

Общие правила посещения гарнизонного стадиона

1. Общие положения

Настоящие Правила разработаны в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 07.02.1992 г. № 23-00-ФЗ «О защите прав потребителей», и регулируют отношения между потребителем - лицом, имеющим намерение приобрести и использовать услуги исключительно для личных, семейных и иных нужд, не связанных с осуществлением предпринимательской деятельности. Правила составлены на основании Федерального Закона РФ «О защите прав потребителей», Положения о Филиале № 1 федерального автономного учреждения «Центр развития и обеспечения космической деятельности» Министерства обороны Российской Федерации, Устава Филиала № 1 федерального автономного учреждения «Центр развития и обеспечения космической деятельности» Министерства обороны Российской Федерации, Государственного задания по физической культуре и спорту.

Гарнизонный стадион (далее - ГС) - это многофункциональный спортивный комплекс, расположенный по адресу: г. Мирный, ул. Ленина, дом № 8, корп. 1.

Функции ГС:

- оказание услуг по развитию физической культуры и спорта;
- услуги по обеспечению занятий физической культурой и спортом военнослужащим Министерства обороны Российской Федерации, гражданскому персоналу;
- услуги по организации клубной и секционной работы;
- услуги по организации и проведению спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий, соревнований, состязаний.

ГС оказывает следующие виды приносящий доход деятельности:

- услуги в области физической культуры и спорта;
- услуги по осуществлению спортивно-оздоровительной деятельности;
- услуги по организации культурных и досуговых мероприятий.

Бесплатные услуги по посещению ГС предоставляются:

- сборным командам космодрома, для проведения тренировочных занятий по видам спорта, согласно Заявки на предоставление доступа к объектам спорта, согласованной с начальником Филиала № 1 ФАУ «ЦРО КД» МО РФ (далее – Филиал);
- сборным командам воинских частей космодрома, для проведения соревнований на первенство космодрома по видам спорта, согласно Заявки на предоставление доступа к объектам спорта, согласованной с начальником Филиала;
- военнослужащим воинских частей космодрома и других организаций Министерства обороны согласно Заявок на предоставление доступа к объектам спорта.

Спортивными объектами ГС для тренировок, соревнований и активного отдыха (зоны оказания услуг) являются:

- тренажерный зал;
- два крытых игровых зала;
- открытая беговая дорожка;
- открытая теннисная площадка;
- открытая хоккейная площадка;
- открытые мини-футбольные площадки;
- открытая волейбольная площадка;
- открытая баскетбольная площадка;
- площадка для рукопашного боя, общевойсковой подготовки, полоса препятствий;
- освещенная лыжная трасса.

Настоящие Правила являются обязательными для всех без исключения посетителей и учебно-тренировочных групп, находящихся на ГС. Проход на объекты гарнизонного стадиона разрешается:

- работникам Филиала по удостоверениям;

- посетителям на спортивно-оздоровительные объекты ГС по билетам, абонементам, заявкам, спискам;

- посетителям к работникам Филиала, при согласовании по телефону с работником или в присутствии работника, к которому прибыл посетитель, с регистрацией в книге учета посетителей.

Все посетители и работники допускаются на объекты Филиала через арочные металлодетекторы или после проверки ручными металлодетекторами (при их наличии).

При срабатывании металлодетектора осуществляется осмотр вещей, находящихся у граждан без физического контакта с ними.

При отказе в осмотре вещей (при срабатывании металлодетектора), граждане на объект не допускаются.

Перед оплатой входного билета для посещения зон тренировок и активного отдыха (зон оказания услуг) на ГС, посетитель обязан внимательно ознакомиться с настоящими Правилами и местами размещения тренировок и зон активного отдыха (оказания услуг).

Приобретение входного билета является подтверждением того, что посетитель ознакомлен с настоящими Правилами, полностью с ними согласен и обязуется их соблюдать, неся риск неблагоприятных последствий в случае их нарушения. При посещении ГС учебно-тренировочной группой, ответственность за соблюдение настоящих правил всеми её членами несет руководитель группы.

Информация о фирменном наименовании, местонахождении, режиме работы, номера телефонов начальника ГС, начальника Филиала размещены на информационном стенде. На информационном стенде также размещены перечень оказываемых услуг, прейскурант на оказываемые услуги, книга отзывов и предложений и иная необходимая в соответствии с законодательством Российской Федерации информация.

Настоящие Правила устанавливают правила посещения ГС, порядок оказания услуг посетителям, предъявляемые к посетителям обязательные для исполнения ими требования безопасности, гигиены и прочие требования, определяют права, обязанности и ответственность администрации ГС и посетителя в соответствии с настоящими Правилами и действующим законодательством Российской Федерации.

