

ДОГОВОР-ОФЕРТА

об оказании физкультурно-оздоровительных услуг

Открытое акционерное общество «Спортивный комплекс «ВОСХОД» (ОАО «СК «ВОСХОД»), именуемое в дальнейшем «**Исполнитель**», в лице Генерального директора Турулина Николая Николаевича, действующего на основании Устава, предлагает любому дееспособному физическому лицу, именуемому в дальнейшем «**Заказчик**», платные физкультурно-оздоровительные услуги.

Настоящее предложение в соответствии с п. 2 ст. 437 Гражданского кодекса Российской Федерации является публичной офертой (далее – Договор), полным и безоговорочным принятием которой в соответствии со статьей 438 Гражданского кодекса Российской Федерации считается заказ Заказчиком Услуг и их оплата. Принятие оферты может быть осуществлено в течение всего срока размещения настоящей публичной оферты на информационном стенде Исполнителя расположенному по адресу: г. Владивосток, ул. Русская, д. 74А, в холле 1-го этажа. По желанию Заказчика ему может быть предоставлен заверенный Исполнителем экземпляр данной публичной оферты.

1. ПРЕДМЕТ ДОГОВОРА

1.1. Исполнитель обязуется оказывать Заказчику услуги в соответствии с утвержденным перечнем платных услуг, указанном в прейскуранте и размещенном на стенде Исполнителя, а Заказчик обязуется принимать и оплачивать оказанные услуги в порядке и в сроки, установленные настоящим Договором.

1.2. Публичная оферта (Договор), дополнения к публичной оферте и Прейскурант на услуги являются официальными документами и публикуются на стенде Исполнителя.

1.3. В течение срока действия настоящего Договора Исполнитель имеет право изменять Прейскурант, условия настоящего Договора, а также перечень оказываемых услуг без предварительного согласования с Заказчиком, обеспечивая при этом публикацию измененных условий на стенде Исполнителя, не менее чем за один день до их ввода в действие.

1.5. Исполнитель оказывает платные услуги в соответствии с Гражданским кодексом Российской Федерации, Налоговым кодексом Российской Федерации, Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», законом Российской Федерации от 07.02.1992 №2300-1 «О защите прав потребителей», Государственным стандартом Российской Федерации ГОСТ Р 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования», Уставом ОАО «СК «ВОСХОД»

1.6. Термины, используемые в настоящем Договоре:

«Исполнитель» - юридическое лицо, которое предоставляет платные физкультурно-оздоровительные услуги на базе спортивного комплекса.

«Заказчик» - физическое или юридическое лицо, которое принимает и оплачивает услуги в порядке и в сроки, указанные в Договоре.

«Посетитель» - человек, пользующийся услугами Исполнителя, принимающий и исполняющий Правила.

«Правила» - положения, закрепленные правилами посещения спортивного комплекса «ВОСХОД», являющиеся обязательными для выполнения всеми Посетителями.

«Стоимость услуг/ прейскурант» - документ, устанавливающий цены на услуги Исполнителя на определенную дату, действует до введения нового документа.

«Специализированные зоны для занятий» - специально оборудованные помещения для проведения физкультурно-оздоровительных занятий: бассейн, спортивные залы, тренажерный зал, сауна.

«Специализированные вспомогательные зоны» - помещения, предназначенные для пользования Посетителем: раздевальные комнаты, туалеты, душевые, зрительская трибуна, зрительские балконы.

«Разовое посещение» - единовременная услуга посещения специализированной зоны спортивного комплекса любым дееспособным лицом, оплата которого через кассу Исполнителя подтверждает факт согласия Посетителя с Правилами. Несовершеннолетние лица могут посещать специализированные зоны только в присутствии ответственных дееспособных физических лиц.

