

Договор публичной оферты
Утверждено приказом
Генерального директора
Общества с ограниченной ответственностью
«Город развлечений»
от «15» февраля 2017 г. № 35

**Договор публичной оферты
на оказание физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг
в спортивном центре ООО «Город развлечений»**

с. Засечное
Пензенского района
Пензенской области

15 февраля 2017 г.

Общество с ограниченной ответственностью «Город развлечений»

ИНН	5829901687
КПП	580901001
ОГРН	1135809000799
Юридический адрес	440068 Пензенская обл., Пензенский р-он, с. Засечное, ул. Радужная д.1, оф.32
Р/счет	40702810800190000037
К/счет	30101810200000000707
БИК	045655707
Банк	ПАО Банк «КУЗНЕЦКИЙ»
Телефон	8 (8412) 999900

В соответствии со ст. 437 Гражданского Кодекса РФ настоящая оферта адресована физическому лицу, достигшему совершеннолетнего возраста, либо лицу, не достигнувшему совершеннолетнего возраста, в лице своего законного представителя, с целью заключить договор (далее по тексту – Договор) на условиях настоящей оферты.

Термины и определения, используемые в договоре:

Клиент спортивного центра ООО «Город развлечений» (далее по тексту **Клиент**) – физическое лицо, достигшее совершеннолетнего возраста, либо не достигший совершеннолетнего возраста, в лице своего законного представителя.

Исполнитель – спортивный центр ООО «Город развлечений».

Акцепт – полное и безоговорочное принятие условий настоящей Оферты, оплата на условиях Договора, получение индивидуальной карты.

Услуги – услуги по организации и проведению физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Услуги имеют социальную направленность и обучающую составляющую, Клиент обязуется оплатить эти Услуги. (Перечень услуг определяется Приложением №1 настоящего Договора).

Сайт – информационный веб-ресурс. Размещенный в сети Интернет по адресу: otdoxni.com

Индивидуальная карта – является средством идентификации, позволяющая идентифицировать физическое лицо как Клиента спортивного центра, подтверждением права на проход в Спортивный Центр и пользование его Услугами.

1. Предмет договора

1.1.Исполнитель обязуется оказать Услуги в соответствии с выбранным Клиентом перечнем услуг, а Клиент, обязуется оплатить Услуги на условиях настоящего договора.

1.2.Исполнитель оформляет и передает Клиенту, во временное владение и пользование, Индивидуальную карту, подтверждающую право Клиента пользоваться Услугами Исполнителя, согласно выбранному перечню услуг.

2. Права и обязанности сторон.

2.1.Исполнитель обязан:

2.1.1. обеспечить надлежащее качество оказываемых физкультурно-оздоровительных и спортивных Услуг в течение срока действия настоящего Договора.

2.1.2.обеспечить надлежащее функционирование спортивного оборудования и инвентаря, сантехнического и иного оборудования, предназначенных для пользования Клиентом.

2.1.3.сохранять конфиденциальность информации Клиента, полученной от него при регистрации, за исключением случаев, предусмотренных действующим Законодательством Российской Федерации.

2.1.4.принимать своевременные меры по предупреждению и предотвращению нарушения качества предоставляемых Услуг. Своевременно информировать Клиента о любых изменениях касающихся исполнения настоящего Договора.

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

2.1.6.по желанию Клиента предоставить во временное пользование оборудованные в раздевалке шкафы для хранения личных вещей в количестве не более одного на каждое посещение, при условии самостоятельного обеспечения Клиентом его системы запираания.

2.2.Исполнитель в праве:

2.2.1. в одностороннем порядке отказаться от исполнения Договора в случае грубого или неоднократного нарушения Клиентом своих обязанностей по договору, правил поведения и техники безопасности в физкультурно-оздоровительном и спортивном центре (Приложение №2 к Договору). Так же договор может быть прекращен и по другим основаниям, предусмотренным Законодательством Российской Федерации.

2.2.2.изменять стоимость Услуг, при условии надлежащего уведомления Клиента, путем размещения соответствующей информации на рецепции (входных дверях), стендах спортивного центра и/или на официальном сайте Исполнителя в сети Интернет. В некоторых случаях уведомлять Клиента лично или по телефону. Изменение стоимости Услуг не распространяется на уже произведенные Клиентом платежи.

