.10. Залы групповых программ открыты для посещения в указанное в расписании время. В остальное время, использование залов групповых программ для индивидуальных и групповых тренировок возможно после предварительной оплаты услуг в кассу ФОК, согласно прейскуранта цен. При самостоятельных тренировках на условиях оказания услуг в залах групповых программ Клиент несет материальную ответственность за порчу имущества ФОК.
- 4.11. Время проведения занятия в зале групповых программ – 45-50мин.
- 4.12. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** присутствие детей (до 14 лет) во время проведения групповых программ.

5. Правила посещения финской сауны.

- 5.1. Соблюдать правила личной гигиены. Перед посещением финской сауны, обязательно принять душ.
- 5.2. При посещении финской сауны запрещается пользоваться кремами, сильными парфюмерными ароматами, масками, скрабами, краской для волос, венниками и ароматическими маслами.
- 5.3. Прием пищи и употребление напитков (за исключением воды в пластиковых бутылках) на территории раздевалок финской сауны **ЗАПРЕЩЕНЫ**.
- 5.4. Посещение финской сауны в состоянии алкогольного, наркотического опьянения, а также с наличием остаточного состояния алкогольного опьянения **ЗАПРЕЩЕНО**.

5.5 Действия интимного характера на территории ФОК **ЗАПРЕЩЕНЫ**.

5.6. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** плескать в отсек для камней воду и ароматизаторы в сауне. **ЗАПРЕЩЕНО** заносить пластиковые стаканчики в финскую сауну и душевые.

5.7 **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** самостоятельно включать сауну и нажимать на кнопки регулировки температуры.

5.8. Перед заходом в парилку **ОБЯЗАТЕЛЬНО** разуваться в предбаннике сауны.

5.9. Не оставляйте детей в сауне без присмотра родителей. Посещение детьми в возрасте до 14 лет финской сауны разрешено только в сопровождении взрослых.

6. Правила посещения солярия.

6.1 Убедительная просьба соблюдать правила личной гигиены. Перед посещением солярия **ОБЯЗАТЕЛЬНО** принятие душа.

6.2 Время загара в солярии необходимо подбирать в соответствии с Вашим типом кожи.

6.3 Солярием могут воспользоваться все желающие и Клиенты ФОК с 18 лет.

6.4 Между первым и вторым сеансом инсоляции должно пройти не менее 48 часов.

6.5 Время между последующими сеансами инсоляции не должно быть меньше 24 часов. Количество сеансов загара не должно превышать 50 часов в год.

6.6 Рекомендуется использовать средства, специально разработанные для загара в солярии и после сеанса инсоляции.

6.7 Если сеансы загара вызывают какую либо нежелательную реакцию, которую Вы не можете объяснить, и симптомы не исчезают в течении короткого промежутка времени, рекомендуется проконсультироваться с врачом.

6.8 Рекомендуется защищать 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).

6.9 Перед посещением солярия все желающие и Клиенты ФОК обязаны убедиться в том, что по результатам самостоятельно прошедших ими медицинских осмотров, они не имеют противопоказаний для посещения солярия.

Все желающие и Клиенты ФОК приобретая абонемент в солярий на 50 минут могут воспользоваться данной услугой в течении 1 месяца и 100 минут в течении 2-х месяцев со дня покупки.

Администрация не несет ответственности за любые неблагоприятные последствия, произошедшие по вине клиентов и их несовершеннолетних детей, связанные с нарушением положений настоящих Правил.

Приобретая абонемент на посещение физкультурно-оздоровительного комплекса с плавательным бассейном «Чайка», Клиент заявляет об отсутствии врачебных противопоказаний для занятий спортом, признает право администрации Университета в любой момент запросить врачебную справку об отсутствии инфекционных заболеваний, препятствующих занятиям спортом в общественных местах. При умышленном сокрытии, наличия инфекционного заболевания, опасного для окружающих, администрация Университета имеет право расторгнуть договор в одностороннем порядке.

Подписывая абонемент, клиент удостоверяет, что ознакомлен(а) с Правилами посещения физкультурно-оздоровительного комплекса с плавательным бассейном «Чайка» СГЭУ и берет на себя обязательство соблюдать все вышеперечисленные правила в ФОК «Чайка».

Администрация ФОК «Чайка»