«Абонемент» - электронная карта допуска, подтверждающая право на получение услуг Исполнителя. Абонемент именной, оформляется на одного владельца и не может быть передан другому лицу. Абонемент оформляется при предъявлении документов, подтверждающих личность Посетителя. Допускается переоформление действующего абонемента на другое лицо по устному заявлению Посетителя с предоставлением копии документов, подтверждающих личность другого лица. При первичном переоформлении данная услуга бесплатна, при каждом последующем переоформлении – стоимость согласно прейскуранту услуг. В случае отсутствия у Посетителя карты на момент посещения, необходимой для прохода через турникет, возможно повторное оформление дубликата. Прежняя карта аннулируется. (стоимость указана в прейскуранте). Абонемент имеет ограниченный срок действия определяется в соответствии с утвержденным Прейскурантом. По окончании срока действия абонемент может быть изъят Исполнителем. Несовершеннолетние лица могут посещать специализированные зоны только в присутствии ответственных дееспособных физических лиц.

«Тренер/инструктор» - штатный сотрудник Исполнителя, имеющий специальное профильное образования и соответствующую занимаемой должности квалификацию.

2. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ИСПОЛНИТЕЛЯ

2.1. Исполнитель обязан:

2.1.1. Оказать услуги:

- предоставить Заказчику специализированные помещения, а также специализированные вспомогательные помещения спортивного комплекса для проведения физкультурно-оздоровительных занятий;

- обеспечить необходимое спортивное оборудование и инвентарь, акцептованные Заказчиком путем совершения действий, указанных в пункте 4.2. в течение срока действия настоящего договора-оферты.

2.1.2. Оформить Заказчику индивидуальный абонемент или разовый пропуск.

2.1.3. Действовать согласно Федеральному закону №152-ФЗ «О персональных данных», сохранять конфиденциальность информации Заказчика, полученной от него при регистрации, за исключением случаев, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации.

2.1.5. Обеспечить соблюдение требований пожарной безопасности и санитарных норм и правил.

2.1.6. Обеспечить рабочее состояние спортивного, сантехнического и иного оборудования.

2.1.7. Бесплатно предоставить Заказчику услуги гардероба.

2.2. Исполнитель вправе:

2.2.1. Установить режим работы спортивного комплекса с 8.00 до 22.00 ежедневно. 1 января спортивный комплекс не работает.

2.2.2. При проведении мероприятий, не указанных в расписании, ограничить доступ в специализированную зону, предназначенную для занятий, о чем Заказчик извещается не менее чем за 1 день до проведения указанных мероприятий путем размещения информации в общедоступном месте на территории спортивного комплекса «ВОСХОД».

2.2.3. Изменять режим работы в связи с проведением в специализированных зонах различных мероприятий, при условии размещения информации в общедоступном месте на территории Исполнителя не менее чем за 1 день до даты начала мероприятий.

2.2.4. В одностороннем порядке расторгнуть настоящий Договор в случае невыполнения Заказчиком условий, предусмотренных пунктами 4.3, 3.1.8.

2.2.5. Ограничить число Посетителей, исходя из единовременной пропускной способности специализированных зон, количеством свободных мест на зрительской трибуне, а также исходя из норм пожарной безопасности.

2.2.6. Утверждать и изменять действующее расписание групповых занятий, организованных под руководством тренера Исполнителя.

2.2.7. Производить замену тренера групповых занятий без предварительного извещения Заказчика.

2.2.8. Оказывать услуги с привлечением сторонних инструкторов и специалистов.

3. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ЗАКАЗЧИКА

3.1. Заказчик обязан:

3.1.1. Пройти соответствующую процедуру регистрации: заполнить анкетные данные, предоставить контактную информацию.

3.1.2. При посещении специализированной зоны предъявлять Исполнителю абонемент или разовый пропуск. (При отсутствии пропуска,- посетитель в специализированную зону не допускается.)

3.1.3. Посещать групповые занятия под руководством Тренера/Инструктора в дни и часы, указанные в абонементе, индивидуальные - по предварительной записи и по согласованному с Исполнителем графику. Разовые посещения возможны в любое свободное время согласно режиму работы спортивного комплекса.

3.1.4. Проходить в специализированные и вспомогательные зоны не ранее чем за 15 минут до начала занятий.

3.1.5. В случае самостоятельного пребывания в специализированной зоне спортивного комплекса совместно с несовершеннолетним лицом отвечать за действия, здоровье и безопасность подопечного.

3.1.6. После завершения занятия своевременно покидать специализированную зону. Превышение нахождения в специализированной зоне свыше 5 минут фиксируется согласно действующему прейскуранту услуг (в случае почасовой аренды специализированной зоны, дополнительно оплачивается как 30 минут согласно действующему прейскуранту).