2.2.3.при проведении мероприятий, не указанных в расписании, ограничить зону, предназначенную для занятий, о чем Клиент извещается не менее чем за 1 (один) день, путем размещения соответствующей информации на рецепции (входных дверях), стендах спортивного центра и/или на официальном сайте Исполнителя в сети Интернет.

2.2.4.изменять режим работы спортивных помещений в целом или отдельных залов в связи с проведением в них различных мероприятий, о чем Клиент извещается не менее чем за 3 (три) дня до начала мероприятий, путем

размещения соответствующей информации на рецепции (входных дверях), стендах спортивного центра и/или на официальном сайте Исполнителя в сети Интернет.

2.2.5. утверждать и изменять расписание занятий в спортивном центре при условии надлежащего уведомления Клиента, путем размещения соответствующей информации на рецепции (входных дверях), стендах спортивного центра и/или на официальном сайте Исполнителя в сети Интернет.

2.3. Клиент обязан:

2.3.1. пройти процедуру регистрации, предусмотренную Исполнителем: заполнить анкетные данные, предоставить контактную информацию. А также стороны договорились о том, что Исполнитель осуществляет идентификацию Клиента по фотоизображению, сделанному администратором спортивного центра.

2.3.2. обеспечить сохранность Индивидуальной карты и не передавать ее третьим лицам за исключением случаев в рамках ст. 382 Гражданского Кодекса РФ.

2.3.3. при входе в спортивный центр предъявлять администратору Индивидуальную карту.

2.3.4. неукоснительно соблюдать Правила поведения и Правила техники безопасности физкультурно-оздоровительного и спортивного центра (Приложение №2 к Договору).

2.3.5. ознакомиться с информацией, касающейся предоставления Услуг, размещенной на информационных стендах на территории спортивного центра, а также размещаемой Исполнителем на сайте в сети Интернет.

2.3.6. незамедлительно информировать Исполнителя в письменной форме о любых изменениях персональных данных или обстоятельствах, способных повлиять на исполнение взаимных обязательств по Договору, в том числе и об утрате /повреждении Индивидуальной карты, изменении адреса, номера мобильного телефона, адреса электронной почты.

2.3.7. провести активацию абонеента не позднее 30 календарных дней с момента его покупки. В случае не исполнения срока активации, Исполнитель оставляет за собой право активировать его самостоятельно, по истечении 30 календарных дней.

2.4. Клиент вправе:

2.4.1. пользоваться Услугами в соответствии с условиями настоящего Договора.

2.4.2. получать всю необходимую и достоверную информацию о работе спортивного центра и оказываемых Услугах.

2.4.3. представлять Исполнителю свое мнение, предложения рекомендательного характера по оказываемым видам Услуг.

2.4.4. в случае утрате/повреждении Индивидуальной карты, восстановить ее при условии оплаты услуг по изготовлению карты, согласно прейскуранту Исполнителя.

2.4.5. воспользоваться возможностью приостановления оказания Услуг по уважительным причинам, связанным с командировками, больничными и т.п., при условии предоставления соответствующих документов.

2.4.6. в одностороннем порядке отказаться от исполнения договора об оказании Услуг в любое время, путем подачи в адрес Исполнителя заявления при условии оплаты исполнителю понесенных им расходов, связанных с исполнением обязательства по настоящему Договору (ст. 32 ФЗ «О защите прав потребителей»).

3. Стоимость услуг и порядок расчетов.

3.1. Стоимость услуг по настоящему договору является специальной и установлена из расчета условий приобретения Услуг.

3.2. Оплата услуг по договору производится Клиентом путем предварительной оплаты в размере 100% от стоимости выбранных Услуг, не позднее дня начала оплачиваемого периода, если иное не предусмотрено Договором.

3.3. расчеты по договору осуществляются в наличной и безналичной форме, исключительно в валюте Российской Федерации – рубль.

