**«Утверждаю»**

 **Директор МАУ ВСОК «Олимп»**

 **\_\_\_\_ п/п \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Фролов С.А.**

 **«09» января 2019 года**

**1. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В КОМПЛЕКСЕ.**

1.1. Настоящие Правила устанавливают основные обязанности по соблюдению пропускного и внутриобъектового режима лицами, пользующиеся услугами Комплекса в соответствии с условиями заключенных договоров на оказание соответствующих услуг, либо в пользу которых такой договор (подряда, оказания услуг, эксплуатации, охраны) заключен с третьим лицом, лицами, оплатившими одноразовое посещение, лицами, для которых пользование услугами Комплекса осуществляется на безвозмездной основе, и лицами, участвующие в организации и проведении спортивных, культурно-зрелищных и иных мероприятий.
1.2. Факт подписания договора оказания услуг или оплаты разового посещения посетителем Комплекса подтверждает, что он ознакомлен с настоящими правилами, Положением о пропускном и внутриобъектовом режиме, действующем на территории Комплекса, и обязуется полностью их соблюдать, а также нести ответственность за их несоблюдение.
1.3. На территории, в зданиях и помещениях Комплекса запрещается:

- производить или допускать действия, которые могли бы стать источником угрозы имуществу Комплекса, жизни или здоровью лиц, находящихся на территории Комплекса;

- производить или допускать действия, которые могли бы стать источником препятствий или нарушений в обеспечении безопасности Комплекса;

- производить или пытаться производить работы, связанные с использованием инженерных систем Комплекса без согласования с администрацией Комплекса;

- производить любой беспокойный шум посредством переговорных устройств, игры на музыкальных инструментах, свиста, пения, либо шум, произведенный каким-то другим способом;

- производить, складировать в неустановленных местах любые виды мусора и отходов деятельности;

- проводить рекламные акции, выставки-продажи без согласования с администрацией Комплекса;

- производить сборы пожертвований, организовывать митинги, осуществлять религиозную и иную пропаганду и агитацию;

- производить приготовление пищи в необорудованных для этого местах;

- приносить, а также держать, кормить любые виды животных;

- приносить и использовать велосипеды, роликовые коньки, самокаты и иные подобные средства передвижения в здании Комплекса;

- приносить и распространять, а также употреблять в местах общего пользования алкогольные и слабоалкогольные напитки, наркотические или психотропные средства;

- фото и видеосъемка в помещениях комплекса без специального разрешения;

- нахождение на территории Комплекса после закрытия;

- самостоятельное использование оборудования и помещений Комплекса;

- оставлять на рецепции ценные вещи (деньги, телефоны, шлемы, ключи и пр.)

1.4. При наличии у посетителей каких-либо ограничений по состоянию здоровья на посещение Комплекса, необходимо иметь при себе предписание врача и уведомить об этом медицинский персонал Комплекса. Администрация Комплекса не несет ответственности за сокрытие данной информации. 1.5. Для посещения некоторых групповых программ, необходима предварительная запись на рецепции.

1.6. Браслеты от индивидуальных шкафов должны сохраняться у Клиента на протяжении всего времени нахождения в Комплексе.

1.7. В случае общественных волнений и беспорядков или в случае необходимости применения экстренных мер по охране и защите зданий Комплекса и находящихся в них людей, администрация Комплекса силами службы охраны имеет право ограничить или прекратить доступ в здания и/или на территорию Комплекса на период действия таких обстоятельств.

 **2. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ КЛИЕНТАМИ ЗАНЯТИЙ В РАЗЛИЧНЫХ ЗОНАХ КОМПЛЕКСА.**

2.1. В Комплексе установлен следующий режим работы:

Понедельник – с 12-00 часов до 22-00 часов;

Вторник – Пятница - с 07-00 часов до 22-00 часов;

Суббота и Воскресенье с 9-00 часов до 19-00 часов.

Администрация Комплекса вправе вносить изменения в режим работы, уведомив об изменениях клиентов посредством существующих каналов передачи информации: доска объявлений, информационный стенд, электронная почта, факсимильная и телефонная связь, интернет-сайт.

2.2. Клубная карта является пропуском в Комплекс. В случае утери клубной карты необходимо её восстановление (восстановление платное).