3.1.7. Оставлять верхнюю одежду и уличную обувь в пакете в гардеробе. Для прохода до вспомогательных специализированных зон в уличной обуви использовать бахилы.

3.1.8. При пользовании услугами Исполнителя соблюдать правила посещения специализированных зон. Соблюдать требования безопасности занятий и использования оборудования. В случае нанесения/получение травм Посетителем, вызванных нарушением правил посещения специализированных зон, ответственность за любые негативные последствия возлагается на Посетителя, нарушившего правила посещения специализированных зон.

3.1.9. При участии в групповых занятиях под руководством Тренера/Инструктора строго следовать его указаниям, соблюдать рекомендации о продолжительности и интенсивности занятий.

3.1.10. Самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье и не ставить под угрозу здоровье окружающих. При наличии хронических, инфекционных, кожных заболеваний, а также болезней внутренних органов воздержаться от посещения занятия.

3.1.11. При посещении специализированных зон внимательно относиться к личным вещам, не оставлять их без присмотра, не доверять их третьим лицам. Для хранения ценных вещей пользоваться сейфовыми ячейками.

3.1.12. Покидая специализированную (вспомогательную) зону, сдать ключ, а также любое другое имущество Исполнителя, арендованное Заказчиком на время данного посещения.

3.2. Заказчику запрещается:

3.2.1. Беспокоить других посетителей, нарушать чистоту и порядок.

3.2.2. Находиться на территории специализированной зоны в верхней одежде и уличной обуви.

3.2.3. Посещение специализированной зоны при наличии у Заказчика признаков острого или хронического инфекционного и/или кожного заболевания. В противном случае Исполнитель вправе временно отстранить Заказчика от посещения до полного выздоровления.

3.2.4. Проводить инструктаж, давать рекомендации по занятиям другим посетителям.

3.2.5. Пользоваться мобильными телефонами и иными средствами связи во время занятий.

3.2.6. Осуществлять прием пищи в специализированных и вспомогательных зонах.

3.2.7. Употреблять на территории спортивного комплекса «ВОСХОД» алкогольные напитки, наркотические вещества, курить. В случае установления лиц, находящихся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения Исполнитель вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от занятий и вывода за пределы спортивного комплекса «ВОСХОД».

3.2.8. Распространять алкогольные напитки и наркотические вещества на территории спортивного комплекса «ВОСХОД».

3.2.9. Использовать самостоятельно, без специального разрешения персонала Исполнителя музыкальную и иную технику Исполнителя, а также технику, принесенную с собой.

3.2.10. Входить в служебные и прочие технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

3.2.11. Проносить огнестрельное и холодное оружие, колото-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а так же газовые баллончики.

3.3. Заказчик вправе:

3.3.1. Требовать от Исполнителя предоставления качественных услуг в соответствии с условиями настоящего договора-оферты.

3.3.2. Получать необходимую и достоверную информацию о работе специализированных зон и оказываемых услугах.

3.3.3. Направлять Исполнителю свои мнения, предложения и рекомендации по каждому виду услуг.

3.3.4. В случае утраты абонеента восстановить его, оплатив услугу восстановления согласно прейскуранту.

3.3.5. Заказчик вправе в любое время в одностороннем порядке отказаться от услуг Исполнителя.

4. СТОИМОСТЬ УСЛУГ И ПОРЯДОК РАСЧЕТОВ

4.1. Стоимость и описание услуг указана в прейскуранте.

4.2. Стоимость услуг в соответствии с прейскурантом оплачивается Заказчиком путем внесения денежных средств в кассу Исполнителя до начала оказания услуг Исполнителем. После получения от Исполнителя кассового чека об оплате услуг договор-оферта считается заключенным.

4.3. Перерасчет стоимости пропущенных занятий не производится, Стоимость пропущенных занятий Заказчику не возвращается. Продление срока действия оказания услуг на количество пропущенных занятий не производится.

В случае пропуска занятий по уважительной причине, подтвержденной соответствующим документом, Исполнитель **может предложить** Заказчику (**при наличии свободных мест в группах**) посетить занятие взамен пропущенного по расписанию другой группы в сроки, не превышающие сроки оказания услуг. Запись на обработку пропущенного занятия осуществляется не позднее чем за 1

рабочий день до посещения. Возможность посещения занятия, взамен пропущенного предоставляется единоразово.

