

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»
(ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»)

ПРИКАЗ

«15.09.2026» 20__

Казань

№ 575-о

О внесении изменений в приказ ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» от
16.12.2022 № 950-о «Об утверждении правил посещений спортивных объектов
ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»

В целях приведения локальных нормативных актов ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» (далее – Университет) в соответствие с действующим законодательством Российской Федерации,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Внести изменения в приказ ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» от 16.12.2022 № 950-о «Об утверждении правил посещений спортивных объектов ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» (далее – приказ) и утвердить приложение к приказу в новой редакции согласно приложению к настоящему приказу.

2. Руководителям структурных подразделений Университета (директору ФСТЦ по гребным видам спорта Феоктистову А.А., директору УСК «КПБ «Буревестник» Салихову М.М., директору УСК «Дворец водных видов спорта» Смолкину М.В., директору ФСТЦ гимнастики Алькаевой Н.И., директору УСК «Ледовый дворец «Зилант» Зиндееву А.Н., директору УСК «Академия тенниса» Афанасьеву В.Д.) обеспечить ознакомление посетителей с Правилами посещения спортивных объектов Университета путем размещения на информационных стендах и официальном сайте.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на первого проректора Шарапова А.Р.

Ректор

Р.Т. Бурганов



ЕМСЭД
Республики Татарстан

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00B489BB4F472B28FC0A81B928FCB3498E
Владелец: Бурганов Рафис Тимерханович
Действителен с 28-07-2026 до 21-10-2027

Правила посещения спортивных объектов ФГБОУ ВО «Поволжский
государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

1. Общие сведения

1.1. Правила посещения являются едиными для всех потребителей услуг (далее – посетители) Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» (далее – Университет). Посетители обязаны ознакомиться с настоящими правилами до начала пользования услугами спортивных объектов.

1.2. В течение времени посещения спортивных объектов посетитель принимает на себя обязательства соблюдать правила посещения спортивных объектов. Администрация оставляет за собой право вносить в правила посещения спортивных объектов изменения, при необходимости осуществлять замену тренера, изменять расписание занятий, состав персонала, часы работы спортивного объекта, объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни. Информация о прекращении работы спортивного объекта и об изменениях заблаговременно размещается на информационном стенде, сайте (мобильном приложении «Спорт Казанский», ВКонтакте) и у дежурного администратора.

1.3. До заключения договора на приобретение абонеента либо разового получения услуг посетителю необходимо подойти к специалисту отдела продаж, администратору на ресепшен спортивного объекта, ознакомиться с правилами посещения, утвержденными прейскурантом цен, представить оригинал паспорта.

1.4. Заключение договора на приобретение абонеента либо разового получения услуг, оплата услуг является подтверждением того, что посетитель ознакомился с настоящими правилами, утвержденным прейскурантом цен, полностью с ними согласен и обязуется их соблюдать.

1.5. Абонемент является именным и не подлежит передаче другому лицу.

1.6. Абонемент действует в течение установленного срока на определенное количество посещений и в соответствии с графиком занятий в зависимости от выбранной услуги.

1.7. В случае утери или порчи абонеента посетителю выдается дубликат абонеента (согласно прейскуранту утвержденный приказом Университета).

1.8. В стоимость услуги входит право пользоваться специализированными зонами для тренировок (тренажерный, спортивный и другие залы), указанными в абонементе, договоре разового посещения, а также специализированными вспомогательными зонами (душевые, раздевалки и т.д. (при наличии таковых)).

1.9. Посетители бассейнов, расположенных в спортивных объектах, перед началом занятий обязаны представить справку о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз и гименолепидоз 1 раз в год (СанПиН 3.3686-21 «Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней»).

Лицам, желающим заниматься физической культурой, необходимо предоставить медицинское заключение от врача общей практики (семейного врача) или врача-терапевта участкового (врача-терапевта) или врача-педиатра участкового (врача-педиатра) или врача по спортивной медицине о допуске к занятиям физической культурой.

Лица с первой или второй группой здоровья либо основной медицинской группой могут предоставить медицинское заключение по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрасту с указанием установленной группы.

Лицам, желающим пройти спортивную подготовку, занимающимся спортом, участвующим в мероприятиях, включенных в Единый календарный план, лицам с инвалидностью, желающим заниматься адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, необходимо предоставить медицинское заключение о допуске в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19 мая 2026 г. № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне" (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Срок действия данных медицинских заключений составляет один год со дня их выдачи.