Срок действия клубной карты строго ограничен. По окончании срока действия клубной карты необходимо её вовремя продлевать. При получении клубной карты необходимо уточнить полную информацию о правилах пользования данным видом услуг (время, количество посещений, срок действия)**.**

2.3.Посетитель обязан выполнять все требования тренера и руководства Комплекса, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением правил посещения Комплекса, при несоблюдении клиентами Правил посещения, администрация Комплекс имеет право не допускать клиента на занятия.

2.4. Правила посещения тренажерного зала.

2.4.1. Перед началом занятий в тренажерном зале необходимо пройти первичную тренировку и инструктаж по правилам использования тренажеров у персонального тренера Комплекса по предварительной записи (запись осуществляется на рецепции у администратора).

2.4.2. Запрещено употребление еды и напитков, за исключением напитков в непрозрачной спортивной бутылке.

2.4.3. Во время занятий в тренажерном зале необходимо соблюдать правила безопасности и правила эксплуатации тренажеров.

2.4.4. Посещение тренажерного зала разрешено только в специальной спортивной одежде и обуви. Во время занятий на тренажёрах обязательно наличие полотенца.

2.4.5. Соблюдайте правила личной гигиены, не используйте резкие парфюмерные запахи.

2.4.6. Самостоятельное нахождение в тренажерном зале детей, не достигших 16 лет, запрещается. Дети могут посещать тренажерный зал только под руководством персонального тренера.

2.4.7. Во избежание несчастных случаев присутствие детей младше 14 лет в тренажерном зале запрещено. Дети от 14 до 16 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале в сопровождении персонального тренера. Дети от 16 до 18 лет могут заниматься в зале самостоятельно при наличии письменного заявления от родителей.

2.4.8. Заблаговременно (не позже, чем за 6 часов) предупреждайте Вашего персонального тренера об отмене занятия. Если отмена не была произведена вовремя, занятие подлежит списанию.

2.4.9. Клиенты должны пользоваться только услугами тренеров Комплекса. Проведение персональных тренировок клиентами Комплекса не разрешается.

2.4.10. Для проведения занятий в тренажерном зале клиенты Комплекса должны использовать только спортивный инвентарь Комплекса. Клиенты комплекса несут ответственность за порчу и утрату спортивного инвентаря.

2.4.11. Администрация Комплекса не несет ответственности за вред, причиненный здоровью в результате выполнения физических упражнений клиентами при нарушении требований тренеров Комплекс.

2.4.12. В тренажерный зал не разрешается приносить с собой сумки, ценные вещи, за сохранность которых Комплекс ответственности не несет.

2.4.13. Запрещается передвигать тренажеры.

2.4.14. Клиенты комплекса должны убирать за собой оборудование и предметы личного пользования после занятий.

2.4.15. В целях безопасности клиенты должны пользоваться атлетическими ремнями, лямками для тяги, валиками для штанги, которые расположены в тренажерном зале.

2.4.16. Упражнения в тренажерном зале, предполагающие использование большого веса, необходимо выполнять только под наблюдением тренера Комплекса.

2.4.17. Не разрешается бросать штангу и гантели на пол.

2.4.18. Запрещается поднимать штангу без использования замков.

2.4.19. При занятиях на тренажерах и со свободным весом клиенты Комплекса должны устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующие их функциональным возможностям.

2.4.20. Не разрешается повторять программу других клиентов Комплекса, каждая программа разрабатывается индивидуально.

2.4.21. Клиентам Комплекса не разрешается пользоваться самостоятельно музыкальной аппаратурой.

2.4.22. При занятиях в тренажерном зале откажитесь от жевательной резинки.

2.4.23. При наличии инфекционных, остро-респираторных и кожных заболеваниях откажитесь от посещения тренажерного зала.

2.5. Правила посещения саун.

2.5.1. Максимальная температура в финской сауне составляет 105 С0.

2.5.2. В сауне запрещается плескать в отсек для камней воду, а также использовать ароматизаторы.

2.5.3. Находясь в сауне используйте полотенца и стелите их на скамью.

2.5.4. Запрещается оставлять полотенца в помещениях саун.

2.5.5. Во время нахождения в сауне следует избегать соприкосновения с поверхностью каменки, что может вызвать сильные ожоги.

2.5.6. Не накрывайте каменку посторонними предметами — это может привести к пожару.

2.5.7. Не оставляйте детей в сауне без присмотра родителей. Посещение детьми в возрасте до 11 лет финской сауны разрешено только в сопровождении взрослых, с 11 до 14 лет с письменного разрешения родителей.