4.4. В случае отказа Заказчика от услуг Исполнителя, возврат денежных средств за последующие неиспользованные занятия, рассчитывается со дня подачи заявления Исполнителю до окончания срока действия абонемента, в размере стоимости последующих неиспользованных занятий при фиксированном количестве занятий или пропорционально оставшимся дням, если количество занятий не зафиксировано, за вычетом фактически понесенных затрат Исполнителем, которые составляют 30% от стоимости последующих неиспользованных занятий.

4.5. Возврат денежных средств осуществляется клиенту при предоставлении следующих документов:

- заявление на расторжение договора по образцу Исполнителя
- оригинал абонемента
- копия кассового чека
- копия паспорта (2, 3 стр.)
- нотариальная доверенность на получение денежных средств (при необходимости)

4.6. Исполнитель вправе запросить дополнительные документы у Заказчика.

4.7. Денежные средства за не оказанные услуги возвращаются Заказчику в течение десяти (10) календарных дней с момента предоставления полного комплекта документов.

4.8. Возврат денежных средств производится через бухгалтерию Исполнителя.

4.9. В случае расторжения данного договора-оферты согласно п.2.2.4 денежные средства не возвращаются.

5. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН

5.1. Исполнитель не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью Заказчика в случае ненадлежащего исполнения им обязательств по настоящему договору, нарушения требований и правил посещения спортивных залов.

5.2. Заказчик полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья его несовершеннолетних детей, посещающих специализированные зоны вместе с ним, либо самостоятельно. Исполнитель не несет ответственность за вред, связанный с любым ухудшением здоровья Заказчика, и травмы, полученные в результате любых самостоятельных занятий, за исключением тех случаев, когда вред причинен непосредственно действиями Исполнителя.

5.3. За технические неудобства, вызванные проведением сезонных, профилактических и аварийных работ службами коммунального хозяйства, Исполнитель ответственности не несет.

5.4. Заказчик несет материальную ответственность за порчу, пропажу оборудования и имущества Исполнителя. (ключи номерки гардероба и т.д.).

5.5. За вещи и инвентарь, утерянные или оставленные без присмотра, Исполнитель ответственности не несет. Забытые вещи хранятся в течение одного месяца. Информацию о забытых вещах можно получить у сотрудников Исполнителя.

5.6. Организация или физическое лицо, заключившее договор или оплатившее разовое посещение специализированного помещения, обязана ознакомить лиц, посещающих организованные занятия, с правилами посещения спортивного комплекса и с правилами техники безопасности.

5.7. В случае ненадлежащего исполнения договора-оферты одной из сторон, повлекшего неблагоприятные последствия для другой стороны, ответственность наступает согласно действующему законодательству Российской Федерации.

6. ОБСТОЯТЕЛЬСТВА НЕПРЕОДОЛИМОЙ СИЛЫ

6.1. Стороны освобождаются от ответственности за частичное или полное неисполнение обязательств по настоящему договору-оферте, если это неисполнение явилось следствием обстоятельств непреодолимой силы, которые стороны не могли предвидеть или предотвратить. К обстоятельствам непреодолимой силы относятся: наводнение, пожар, землетрясение и другие природные явления, а

также война, военные действия, блокада, запретительные действия властей и акты государственных органов, разрушение коммуникаций и энергоснабжения, взрывы.

7. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

7.1. Заказчик подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для занятий спортом и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих специализированные зоны вместе с ним.

7.2. К настоящему договору-оферте применяется законодательство Российской Федерации.

7.3. Заказчик подтверждает свое согласие на обработку Исполнителем его персональных данных, т.е. на совершение действий по сбору, систематизации, накоплению, хранению, уточнению, использование, уничтожение персональных данных.

7.4. Все споры или разногласия, возникающие между сторонами по настоящему Договору или в связи с ним, разрешаются путем переговоров. В случае невозможности разрешения возникших споров и разногласий путем переговоров, споры решаются в судебном порядке.

Приложения к договору:

Приложение № 1. Правила посещения.