3.4. оплата дополнительно выбранных Услуг, так же осуществляется путем 100% предоплаты наличными денежными средствами в кассу Исполнителя

3.5. исполнитель оставляет за собой право изменять стоимость предоставляемых Услуг, при условии надлежащего уведомления Клиента, путем размещения соответствующей информации на рецепции (входных дверях), стендах спортивного центра и/или на официальном сайте Исполнителя в сети Интернет. В некоторых случаях уведомлять Клиента лично или по телефону. Изменение стоимости Услуг не распространяется на уже произведенные Клиентом платежи.

4. Ответственность сторон.

4.1. в случае причинения Клиентом ущерба имуществу Исполнителя и/или третьих лиц, в том числе, но не ограничиваясь, порчи внешнего вида имущества Исполнителя, Клиент возмещает стоимость поврежденного и/или утраченного имущества в течении 5 (пяти) календарных дней с даты получения требования, в противном случае, Исполнитель оставляет за собой право, вычесть стоимость причиненного ущерба из стоимости оплаченных Клиентом услуг, а в случае недостаточности средств, требования возмещения в судебном порядке. В качестве подтверждения причинения вреда, администрация Исполнителя составляет Акт, который подписывается обеими сторонами лично, или законными представителями сторон, в случае отказа Клиента от подписания акта, представитель Исполнителя подписывает его в одностороннем порядке в присутствии двух незаинтересованных лиц.

4.2. Исполнитель не несет ответственности за вред, причиненный имуществу и/или здоровью на территории спортивного центра и/или в связи с его посещением по обстоятельствам, за которые Исполнитель не отвечает, в том числе за действия третьих лиц.

4.3. Исполнитель не принимает личное имущество Клиента на ответственное хранение. Тем самым не несет ответственности за утрату или повреждение имущества Клиента. В результате чего Исполнитель настоятельно рекомендует, внимательно относиться к своим личным вещам, не оставлять их без присмотра и не доверять их другим лицам.

4.4. Клиент несет личную ответственность за выбор вида физкультурно-оздоровительных и спортивных Услуг.

4.5. Исполнитель не является медицинским учреждением и в силу Закона не имеет права запрашивать у Клиента сведения составляющие врачебную тайну. Клиент самостоятельно принимает для себя решение о возможности применения и получения им физкультурно-оздоровительных и спортивных Услуг, предварительно ознакомившись с противопоказаниями, а в результате чего принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья лиц чьим законным представителем он является.

4.6. Исполнитель не несет ответственности за вред причиненный здоровью Клиента в случае нарушения Клиентом Правил поведения и/или Правил техники безопасности, установленные Исполнителем, а также за вред полученный в результате неосторожности Клиента.

4.7. Исполнитель не несет ответственности за не оказанные услуги и/или не удобства, связанные с проведением городскими (районными) службами сезонных и/или профилактических и/или аварийных ремонтно-восстановительных работ.

4.8. стороны освобождаются от ответственности за частичное или полное неисполнение обязательств по Договору, если неисполнение явилось следствием непреодолимой силы (форс-мажор). Для целей настоящего Договора «форс-мажор» означает событие, неподвластное контролю со стороны Исполнителя или Клиента, не связанное с просчетом или небрежностью Исполнителя или Клиента, а также не имеющее непредвиденный характер. Такие события могут включать, но не ограничиваться действиями, такими как: военные действия, природные и стихийные бедствия, эпидемии, карантин и эмбарго. При этом срок исполнения обязательств по договору отодвигается соразмерно времени, в течении которого действовали такие обстоятельства.

4.9. по остальным обстоятельствам Стороны несут ответственность за неисполнение или не надлежащее исполнение своих обязательств в соответствии с действующим Законодательством РФ.

5. Дополнительные условия:

5.1. Договор считается заключенным с момента оплаты выбранных Клиентом Услуг и действует до окончания срока оказания Услуг.

5.2. Стороны договорились, что в случае досрочного расторжения и/или прекращения Договора, по инициативе Клиента, при отсутствии нарушений со стороны Исполнителя, Исполнитель возвращает Клиенту ранее оплаченные за Услугу денежные средства, за вычетом единовременного не возвращаемого взноса в размере 30% от стоимости карты и вычетом понесенных Исполнителем расходов, связанных с исполнением обязательств по данному Договору, согласно прейскуранта Исполнителя (стоимость фактически оказанных Услуг), Денежные средства подлежат возврату в течении 30 (тридцати) банковских дней с даты расторжения договора, наличным либо безналичным путем в зависимости от воли Сторон, а также Стороны могут установить иной порядок возврата денежных средств.