2.5.8. Перед каждым посещением сауны обязательно принятие душа.

2.5.9. При посещении турецкой, финской саун запрещается пользоваться кремами, маслами с сильными парфюмерными ароматами, масками, скрабами, краской для волос.

2.5.10. Запрещается заносить пластиковую тару в помещения турецкой и финской саун и душевые.

2.6. Правила посещения душевых.

2.6.1. Во избежание причинения неудобств другим клиентами Комплекса, посещающим душевые, а также предупреждения засоров канализационных сетей в душевых запрещается пользоваться бритвенными принадлежностями, кремами-депиляторами, скрабом (кукуруза, кофе и т.д.);

2.6.2. Запрещается сушить белье, полотенца на батареях и развешивать белье и полотенца в раздевалках;

2.6.3. Запрещается стирать личные вещи в умывальниках раздевалок и туалетных комнат.

**2.7. Правила посещения плавательного бассейна.**

2.7.1. В соответствие с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.01.2003г. № 4 и Санитарными правилами и нормами (СанПин) 2.1.2.1188-03, дети в возрасте до 11лет допускаются к занятиям в бассейне только в сопровождение взрослых (родителей или заменяющих их лиц, тренеров), при этом сопровождающим лицам необходимо находиться в бассейне и осуществлять постоянный контроль за подопечными детьми. На сеанс допускаются не более двух несовершеннолетних детей с одним взрослым (старше 18 лет).

2.7.2. Дети с 11 до 14 лет, умеющие плавать, могут посещать плавательный бассейн самостоятельно по письменному заявлению родителей. Дети с 15 до 18 лет посещают бассейн самостоятельно без письменного согласия родителей.

2.7.3. Для посещения плавательного бассейна детьми младшего школьного возраста (до 11 лет) перед приемом в плавательную группу в обязательном порядке необходимо предоставить медицинскую справку лечебно-профилактического учреждения о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз, справку от педиатра о том, что ребенку не противопоказаны нагрузки при занятиях по плаванию. В дальнейшем справка подлежит переоформлению не менее одного раза в три месяца. При наличии разрыва в посещениях бассейна более двух месяцев - перед каждым посещением (основание: п.3.12.2. СанПин Минздрава РФ № 2.1.1188-03). Клиент при покупки разового посещения обязан предъявлять администратору данную медицинскую справку при каждом посещении плавательного бассейна.

2.7.4. Перед началом занятий в плавательном бассейне детей младшего школьного возраста допускается их дополнительный визуальный осмотр медицинским работником Комплекса, который при наличии выявленных в ходе визуального осмотра медицинских противопоказаний, вправе отстранить ребенка от занятий плаванием.

2.7.5. Сеанс занятия в плавательном бассейне устанавливается продолжительностью 45 минут. По желанию опоздавшие ко времени начала сеанса могут допускаться в бассейн, при этом время пребывания на воде не продлевается, в ином случае допускается перенос сеанса.

2.7.6. Ответственность за жизнь и здоровье детей при посещении плавательного бассейна возлагается на сопровождающих лиц и тренеров.

2.7.7. При посещении бассейна необходимо иметь с собой следующие предметы:

* Купальный костюм
* Шапочку для плавания
* Полотенце
* Мыло
* Мочалку
* Тапочки для бассейна
* Очки

2.7.8. До начала занятий в плавательном бассейне необходимо вымыться в душе с мылом и мочалкой без купального костюма (плавок), закрыть за собой воду в душевой. После принятия душа перед пользованием бассейном не допускается нанесение на кожу различных кремов, мазей и других парфюмерных средств.

**В плавательном бассейне запрещается:**

* входить в воду и завершать занятия без разрешения тренера;
* приносить металлические, пластиковые и стеклянные предметы;
* вносить в бассейн мыло, мочалку, жевательную резинку, продукты питания, напитки;
* плавать в шортах;
* прыгать с бортиков и тумбочек бассейна, без разрешения тренера;
* толкаться, бегать, кричать;
* «висеть» на дорожках бассейна;
* плавать поперёк бассейна, кроме перехода с дорожки на дорожку и к лестнице;
* создавать излишний шум и подавать ложные сигналы о помощи;
* создавать препятствия другим посетителям;
* плавать без шапочек.

2.7.9. Клиенты комплекса должны пользоваться только услугами тренеров Комплекса. Проведение персональных тренировок Клиентами комплекса не разрешается.