Приложение № 2. Прейскурант.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА

3.1. Бассейн предназначен для занятий оздоровительным плаванием.

3.2. При проходе на территорию спорткомплекса необходимо сдать верхнюю одежду и уличную обувь в гардероб в удобной для развешивания таре и надеть сменную резиновую обувь на нескользкой подошве.

3.3. Проход посетителей в специализированные зоны бассейна осуществляется через автоматическую систему контроля и управления доступом по индивидуальным картам.

После прохода через турникет, Посетитель сдает индивидуальную карту сотруднику спортивного комплекса и получает ключ от шкафчика раздевалки. **В случае отсутствия пропуска посетитель в бассейн не допускается.**

3.4. Пропускная способность одной дорожки:

- для оздоровительного плавания - 8 человек;
- для групповых занятий по плаванию - 8 взрослых /12 детей;
- для занятий по Аква аэробике - 12 человек.

3.5. Посещение бассейна детьми разрешено с 5 лет в организованной с тренером группе, или с 3 лет в сопровождении родителей под личную ответственность (из расчета 1 взрослый +1 ребенок). С 16 лет возможно самостоятельное посещение бассейна.

При посещении детских групповых программ:

- сбор группы тренером на первом этаже за 15 минут до начала занятия

- организованный проход в бассейн через турникет осуществляется за 15 минут до начала занятий.

Опоздавшие, в целях соблюдения безопасности, на занятие не допускаются.

- продолжительность занятия 45 минут.

3.6. Продолжительность посещения плавательного бассейна составляет 1 час 15 минут, из которых: - 30 минут – время, выделенное для переодевания и проведение необходимых гигиенических процедур до/после плавания. Принятие душа посетителями бассейна с тщательным мытьем без купального костюма является обязательным;

- 45 минут - время плавания в бассейне.

Превышение оплаченного времени посещения оплачивается согласно прейскуранту.

3.7. Дети, перед приемом в плавательную группу представляют справку от врача об отсутствии противопоказаний для занятий плаванием в оздоровительной или спортивной группе с печатью медицинского учреждения, заверенную личной подписью и печатью врача. Дети до 12 лет дополнительно должны предоставить результат анализа на энтеробиоз.

3.8. Посетитель должен иметь при себе сменную резиновую обувь на нескользкой подошве, купальный костюм или плавки, шапочку, полотенце, предметы личной гигиены (мыло, мочалку). Пакет для уличной обуви.

Предметы личной гигиены должны быть в пластиковой таре и находиться в пакете.

При отсутствии перечисленных предметов, посетители в бассейн не допускаются.

Не допускается:

- использовать стеклянную тару во избежание порезов;
- втирать в кожу различные кремы и мази перед использованием бассейном;
- производить косметологические процедуры в бассейне (маникюр, педикюр, пилинг, бритье и т.д.);
- проходить в специализированные помещения бассейна в уличной обуви и в бахилах;
- портить инвентарь и использовать инвентарь без разрешения инструктора или не по назначению;
- плавать с жевательной резинкой;
- плавать без шапочки, т. к. волосы засоряют фильтры;
- переодевать мальчиков в женской раздевалке, а девочек в мужской раздевалке;
- лицам, сопровождающих детей и не занимающихся в бассейне, подниматься в раздевалки, и находиться в чаше.

3.9. Все перемещения в бассейне занимающиеся должны делать только шагом.

3.10. При плавании нескольких человек на дорожке занимающиеся должны держаться правой стороны, обгонять слева, отдыхать в углах дорожки.

3.11. Самостоятельное проныривание с задержкой дыхания, прыжки в воду с бортика бассейна строго запрещены.

Самостоятельное плавание с использованием специального оборудования (ласты, маски, трубки, лапы) допускается с разрешения дежурного инструктора бассейна.

3.12. Для освобождения полости рта и носа от попавшей воды следует пользоваться сливными канавками.

3.13. При выходе из раздевалки, Посетитель должен сдать ключ от шкафчика раздевалки и получить свою карту. В случае превышения отведенного времени посещения более чем на 5 минут Посетитель должен оплатить дополнительное время пребывания согласно Прейскуранту услуг.