5.3. Стороны договорились, что в случае досрочного расторжения и/или прекращения Договора по инициативе Исполнителя, Исполнитель возвращает Клиенту ранее оплаченные за Услугу денежные средства, за вычетом понесенных Исполнителем расходов, связанных с исполнением обязательств по данному Договору, согласно прейскуранта Исполнителя (стоимость фактически оказанных Услуг).

5.4. все споры и разногласия, связанные с заключением, исполнением и прекращением настоящего Договора, Стороны будут стремиться разрешать мирно путем переговоров. В случае, если в ходе переговоров Стороны не разрешили имеющуюся спорную ситуацию, Стороны имеют право обратиться в суд, предварительно соблюдая претензионный порядок.

5.5. Клиент подтверждает свое согласие на обработку Исполнителем его персональных данных, т.е. на совершение действий по сбору, систематизации, накоплению, хранению, уточнению, использованию, передачу, обезличивание, блокирование, удаление и уничтожение персональных данных. (ст. 3 Федерального закона № 152-ФЗ «О персональных данных»).

5.6. Клиент подтверждает свое согласие на получение от Исполнителя рекламных материалов, связанных с продвижением товаров и услуг Исполнителя, путем осуществления прямых контактов с использованием всех средств, включая, но не ограничиваясь: почтовая рассылка, СМС-рассылка, голосовая рассылка, рассылка электронных писем (ст. 44 ФЗ «О связи», ст. 18 ФЗ «О рекламе»).

7. Акцепт Оферты

7.1. Клиент совершает Акцепт Оферты действуя добровольно и без какого-либо принуждения, заверяют и гарантируют, что отсутствуют препятствия к заключению и/или заведомо невыполнению Сторонами добровольно взятых на себя обязательств.

7.2. Клиент понимает содержание Оферты. Полностью и безусловно принимает все ее условия без каких-либо и/или ограничений, что равносильно заключению договора в письменной форме (п.3 ст. 434 ГК РФ). Клиент вправе однократно получить экземпляр настоящей Оферты на бумажном носителе.

7.3. Акцепт Оферты Клиентом осуществляется путем совершения следующих действий: предоставления достоверных персональных данных, внесение оплаты в размере, порядке и на условиях настоящего Договора. В качестве подтверждения Акцепта Оферты, Клиенту выдается Индивидуальная карта.

7.4. Акцепт Оферты означает согласие Клиента на обработку, хранение своих персональных данных, а также на получение рекламы и/или информации. А равно сообщений уведомительного и/или рекламного характера, не касающегося хода исполнения настоящего Договора в виде SMS на номер мобильного телефона и/или сообщений на адрес электронной почты, указанные при акцепте настоящей Оферты.

8. Адреса и реквизиты сторон

ИСПОЛНИТЕЛЬ

ООО «Города развлечений»

Юридический адрес: Пензенская область,
Пензенский район, с. Засечное, ул. Радужная, д. 1
ОГРН 1135809000799

ИНН/КПП 5829901687/580901001

КЛИЕНТ

Дата рождения _____

Паспорт серии _____ № _____

Банк: ПАО Банк «Кузнецкий»

р/с 40702810800190000037

к/с 30101810200000000707

БИК 045655707

Генеральный директор

_____ /Ибрагимова А.А./

Выдан _____

Дата _____

Адрес места регистрации: _____

Контактный номер телефона _____

_____ / _____ /

Приложение №2 к договору-оферте
на оказание физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг
в спортивном центре ООО «Город развлечений»

Правила поведения в спортивном центре ООО «Город развлечений»

Настоящие правила обязательны к неукоснительному выполнению всеми лицами, находящимися на территории спортивного центра ООО «Город развлечений»

ООО «Город развлечений» не несет ответственности за возможные последствия у посетителей, которые могут быть вызваны медицинскими противопоказаниями. Рекомендовано пройти медицинский осмотр прежде чем приступить к занятиям в спортивном зале.

Факт приобретения услуг спортивного центра ООО «Город развлечений» является подтверждением отсутствия каких-либо противопоказаний к спортивным занятиям.