2. Правила пользования услугами ГС

Каждый посетитель имеет право на посещение ГС, поэтому администрация ГС не несет ответственности за причиненные неудобства в связи с большим количеством посетителей. Посетитель вправе отказаться от приобретения услуг, если правила посещения ГС, порядок оказания услуг посетителям, предъявляемые к посетителям обязательные для исполнения ими требования безопасности, гигиены и прочие требования его не устраивают. Посетители должны уважительно относиться к обслуживающему персоналу ГС, друг к другу и не мешать занятиям других посетителей.

Вход в залы, раздевалки, душевые допускается только в сменной обуви. Администрация ГС не несет ответственности за сохранность оставленных без присмотра личных вещей или оставленных в индивидуальных шкафчиках раздевалок денег, документов, драгоценностей и других ценных вещей.

Посетителю, нашедшему чужие вещи, необходимо их передать старшему администратору в фойе ГС.

Посетители имеют право находиться на территории ГС только в установленные часы работы. Вход посетителей на ГС прекращается за один час до окончания его работы.

Время начала оказания услуг на спортивных объектах ГС исчисляется с момента времени начала оказания услуги, указанного в билете. Посетителям необходимо покинуть зоны оказания услуг за пять минут до окончания оплаченного времени или окончания работы ГС и пройти в комнату для переодевания (раздевалку).

На территории ГС запрещена профессиональная фото и видеосъемка в коммерческих целях. Запрещено использовать изображения, видео и фотоматериалы, снятые в зонах оказания услуг в рекламных, коммерческих целях без разрешения

начальника Филиала. Публикация фотоматериалов, трансляция видеofilьмов, снятых в зонах оказания услуг на ГС только с разрешения начальника Филиала.

На территории ГС запрещена любая рекламная, торговая, коммерческая деятельность, не согласованная с начальником Филиала.

В соответствии со ст. 32 Закона РФ от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей» и со ст. 782 Гражданского кодекса РФ (редакция 2017 г.) за оказанные услуги ГС деньги не возвращает.

Посетители должны выполнять требования сотрудников ГС в отношении обеспечения безопасности, поддержания порядка и чистоты на всей территории ГС. При возникновении каких-либо неясностей относительно использования услуг ГС посетители вправе обратиться к дежурному по залу, инструктору или старшему администратору ГС относительно предоставления необходимой информации.

В случае непредвиденных, чрезвычайных или экстренных ситуаций посетители обязаны по требованию сотрудников ГС и в их сопровождении незамедлительно покинуть зоны оказания услуг.

Посетителям запрещается входить в любые технические и служебные помещения, оснащенные табличкой «Вход воспрещен» или «Служебное помещение». Посетители, проникшие в такие помещения, несут полную ответственность за неполадки и аварии, произошедшие в этой зоне, и удаляются из ГС.

Посетитель обязан хранить билет за оплаченные услуги до выхода из ГС.

Нарушение и несоблюдение Правил посещения ГС, а также попытки помешать отдыху других посетителей, является основанием для удаления посетителя из зоны оказания услуг или из ГС. При принудительном удалении посетителя, время нахождения в зонах активного отдыха ГС оплачивается посетителем, и стоимость билета не возвращается.

При систематическом нарушении Правил посещения ГС или при принудительном удалении посетителя из зоны активного отдыха и тренировок или из ГС администрация ГС вправе по своему усмотрению отказать посетителю в оказании услуг в дальнейшем.

Администрация ГС не несет ответственность за полученные травмы, повреждения и ущерб, которые были получены посетителями вследствие невыполнения или ненадлежащего выполнения данных Правил.

Запрещается:

- находиться в зонах активного отдыха ГС в верхней одежде и уличной обуви;
- приносить в зоны активного отдыха ГС продукты питания и алкогольсодержащие напитки;
- курить в зонах активного отдыха, территории ГС;
- проносить на территорию ГС оружие, огнеопасные, взрывчатые, ядовитые, пахучие и радиоактивные вещества, легко воспламеняющиеся вещества, колющие и режущие предметы, чемоданы, крупногабаритные свертки и сумки, стеклянную посуду и иные аналогичные предметы, которые могут стать причиной возникновения нежелательных последствий для посетителей и/или администрации ГС;
- нарушать общепринятые нормы поведения (морали и нравственности);
- применять какие-либо вандажные действия к оборудованию, имуществу и растениям ГС;
- находиться на территории ГС в состоянии алкогольного, наркотического, токсического опьянения, либо под воздействием психотропных и иных одурманивающих веществ;
- проносить в зоны активного отдыха и тренировок ГС крупногабаритные сумки, рюкзаки и пакеты без предъявления к осмотру старшему администратору ГС;
- проезжать по территории ГС на велосипедах;
- проходить на территорию ГС с животными, проносить птиц, рептилий и т.п.;
- самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