3.14. Занимающиеся обязаны строго соблюдать правила посещения спортивного комплекса и выполнять все требования дежурного инструктора (тренера) и администрации объекта.

3.15. Персонал бассейна имеет право ограничить пользование услугами бассейна для Посетителей, нарушающих данные правила.

Данные правила направлены на обеспечение безопасности Посетителей.

От их соблюдения зависит комфорт и здоровье Посетителей, а также чистота и порядок в помещениях спорткомплекса.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ СПОРТИВНОГО ЗАЛА

- 4.1. Каждый Посетитель самостоятельно определяет для себя и своего ребенка возможность посещения спортивного зала, исходя из физической подготовки и состояния здоровья.
- 4.2. При проходе на территорию спортивного комплекса необходимо сдать верхнюю одежду и уличную обувь в пакете в гардероб.
- 4.3. Переодевание в сменную одежду допускается только в раздевалках.
- 4.4. За ценные вещи, утерянные и оставленные без присмотра, администрация ответственности не несет.
- 4.5. К занятиям в спортивном зале допускаются Посетители только в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 4.6. Родителям (законным представителям), провожающим детей до спортивного зала(раздевалки) необходимо переодеть сменную обувь, или надеть одноразовые бахилы.
- 4.7. Проход в спортивный зал разрешен только участникам группового занятия (игры). Родители, сопровождающие лица допускаются на трибуну на время проведения спортивных мероприятий, согласованных с Администрацией спортивного комплекса.
- 4.8. Проход в спортивный зал и раздевалки спорткомплекса осуществляется через дежурного инструктора согласно установленному расписанию занятий или по разовым пропуску (чеку) не ранее чем за 15 минут до начала занятий.
- 4.9. После завершения занятия Посетитель своевременно покидает спортивный зал.
- Превышение оплаченного времени посещения в спортивном зале тарифицируется в следующем порядке: превышение от 5 до 10 минут - дополнительно оплачивается в размере 25% от стоимости 1 посещения согласно действующему прейскуранту; превышение более 10 минут оплачивается в размере стоимости 1 посещения.
- 4.10. Посетителям запрещено входить в спортивный зал и использовать спортивный инвентарь без присутствия ответственного лица (тренера или инструктора).
- 4.11. Необходимо строго выполнять инструкции ответственного лица (тренера) или правила проведения игр: избегать столкновений, толчков и ударов по рукам, ногам и голове других Посетителей.
- 4.12. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря необходимо прекратить занятие, сообщить об этом Администрации спортивного комплекса. Использование зала продолжается только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.13. За травмы, ушибы и несчастные случаи, полученные в результате нарушения настоящих правил, техники безопасности, рекомендаций персонала спортивного комплекса Администрация ответственности не несёт.
- 4.14. Посетители несут полную ответственность за ущерб, причиненный спорткомплексу в результате действий (бездействий), а так же за вред, причиненный другим посетителям и их имуществу, в соответствии с законодательством РФ. При причинении ущерба стоимость имущества подлежит возмещению в полном объеме.

4.15. Ответственное лицо, заключившее договор или оплатившее разовое посещение спортивного зала, обязано ознакомить участников спортивно-оздоровительного мероприятия и сопровождающих лиц с правилами посещения спортивного комплекса и с правилами техники безопасности. Организатор несет полную ответственность за действия участников и сопровождающих лиц спортивно-оздоровительного мероприятия на территории спортивного комплекса.

4.16. Персонал спортивного комплекса «ВОСХОД» имеет право ограничить пользование услугами спортивного зала для Посетителей, нарушающих данные правила без возмещения стоимости оплаченных услуг.

**Данные правила направлены на обеспечение безопасности Посетителей.
От их соблюдения зависит комфорт и здоровье Посетителей, а также чистота и порядок в
помещениях спорткомплекса**