2.7.10. Клиенты должны находиться на территории бассейна в купальных костюмах и тапочках.

2.7.11. Запрещается Клиентам и сопровождающим лицам в одежде проходить через душевые на территорию плавательного бассейна.

 **В плавательном бассейне Клиент обязан:**

2.7.12. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в бассейне.

2.7.13. Соблюдать время прохождения через турникет в раздевалку и приём душа перед началом за 10 минут до начала плавания.

2.7.14. Соблюдать время нахождения в чаше плавательного бассейна согласно расписанию.

2.7.15. Соблюдать время приёма душа после плавания и нахождение в раздевалке (не более 20 минут).

2.7.16. Соблюдать следующие требования по порядку использования дорожек и правил поведения в чаше бассейна:

 - при плавании нескольких человек на дорожке, посетитель должен держаться правой стороны, обгонять впереди плывущего слева, отдыхать в углах дорожки;

 - вне чаши бассейна Клиенты должны перемещаться только шагом.

2.8. Правила посещения СПА зоны:

2.8.1. Посещение СПА зоны разрешается при условии наличия:

* Купальный костюм
* Шапочку для плавания
* Полотенце
* Мыло
* Мочалку
* Тапочки для бассейна
* Очки

2.8.2. До начала занятий необходимо вымыться в душе с мылом и мочалкой, закрыть за собой воду в душевой. Не допускается втирание в кожу различных кремов и мазей перед пользованием бассейном;

2.8.3. Вход в СПА зону разрешен только в купальных костюмах;

2.8.4. Употребление еды и напитков в СПА зоне запрещено;

2.8.5. Запрещено заходить в технические помещения комплекса и пользование техническим оборудованием и инвентарем.

**2.9. Правила посещения солярия.**

2.9.1. Для посещения солярия необходимо иметь:

- хлопчатобумажную шапочку или косынку для защиты волос (иссушенные солярием волосы теряют свой блеск, тускнеют и становятся ломкими).

- солнцезащитные очки (закрытые глаза, прикрытые веки слишком ненадежная защита от сильных ультрафиолетовых лучей).

2.9.2. Перед посещением солярия обработайте кожу с помощью специального масла или солнцезащитного крема. Ведь в солярии с непривычки можно обгореть, как в полдень на океанском побережье. Темнокожим женщинам с плотной структурой кожного покрова можно нанести крем тонким слоем, бледнокожим и тем, чья кожа тонка, следует смазать тело более обильно. Кремы для загара ослабляют облучение, а загар становится мягче и ровнее. Кремы следует наносить непосредственно перед процедурой.

2.9.3. Не оставляйте без внимания лицо, особенно если кожа склонна к "обгоранию". Лицо хорошо протереть увлажняющим бес спиртовым лосьоном. Категорически нельзя употреблять для загара в солярии питательный крем, и тем более крем, в состав которого входят гормоны.

2.9.4. Перед посещением солярия желательно не мыться с мылом, так как мыльная пена разрушает кислый слой, лишает кожу жировой смазки. Это увеличивает опасность ожога. В идеальном варианте следует тщательно помыться с мылом за полтора-два часа до процедуры или, если вы моетесь непосредственно перед процедурой, заменить мыло на более щадящую жидкую пену.

2.9.5. Перед посещением солярия нельзя наносить на лицо макияж. Исключите даже губную помаду.

2.9.6. Не стоит пользоваться духами, дезодорантами, ароматическими маслами.

2.9.7. Осторожно принимайте лекарства перед посещением солярия. Лучше проконсультируйтесь с врачом. Ведь определенные лекарства повышают светочувствительность кожи и могут спровоцировать солнечную аллергию.

2.9.8. Женщинам, перешагнувшим порог тридцатилетия, рекомендуется находиться в солярии в бюстгальтере и трусиках. Подвергать нежные зоны прямому облучению не стоит.

2.9.9. Солярий, конечно, отдых, но он вызывает активную работу многих функций организма, поэтому после процедуры следует посидеть, отдохнуть. Можно выпить чашечку травяного витаминизированного чая или сока, богатого витамином С. Сразу после солярия не следует вставать под холодный душ.

**2.10. Правила посещения групповых занятий:**

2.10.1. Не допускаются опоздания на групповой урок.