Правила посещения открытой хоккейной площадки

Открытая хоккейная площадка является местом проведения досуга и культурного отдыха посетителей и включает в себя ледовую площадку, место для переодевания (раздевалки) с душевыми кабинами и туалетом. Ледовая площадка работает с 8.00 до 22.00 со вторника по воскресенье. Время работы площадки может быть изменено решением администрации ГС в зависимости от состояния льда, а также по иным техническим причинам. В период чистки и обработки ледовой площадки посетители на ледовую площадку не допускаются.

Посетители обязаны приобрести билет до прохода на открытую хоккейную площадку, по стоимости, указанной в прейскуранте цен. Дети до 5-и лет проходят бесплатно в сопровождении взрослого (взрослый проходит по билету, оплаченному по тарифу для взрослого). Денежные средства за купленный билет не возвращаются.

Администрация ГС не несет ответственности за сохранность оставленных без присмотра личных вещей или оставленных в индивидуальных шкафчиках раздевалок денег, документов, драгоценностей и других ценных вещей.

На ледовую площадку допускаются посетители, надевшие коньки. Движение посетителей на ледовой площадке осуществляется против часовой стрелки.

Проведение экскурсий, репортажей, профессиональной фото и киносъемки на территории открытой хоккейной площадки допускается только по предварительному согласованию с начальником Филиала № 1 ФАУ «ЦРО КД» МО РФ.

Администрация ГС не несет ответственности за вред, причиненный жизни, здоровью, репутации, имуществу посетителей, возникших в результате действий самих посетителей и/или третьих лиц.

Администрация ГС не несет ответственности за вред, полученный посетителями в результате обострения у них хронических заболеваний, травм и т.д.

Для предотвращения травмоопасных ситуаций, администрация ГС рекомендует посетителям ледовой площадки воздержаться от использования мобильных средств связи, а также фото- и видеоаппаратуры в период нахождения на ледовой площадке.

Посетителям открытой хоккейной площадки запрещается:

- проносить на территорию открытой хоккейной площадки алкогольсодержащие напитки;
- проносить на территорию открытой хоккейной площадки оружие, огнеопасные, взрывчатые, ядовитые, пахучие и радиоактивные вещества, легко воспламеняющиеся вещества, колющие и режущие предметы, чемоданы, крупногабаритные сумки и сумки, стеклянную посуду и иные аналогичные предметы, которые могут стать причиной возникновения нежелательных последствий для посетителей и/или администрации ГС;
- проносить и использовать на территории открытой хоккейной площадки пиротехнические и шумоиздающие изделия, включая музыкальную аппаратуру;
- проносить на территорию ледовой площадки еду и напитки;
- проходить на территорию открытой хоккейной площадки с животными;
- проходить на территорию открытой хоккейной площадки в нетрезвом виде и/или под воздействием наркотических средств;
- проходить и находиться на территории открытой хоккейной площадки в виде, оскорбляющей человеческое достоинство и общественную нравственность;
- мусорить на территории открытой хоккейной площадки;
- бросать на ледовую площадку какие-либо предметы;
- оставлять без присмотра свои вещи;
- курить на территории открытой хоккейной площадки;
- оставлять малолетних детей без присмотра;
- находиться на ледовой площадке во время сеанса обработки льда;
- находиться на ледовой площадке без коньков;
- совершать какие-либо действия, мешающие другим посетителям;

- умышленно наносить какие-либо повреждения ледовому покрытию;
- передвигаться по ледовой площадке, создавая помехи движению других посетителей;
- забираться на ограждения, парапеты, трибуны, осветительные устройства, деревья, мачты, крыши, несущие конструкции, повреждать оборудование и элементы оформления сооружений и иной инвентарь;
- допускать выкрики или иные действия, унижающие человеческое достоинство посетителей и оскорбляющие человеческую нравственность.