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

- 5.1. Каждый Посетитель самостоятельно определяет для себя возможность посещения тренажерного зала, исходя из физической подготовки и состояния здоровья.
- 5.2. При проходе на территорию спортивного комплекса необходимо сдать верхнюю одежду и уличную обувь в пакете в гардероб.
- 5.3. За ценные вещи, утерянные и оставленные без присмотра, администрация ответственности не несет.
- 5.4. Для прохода в тренажерный зал Посетитель приобретает в кассе разовый билет. Продолжительность одного занятия – 1 час 30 минут. Превышение оплаченного времени посещения в тренажерном зале тарифицируется в следующем порядке: превышение от 5 до 10 минут - дополнительно оплачивается в размере 25% от стоимости 1 посещения согласно действующему прейскуранту; превышение более 10 минут оплачивается в размере стоимости 1 посещения.
- 5.5. При посещении тренажерного зала необходимо иметь соответствующую спортивную одежду и обувь, предназначенную для спортивных занятий. Верхняя часть тела должна быть закрыта.
- 5.6. Во избежание аллергических реакций запрещается использовать парфюмерную и иную продукцию с сильным запахом.
- 5.7. Занимающиеся обязаны строго соблюдать правила посещения спортивного комплекса и выполнять все требования дежурного инструктора.
- 5.8. Дети до 18 лет могут находиться в тренажерном зале только с персональным тренером. С 18 лет возможно посещение тренажерного зала самостоятельно.
- 5.9. Любой из тренажеров может быть ограничен для использования (ремонт, профилактические работы и т.п.).
- 5.10. Необходимо соблюдать правила использования оборудования тренажерного зала. В случае возникновения затруднений необходимо обратиться к дежурному инструктору. После тренировки убедительная просьба разбирать грифы и возвращать гантели на подставку.
- 5.11. Для определения уровня Вашей подготовленности и во избежание травм, настоятельно рекомендуем пройти первичный инструктаж у тренера тренажерного зала, для ознакомления с правилами использования оборудования тренажерного зала.
- 5.12. Персонал спортивного комплекса «ВОСХОД» имеет право ограничить пользование услугами тренажерного зала для Посетителей, нарушающих данные правила без возмещения стоимости оплаченных услуг.
- 5.13. За травмы, ушибы и несчастные случаи, полученные в результате нарушения настоящих правил, правил техники безопасности, рекомендаций персонала спортивного комплекса Администрация ответственности не несет.
- 5.14. Посетители несут полную ответственность за ущерб, причиненный спорткомплексу в результате действий (бездействий), а так же за вред, причиненный другим посетителям и их имуществу, в соответствии с законодательством РФ. При причинении ущерба стоимость имущества подлежит возмещению в полном объеме.

**Данные правила направлены на обеспечение безопасности Посетителей.
От их соблюдения зависит комфорт и здоровье Посетителей, а также чистота и порядок в
помещениях спорткомплекса.**

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ

- 6.1. Посетитель может посетить сауну после предварительной записи у администратора и 100% оплаты согласно прейскуранту.
- 6.2. Предварительная запись производится не более чем за 7 дней до получения услуги.
- 6.3. Посетитель самостоятельно определяет время пребывания в сауне перед оплатой получения услуги.
- 6.4. Возврат и перенос денежных средств за несостоявшийся сеанс не по вине спортивного комплекса не производится.
- 6.5. Посетители обязаны ознакомиться с настоящими правилами до пользования услугами и строго их соблюдать. **Оплата услуг является согласием посетителя с настоящими правилами.**
- 6.6. Единовременное заполнение сауны - 6 человек. За каждого дополнительного человека производится оплата согласно действующему прейскуранту. Максимальное допустимое единовременное заполнение сауны - 12 человек.
- 6.7. Посетитель обязан соблюдать чистоту и порядок в помещении сауны.
- 6.8. При посещении сауны необходимо иметь индивидуальную сменную обувь (тапочки, сланцы и т.п.), простыню, полотенце, халат, средства гигиены.
- 6.9. Продолжительность одного сеанса – 60 минут. Время переодевания входит в стоимость оплаченного сеанса: за 15 минут до окончания сеанса администратор предупреждает Посетителя о завершении времени пребывания в сауне.
- 6.10. Посетитель обязан своевременно покинуть сауну. Превышение оплаченного времени посещения в оздоровительно-восстановительном блоке тарифицируется в следующем порядке: превышение от 5 до 10 минут - дополнительно оплачивается в размере 25% от стоимости 1 посещения согласно действующему прейскуранту; превышение более 10 минут оплачивается в размере стоимости 1 посещения.
- 6.11. Дети до 18 лет должны находиться в сауне только в сопровождении взрослых!
- 6.12. Все Посетители при пользовании услугами в сауне несут ответственность за себя и своих детей!
- 6.13. Посетители несут полную ответственность за ущерб, причиненный спорткомплексу в результате действий (бездействий), а так же за вред, причиненный другим посетителям и их имуществу, в соответствии с законодательством РФ. При причинении ущерба стоимость имущества подлежит возмещению в полном объеме.
- 6.14. Администрация спортивного комплекса не несет ответственности за ценные вещи Клиента не сданные в сейфовые ячейки.
- 6.15. При возникновении пожара необходимо без паники покинуть помещение сауны, максимально быстро (если позволяет ситуация) одеть верхнюю одежду и покинуть здание, используя основные и