2.10.2. Во избежание травм рекомендуется посещение уроков, соответствующих Вашему уровню подготовленности. Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с описанием уроков на оборотной стороне расписания групповых занятий. Если у Вас есть сомнения относительно возможности посещения групповой тренировки - обратитесь за консультацией к любому тренеру групповых занятий. Перед посещением групповой тренировки не рекомендуется приходить голодным.

* + 1. Соблюдайте личную гигиену. Не используйте "сильных" парфюмерных средств.

2.10.4. Посетить групповую тренировку Вы можете в свободной спортивной одежде и спортивной обуви. Инструктор имеет право не допустить Вас на данную тренировку в уличной обуви, босиком или в обуви, не предназначенной для занятий спортом. Обязательно наличие полотенца.

2.10.5. Расписание групповых занятий может изменяться. Будьте внимательны, особенно в праздничные дни и летний период.

2.10.6. Использование мобильных телефонов в залах групповых занятий нежелательно.

2.10.7. Во время проведения тренировок в залах групповых занятий категорически запрещается проходить и брать оборудование для персонального тренинга. Запрещено самостоятельно включать/выключать музыкальную аппаратуру и переключать кондиционеры в групповом зале.

2.10.8. Запрещено выносить оборудование, предназначенное для занятий в зале групповых программ за пределы зала.

2.10.9. Запрещено использовать оборудование, предназначенное для занятий в зале групповых программ не по прямому назначению.

2.10.10. По завершении групповых занятий, спортивный инвентарь и используемое во время занятий оборудование возвращается на соответствующее место в зале.

2.10.11. Расписание групповых программ составляется на два - три месяца. Комплекс имеет право делать замены групповых программ или тренеров.

1. **Правила посещения Комплекса сопровождающими лицами.**

3.1. Сопровождающие лица, не имеющие клубной карты, не имеют право заходить за пределы зоны турникетов. Зоной ожидания является зона рецепции Комплекса или зона кафе.

3.2. На сопровождающих лиц, имеющих клубную карту, распространяется действие настоящих Правил. (на территории бассейна сопровождающие лица находятся в чаше бассейна вместе с детьми).

3.3. Клиент может сопровождать в бассейн не более 2-х (двух) детей до 14 лет.

**4. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ЛИЦ, НАХОДЯЩИХСЯ НА ТЕРРИТОРИИ СПОРТКОМПЛЕКСА.**

4.1. Настоящие общие положения определяют основные права и обязанности лиц, находящихся на территории Комплекса, и пользующихся помещениями, оборудованием и услугами Комплекса.
4.2. Сотрудники и посетители Комплекса имеют право:

- беспрепятственного доступа на территорию Комплекса при наличии оформленных в установленном порядке пропусков;

- беспрепятственного доступа в здания и помещения Комплекса, при наличии предоставленного оформленного в установленном порядке документа;

- пользоваться всеми услугами, предоставляемыми на территории Комплекса, в соответствии с установленными регламентами;

- обращаться за получением помощи и информации в администрацию Комплекса.

4.3. Сотрудники и посетители Комплекса обязаны:

- ознакомиться с Положением о пропускном и внутриобъектовом режиме, действующем на территории Комплекса;

- знать и лично соблюдать пропускной и внутриобъектовый режим, установленный настоящим Положением;

- при нахождении на территории Комплекса постоянно иметь при себе пропуск установленного образца;

- организовать и вести свою деятельность, пользоваться услугами Комплекса в соответствии с установленным режимом работы Комплекса;

- выполнять положения правил поведения на территории, в здании и помещениях Комплекса, правила проведения огневых и погрузочно-разгрузочных работ;

- нести ответственность за нарушение настоящего Положения;

- соблюдать положения договоров оказания услуг;

- возмещать причинённые Комплексу убытки, в соответствии с действующим законодательством РФ, а также заключенным трудовым договором (контрактом);

- знать порядок действий и уметь действовать в случаях возникновения чрезвычайных ситуаций в помещениях и на территории Комплекса;

- предпринимать все возможные действия, связанные с обеспечением сохранности имущества Комплекса, а также безопасности лиц, находящихся на территории Комплекса.

4.4. Любые изменения, дополнения, вносимые администрацией Комплекса в Положение о пропускном и внутриобъектовом режимах, доводятся до сведения посетителей Комплекса посредством существующих каналов передачи информации: доска объявлений, информационные стенды, электронная почта, факсимильная и телефонная связь, личное вручение, официальный интернет-сайт учреждения.