Посетители открытой хоккейной площадки обязаны:

- соблюдать настоящие правила;
- бережно относиться к имуществу, находящемуся на территории открытой хоккейной площадки;
- уважительно относиться к другим посетителям, охране и администрации ГС;
- не нарушать общественный порядок и общепринятые правила поведения;
- незамедлительно сообщать администрации ГС о случаях обнаружения подозрительных предметов, вещей, и обо всех случаях возникновения задымления или пожара;
- сохранять в течение всего времени нахождения на территории открытой хоккейной площадки входной билет;
- предъявлять по требованию представителей администрации ГС документы, дающие право на вход на территорию открытой хоккейной площадки;
- соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям и администрации ГС, обслуживающему персоналу, лицам, ответственным за соблюдение порядка, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

За нарушения правил поведения на открытой хоккейной площадке посетитель может быть удалён с территории открытой хоккейной площадки или ГС. При неоднократном нарушении настоящих правил или при принудительном удалении из ГС, администрация ГС оставляет за собой право в дальнейшем отказаться от оказания услуг на территории ГС данному посетителю.

Правила посещения крытого игрового зала

Вход в крытый игровой зал, раздевалку допускается только в сменной обуви. Спортивную одежду для занятий переодевают в раздевалках.

Посетители обязаны приобрести входной билет у старшего администратора ГС до прохода в крытый игровой зал.

Тренеры (инструкторы) ожидают обучаемых в фойе ГС. Перед началом занятия расписываются в журнале о приеме зала с указанием количества занимающихся в группе, проводят инструктаж по мерам безопасности.

Во время тренировочных занятий посетитель обязан выполнять указания и команды инструктора (тренера). Во время занятий в игровом зале находятся только занимающиеся, лица, проводящие занятие (тренер, инструктор), дежурный по залу. Допуск зрителей в места проведения занятий запрещается (за исключением проведения соревнований). Детям до 5 лет вход бесплатно в сопровождении взрослых (взрослый проходит по билету, оплаченному по тарифу для взрослых). После окончания занятия руководитель должен обеспечить возврат спортивного инвентаря в специально отведенные для него места.

Находясь в фойе посетителям запрещается:

- пользоваться спортивным инвентарем;
- переодевать спортивную одежду (кроме обуви);
- шуметь, бегать;
- вешивать на радиаторы отопления одежду для просушки;
- заходить в игровой зал без тренера.

Находясь в залах запрещается:

- находиться без сменной обуви;
- переодеваться в спортивную форму;
- приносить в зал сумки и уличную обувь;
- самовольно открывать форточки для проветривания;
- включать, выключать освещение и вентиляцию.

Посетители крытого игрового зала обязаны:

- соблюдать настоящие правила;
- бережно относиться к имуществу, находящемуся в игровом зале, раздевалке, душевых кабинах, туалете;
- уважительно относиться к другим посетителям, охране и администрации ГС;
- не нарушать общественный порядок и общепринятые правила поведения;
- незамедлительно сообщать администрации ГС о случаях обнаружения подозрительных предметов, вещей, и обо всех случаях возникновения задымления или пожара;
- сохранять в течение всего времени нахождения на территории игрового зала входной билет;
- предъявлять по требованию представителей администрации ГС документы, дающие право на вход на территорию игрового зала;
- соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям и администрации ГС, обслуживающему персоналу, лицам, ответственным за соблюдение порядка, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

За нарушения правил поведения на территории игровых залов посетитель может быть удалён с игрового зала или ГС. При неоднократном нарушении настоящих правил или при принудительном удалении из ГС администрация ГС оставляет за собой право в дальнейшем отказать от оказания услуг на территории ГС данному посетителю.

Администрация ГС не несет ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью стало нарушение правил посещения ГС, правил безопасности и пользования оборудованием.

Правила посещения сауны

1. При посещении сауны посетитель обязан соблюдать настоящие правила, правила пользования сауной. Посетитель допускается до посещения сауны только при согласии с настоящими правилами, правилами пользования сауной.
2. Посетитель может посетить сауну после предварительной записи и внесения 100% предоплаты согласно прейскуранту.
3. Каждый посетитель несет личную ответственность за состояние своего здоровья и за здоровье находящихся с ним детей во время посещения сауны. За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением правил пользования сауной, администрация ГС ответственности не несет.
4. Посетитель несет ответственность за сохранность и порчу имущества/оборудования сауны. В случае порчи имущества посетитель выплачивает полную стоимость испорченного имущества.
5. Запрещается выходить из помещения сауны в раздетом или полураздетом виде.
6. Администрация ГС вправе вызвать охрану в случае, если посетитель не соблюдает настоящие правила и общественный порядок.
7. Администрация ГС не несет ответственности за личные вещи (драгоценности, часы, деньги и пр.), оставленные посетителем во время посещения сауны.
8. Администрация ГС вправе отказать в посещении сауны лицам, находящимся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения.
9. Администрация ГС вправе прервать сеанс посещения сауны, если посетитель нарушает данные правила. При этом возврат денежных средств за неиспользованное время не производится.