запасные (пожарные) выходы или лестницы. Посетители обязаны четко выполнять команды персонала спортивного комплекса.

6.16. Запрещается:

- приносить и употреблять в сауне алкогольные напитки;
- курение;
- вход в сауны лицам, находящимся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения;
- оставлять детей дошкольного и младшего школьного возраста в саунах без присмотра взрослых;
- посещение сауны для Клиентов с противопоказаниями: злокачественные новообразования, как на мягких, так и на костных тканях, острая фаза воспалительных процессов, заболевания сердца, эпилепсия, шизофрения;
- использовать моющие средства в стеклянной таре;
- лить масляные и другие вещества на электрические тэны;
- распылять в сауне аэрозольные жидкости;
- нырять в бассейне с бортиков;
- совершать действия несущие прямую или косвенную опасность жизни человека;

6.17. Персонал спортивного комплекса «ВОСХОД» имеет право ограничить пользование услугами сауны для Посетителей, нарушающих данные правила без возмещения стоимости оплаченных услуг.

**Данные правила направлены на обеспечение безопасности Посетителей.
От их соблюдения зависит комфорт и здоровье Посетителей, а также чистота и порядок в помещениях спорткомплекса.**

Рекомендации при посещении сауны

Перед посещением сауны примите душ, но без мыла или геля, чтобы на коже осталась естественная жировая пленка, предохраняющая кожу от пересыхания. Не стоит также мыть голову, чтобы в сауне не произошел перегрев головы. Первый раз не стоит находиться в сауне более 10 минут.

Войдя в сауну впервые, сядьте или лягте на самую нижнюю полку, чтобы постепенно привыкнуть к температуре (чем выше вы находитесь, тем горячее пар). Не разговаривайте. Дышите медленно через нос. Если вам горячо дышать, прикройте нос ладонями. Если вы лежите, то, перед тем как покинуть сауну, посидите пару минут. После выхода, охладите тело в душе, бассейне или в комнате отдыха.

Сауну можно посещать в несколько заходов. Каждый заход должен длиться минимум 7 минут – максимум 15 минут. После процедуры следует отдохнуть столько же времени, сколько вы находились в сауне – это поможет восстановить нормальную деятельность сердечно-сосудистой системы. В это время можно выпить сок, чай, квас или травяной отвар. В сауне лучше не принимать пищу, особенно если вы посещаете сауну с целью сбросить лишний вес. Цикл всех процедур в сауне может занять 2-3 часа.

Соблюдайте правила гигиены! В сауну с собой нужно взять тапочки, махровый халат и полотенце, которое следует положить на скамью, прежде чем садиться.

Сауна оказывает благоприятное воздействие на людей, страдающих ишемической болезнью сердца, диабетом, с повышенным холестерином или высоким артериальным давлением. Повторные сеансы посещения сауны улучшают кровообращение больных и способны заменить им физические нагрузки. Рекомендуем перед посещением сауны проконсультироваться у врача!

Что нельзя делать в сауне:

Не стоит сидеть на самой нижней скамье с целью пробыть в сауне как можно больше времени.

Нельзя сидеть на самой верхней полке, свесив ноги вниз, а голову держа под потолком.

Не стоит после сауны обливаться теплой водой.

Ни в коем случае нельзя курить и принимать алкоголь;

Запрещается посещать сауну во время острых или хронических заболеваний, а также с повышенной температурой тела;

Нельзя ходить в сауну в украшениях: металл может нагреться под воздействием тепла и обжечь тело.