1. Общие положения:

1.1. При входе в спортивный центр Клиент предъявляет Индивидуальную карту администратору рецепции.

1.2. В целях соблюдения правил общей гигиены, убедительная просьба при входе в спортивный центр надевать на уличную обувь бахилы, и снимать верхнюю одежду в гардеробе спортивного центра.

1.3. Для тренировок в спортивном центре Клиент должен переодеться в спортивную одежду и обувь, верхняя часть тела должна быть закрыта.

Администрация вправе не допустить Клиента на тренировку в уличной обуви, и верхней одежде

1.4. При первом посещении Клиент обязан самостоятельно ознакомиться с настоящими правилами поведения, правилами техники безопасности, графиком работы спортивного центра.

Выполнение правил поведения и правил Техники безопасности обязательно.

Спортивный центр не несет ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью стало нарушение указанных правил Техники безопасности и правил пользования тренажерами, инвентарем и оборудования.

1.5. Спортивный центр не является медицинским учреждением, следовательно, предоставляя услуги, разрабатывая любые индивидуальные программы для Клиента, спортивный центр руководствуется тем, что Клиент не имеет противопоказаний для занятий физической культурой.

1.6. Клиент несет персональную ответственность за свое здоровье и здоровье лица чьим законным представителем он является.

1.7. Клиенты обязаны соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу. Не допускать действий, создающих опасность для себя и окружающих.

1.8. Самостоятельно и ответственно контролировать свое здоровье и не ставить под угрозу здоровье окружающих. При обнаружении хронических, инфекционных, кожных заболеваний, а также болезней внутренних органов, вирусно-респираторных заболеваний, воздержаться от посещения спортивного центра.

1.9. При посещении спортивного центра внимательно относиться к личным вещам, не оставлять их без присмотра, не доверять их другим лицам.

1.10. Спортивный центр не принимает личные вещи на ответственное хранение. Тем самым не несет ответственность за утрату или повреждение имущества Клиента.

- 1.11. Клиент может воспользоваться шкафчиками для хранения личных вещей, которые расположены в раздевалках, при условии его аренды и самостоятельного обеспечения Клиентом его системы запираения.
- 1.12. Не разрешается проводить видео и фото съемку на территории спортивного центра без предварительного согласования с администрацией.
- 1.13. Не разрешается самостоятельное пользование музыкальной и другой аппаратурой спортивного центра.
- 1.14. Во всех помещениях спортивного центра запрещено курение, употребление алкогольных напитков и наркотических средств.
- 1.15. Запрещено находиться в спортивном центре в состоянии алкогольного, наркотического, токсического опьянения, либо при наличии остаточного состояния алкогольного, наркотического, токсического опьянения.
- Администрация оставляет за собой право не допустить к посещению Клиента в отношении, которого имеются основания полагать, что он находится в состоянии, предусмотренном п. 1.15, со списанием денежных средств за посещение.
- 1.16. На территории спортивного клуба категорически запрещено ношение и хранение любого вида оружия, легковоспламеняющихся и взрывчатых веществ.
- 1.17. Прием пищи, вынос ее, а также посуду за пределы бара на тренировочные территории запрещены.
- 1.18. Убедительная просьба по возможности не пользоваться мобильными телефонами на тренировочной территории и во время тренировочного процесса.
- 1.19. Бережно относиться к имуществу спортивного центра. За утерю имущества спортивного центра, а также за нанесение имуществу ущерба, Клиент несет материальную ответственность и возмещает стоимость поврежденного и/или утраченного имущества, установленную администрацией спортивного центра.
- 1.20. Запрещено приводить с собой на территорию спортивного центра животных.
- 1.21. Запрещено входить в служебные помещения, если нет специального на, то приглашения со стороны сотрудников спортивного центра.

2. Правила посещения и Техника безопасности фитнес центра «ИНДИГО».