Правила пользования сауной

1. Посещать сауну рекомендуется при хорошем общем самочувствии. Не рекомендуется париться сразу после еды, во время простудных заболеваний, в состоянии алкогольного опьянения.
2. Перед посещением сауны (парной):
 - 2.1. Необходимо снять макияж, контактные линзы, украшения из металлов (цепочки, кольца, браслеты, часы, серьги).
 - 2.2. Необходимо тщательно вымыться с мылом и мочалкой под душем и вытереть тело досуха. Рекомендуется не мочить голову перед заходом в парную, чтобы не вызвать перегрев головы.
3. Не рекомендуется сразу же заходить в парную на длительное время. Пользоваться парной лучше в несколько заходов, постепенно повышая длительность посещения.
4. Находясь в парной необходимо контролировать свое самочувствие.
5. Передвижение по сауне должно быть осторожным во избежание падения на скользком полу из-за остатков воды, шампуня, мыла и т.д.
6. Запрещается:
 - 6.1. Использовать при посещении парной крема, скрабы и масла для тела.
 - 6.2. Заходить в парную с остатками мыла на теле.
 - 6.3. Использовать в парной ароматические добавки для сауны.
 - 6.4. Поливать камни смесями с ароматическими добавками.
 - 6.5. Заходить в парную со стеклянными и пластмассовыми предметами.
 - 6.6. Курить в помещениях сауны (использовать кальяны).
 - 6.7. Бегать, прыгать, толкать друг друга.
 - 6.8. Посещать сауну детям без сопровождения родителей.
7. Каждый посетитель несет личную ответственность за состояние своего здоровья и за здоровье находящихся с ним детей во время посещения сауны.
8. Перед посещением сауны рекомендуем уточнить у администратора ГС температуру в парной.

Правила посещения тренажерного зала

При посещении тренажерного зала необходимо соблюдать следующие требования:

1. Приобрести у старшего администратора ГС услугу (билет) на право посещения тренажерного зала.
2. Переобуть уличную обувь.
3. Переодеться в помещении раздевалки в спортивную форму.
4. Предъявить дежурному по залу (инструктору) входной билет.
5. Находиться в тренажерном зале по времени строго согласно приобретенной услуги (билета).
6. Неукоснительно выполнять все требования дежурного по залу, инструктора по залу, старшего администратора ГС.
7. Посетитель приступает к занятиям только после регистрации в журнале учета посетителей по выполнению требований посещения тренажерного зала и разрешения инструктора ГС.
8. Для обеспечения собственной безопасности необходимо проконсультироваться у инструктора ГС перед использованием специального оборудования (тренажера).
9. К занятиям в тренажерном зале допускаются посетители только в чистой спортивной обуви и спортивной одежде.
10. Соблюдайте правила личной гигиены, во время тренировки используйте личное полотенце, не применяйте парфюмерные средства с резким запахом. Запрещается заниматься с «голым» торсом или «топлесс».
11. В зале вести себя в рамках общественных норм поведения, не мешать другим посетителям.
12. Персонал ГС не несет ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм.
13. Используйте спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его предназначением и инструкции по применению.
14. Время занятий в тренажерном зале не рекомендуется более 2 часов.
15. Посетитель обязан закончить тренировку за 10 мин до закрытия тренажерного зала.
16. Ввиду высокой травмоопасности оборудования зала, к посещению не допускаются дети и подростки, не достигшие 14-летнего возраста. Посетитель обязуется представить, по требованию администратора ГС, документ подтверждающий его возраст.
17. За утерянные или оставленные без присмотра вещи персонал ГС ответственности не несет.
18. Запрещается посещение тренажерного зала в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
19. При нарушении правил посещения тренажерного зала администрация ГС оставляет за собой право отказать в предоставлении услуги без компенсации за неиспользованное время.

Правила требований безопасности при занятиях в тренажерном зале:

1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
2. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста.
3. 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 (тапочках и т.п.).

4. 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.
5. Перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора ГС проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.
6. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора ГС. В отсутствие инструктора ГС посетители в зал не допускаются.
7. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора ГС.
8. Быть внимательным при выполнении упражнений, связанных с большой амплитудой движений, не травмировать себя и других посетителей.
9. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором ГС.
10. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков. Необходимо делать паузы для отдыха и восстановления при выполнении упражнений.
11. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук, его падению и травмированию посетителей.
12. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
13. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
14. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала.
15. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
16. После выполнения упражнений посетители обязаны убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
17. 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 ГС.
18. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
19. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.
20. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
21. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
22. 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. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.
23. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.

24. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.
25. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.
26. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
27. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору ГС. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря). За утерю и порчу оборудования посетитель несет материальную ответственность.