- 2.1. К занятиям в фитнес центре допускаются лица старше 14 лет, за исключением специализированных направлений тренировок.
- 2.2. Одежда и обувь для занятий должна быть удобной, не стеснять движения и подходить для той тренировки на которую вы пришли. Верхняя часть туловища должна быть закрыта. Обувь рекомендована закрытая с резиновой нескользящей подошвой. Нельзя использовать шлепанцы, тапочки, сланцы, чешки, обувь на каблуках, с кожаной подошвой, с шипами или открытым носом.
- 2.3. Важно соблюдать правила общей гигиены и чистоту. Не рекомендуется использовать парфюмерные средства, имеющие стойкий резкий запах.
- 2.4. Нельзя тренироваться с жевательной резинкой во рту. Это может привести к очень печальным последствиям.
- 2.5. Соблюдайте общее расписание работы спортивного центра и внимательно относитесь к расписанию групповых занятий, вовремя согласовывайте персональные тренировки с тренером. Групповые занятия проводятся согласно расписания, запись на них осуществляется заблаговременно или по факту свободных мест в группе.
- 2.6. Любой из тренажеров может быть органичен для использования в любой момент по причине ремонта или профилактических работ.
- 2.7. Избегайте чрезмерной физической нагрузки. Внимательно следите за самочувствием, если чувствуете недомогание немедленно прекратите упражнения и обратитесь к тренеру.

Техника безопасности в кардиозале:

1. Перед началом занятия обязательно прочитайте инструкцию на кардиотренажере или обратитесь за помощью к инструктору.
2. Не оставляйте одежду, полотенца и прочие предметы вблизи кардиотренажера. Вещи могут случайно попасть в его движущие части, что спровоцирует опасную ситуацию.
3. Не ставьте жидкость вблизи тренажера, а также на полу рядом с ним. Тренажеры подключены к электричеству, попадание на них воды может вызвать замыкание.
4. При занятии на кардиотренажерах также с особой осторожностью и внимательностью используйте электронные устройства (мобильные телефоны, плееры и т.п.) для собственной безопасности и безопасности окружающих.
5. Заходить и сходить с тренажера можно только при полной его остановке, соблюдая осторожность.
6. Тренируясь на кардиотренажере, не оборачивайтесь назад. Ваше внимание рассеивается и возрастает риск получить травму.
7. Во время тренировки нельзя вскрывать части тренажера или наклонять его.

Техника безопасности в тренажерном зале.

1. Занятия следует начинать с прочтения инструкции к тренажеру или консультации тренера.
2. Обязательно (лучше под руководством инструктора или дежурного тренера) проверить исправность тренажера и надежность его установки и крепления.
3. Запрещается работа на неисправных тренажерах.
4. В ходе занятия необходимо выполнять следующие требования:
 - заниматься с отягощениями в специально отведенной для этого части зала.
 - перед началом выполнения упражнений убедиться, что на полу рядом с вами, нет ли посторонних предметов.
 - не заниматься со штангой или разборными гантелями, на которые не надеты фиксирующие замки или не симметрично распределен нагрузочный вес.
 - в ходе выполнения упражнений убедиться, что рядом с вами нет других занимающихся.
 - при выполнении упражнений другими занимающимися, отойдите от них на безопасное расстояние.
 - не выполнять сложных, с большим тренировочным весом, упражнений без подстраховки тренера, инструктора или партнера.
 - во избежание срыва захвата, перед выполнением упражнений, требующих прочного захвата, необходимо насухо вытереть ладони или использовать кистевые ремни.
5. При занятии в тренажерном зале вести себя корректно и адекватно, не мешать другим занимающимся, не кричать, не бросать инвентарь на пол и т.п.
6. Во время занятий используйте полотенца.
7. После окончания занятия самостоятельно убрать на место использовавшийся инвентарь.

Техника безопасности на групповых занятиях.

1. Не опаздывайте на занятия. Нельзя приходить на тренировку через 10 минут после ее начала, инструктор имеет право не допустить вас к занятиям.
2. Не нужно на первом занятии стараться успеть за всей группой. Рекомендуется посещать занятия, соответствующие вашему уровню подготовки.

3. Во время занятий нужно помнить о правильной осанке, слушать команды инструктора и стараться правильно выполнять движения и упражнения.

4. Занимаясь на аэробной тренировке, не рекомендуется резко снижать темп или останавливаться, в такой ситуации пульс быстро снижается, сильно перегружая сердечно-сосудистую систему и отрицательно влияет на здоровье человека.

5. Во время тренировки выключать мобильный телефон.

6. После занятий все используемое оборудование должно быть возвращено на специально отведенные места.

2. Правила посещения и Техника безопасности центра единоборств «Кремень»

Каждый посетитель самостоятельно определяет для себя и лица законным представителем которого он является, возможность посещения зала единоборств, исходя из физического самочувствия и состояния здоровья. Администрация вправе отказать посетителю в обслуживании или удалить с территории зала единоборств в любое время, без возврата средств за посещение, в случае нарушения им общественного порядка или создания угрозы жизни, здоровью и отдыху других посетителей.

Во избежание несчастных случаев присутствие детей младше 14 лет, учащихся, студентов без взрослого наставника в зале единоборств запрещено.

Во избежание создания травмоопасных ситуаций необходимо приходиться на занятия в зал единоборств без опозданий. Не рекомендуется приходиться на тренировку через 10 (десять) минут после начала занятия. Дежурный по залу, инструктор, тренер имеет право не допустить Клиента на тренировку в случае его опоздания.

Верхняя одежда и обувь должна сдаваться в гардероб. Шкафчики в раздевалках используются для размещения одежды (кроме верхней). За вещи, не сданные в гардероб Администрация ответственности не несет. За одежду, документы, деньги, сотовые телефоны, ювелирные украшения, утерянные и оставленные без присмотра вещи администрация ответственности не несет.

К занятиям в зал единоборств допускаются посетители только в спортивной форме одежды, не стесняющей движение и в сменной обуви на светлой подошве. За травмы, ушибы и несчастные случаи, связанные с нарушением Правил посещения и Техники безопасности, администрация спортивного центра ответственности не несет.

Посетителям запрещается:

1. Входить в зал единоборств и использовать спортивный инвентарь без присутствия тренера, инструктора, дежурного по залу.
2. В помещениях курить, употреблять, распространять и продавать спиртные напитки, наркотики и не разрешенные к использованию медикаменты. Посетители в нетрезвом виде в к занятиям в спортивном зале не допускаются.
3. Размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы и распространять товары на территории без письменного разрешения администрации.
4. Приносить в зал единоборств продукты питания и осуществлять прием пищи.
5. Пользоваться открытым огнем, применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества, в том числе пиротехнические изделия (фейерверками, бенгальским огнем, петардами, и т. п.).
6. Приносить на занятия огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, а также взрывчатые и легко воспламеняющиеся вещества.
7. Заниматься на неподготовленных для занятий местах и не пользоваться неисправным оборудованием или инвентарем.
8. Вход на территорию, предназначенную только для персонала, за исключением случаев, когда имеется специальное приглашение.
9. Наносить ущерб помещениям, сооружениям и оборудованию зала единоборств.
10. Наносить любые надписи в зале единоборств, раздевалках, туалетах и др. помещениях комплекса.
11. Проявлять неуважение к обслуживающему персоналу и посетителям зала единоборств.
12. Уходить с занятия, не предупредив инструктора или тренера.

Техника безопасности при занятии в центре единоборств «Кремень»

Техника безопасности разработана с целью предупреждения травматических и несчастных случаев в зале единоборств:

1. Выполняйте все указания тренера или инструктора. При выполнении физических упражнений не задерживать дыхания. Дышите ровно и спокойно через нос. Прежде, чем выполнить упражнение, требующее большой резкости или силы, сделайте несколько подготовительных упражнений.
2. 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.
3. При выполнении упражнений на снарядах будьте сосредоточены, не смейтесь, не разговаривайте. При появлении болей в мышцах применяйте самомассаж.
4. Одним из признаков перетренировки является падение веса, помните, правильная спортивная тренировка сопровождается хорошим аппетитом и сном, хорошим самочувствием, и вызывает интерес к занятиям физической культурой и спортом.
5. При сильном утомлении немедленно прекратите упражнения и обратитесь к тренеру и (или) инструктору.
6. Не занимайтесь спортом при повышенной температуре, а после перенесенных заболеваний получите разрешение на занятия у врача и тренера (инструктора).
7. Не занимайтесь непосредственно после приема пищи.
8. После занятий рекомендовано принятие душа.