Контроль за наличием необходимых медицинских заключений у посетителей обеспечивает администратор спортивного объекта.

1.10. Посетитель имеет право посещения спортивного объекта только при предъявлении абонеента, договора на приобретение услуги и действующих медицинских справок. В случае отсутствия абонеента посетитель оплачивает разовое занятие. При посещении бассейнов, в случае отсутствия медицинских справок, указанных в пункте 1.9 настоящих правил, договора на приобретение услуги, посетитель к занятиям не допускается.

1.11. Продолжительность одного посещения зависит от выбранной услуги. На безлимитные абонементы ограничений по времени нет, за исключением времени окончания работы спортивного объекта.

1.12. В случае пропуска занятия по уважительной причине (болезнь посетителя), при наличии подтверждающих документов (надлежащим образом оформленная справка из медицинского учреждения, листок нетрудоспособности) на основании заявления посетителя абонемент подлежит продлению на срок болезни.

При посещении групповых занятий посетитель обязан предупредить инструктора (тренера) о пропуске занятия не менее чем за 24 часа до начала занятия. Срок рассмотрения заявления – 30 дней.

1.13. Отъезд посетителя в командировку и/или отпуск, пребывание в санатории и профилактории не считается основанием для продления абонеента/переноса занятия.

1.14. В случае невозможности предоставления услуг спортивного объекта, администрация спортивного объекта предупреждает об этом посетителя за неделю путем размещения информации на информационном стенде, сайте учреждения (мобильном приложении «Спорт Казанский», ВКонтакте) и на стойке у дежурного администратора.

Предоставление услуг спортивного объекта приостанавливается на то количество дней, в течение которого будут действовать вышеуказанные обстоятельства. По истечении срока приостановления, услуги спортивного объекта возобновляются на прежних условиях, при этом срок абонеента продлевается на соответствующее количество дней/занятий.

1.15. Занятия спортивных команд проводятся по расписанию, согласованному с администрацией спортивного объекта.

1.16. При посещении спортивного объекта посетитель предъявляет охране спортивного объекта абонемент, после чего проходит регистрацию у дежурного администратора.

2. Обязанности посетителей

2.1. Строго соблюдать Правила посещения спортивного Объекта, инструкции и регламенты, установленные на его территории.

2.2. Приобретать абонемент в группу необходимо только согласно расписанию занятий тренера. После согласования с тренером можно приобретать абонемент на меньшее количество занятий. Для заполнения группы абонемент может быть переведен на полное количество занятий с произведенной доплатой.

2.3. Для занятий и тренировок необходимо иметь предназначенную для этого спортивную одежду, обувь и аксессуары в соответствии с выбранной услугой (при посещении Центра гимнастики обувь с белой подошвой).

2.4. Переобуться в сменную спортивную обувь. Верхнюю одежду и уличную обувь в пакете сдать в гардероб или разместить в раздевалке.

2.5. Во избежание травм, перед началом занятий посетитель должен пройти первоначальный (вводный) инструктаж в соответствии с видом приобретенной услуги и посещать занятия, соответствующие его уровню спортивной подготовки.

2.6. Посетитель обязан соблюдать правила личной и общественной гигиены, соблюдать чистоту во всех помещениях, общественный порядок, общепринятые нормы поведения, вести себя корректно и уважительно по отношению к другим посетителям, работникам и техническому персоналу спортивного объекта. Не препятствовать проводимой техперсоналом уборке в помещениях объекта.

2.7. Сообщать тренеру (инструктору, администратору или медперсоналу) о наличии хронических заболеваний, перенесенных травмах, беременности и плохом самочувствии.

2.8. Выполнять указания и требования тренеров-инструкторов, администраторов и медперсонала.

2.9. После окончания занятий необходимо положить использованное оборудование и инвентарь в специально отведенные места. Посетитель обязан бережно относиться к инвентарю.

2.10. Переодеваться только в помещениях раздевалок.

2.11. Рекомендуются перед занятиями проводить тщательную общую разминку.

2.12. Посетитель имеет право находиться на территории специализированных зон (раздевалки, душевые и т.д.) в течение 15 минут до начала занятия, во время занятия и в течение 20 минут после окончания занятия, по истечении которого посетитель обязан покинуть специализированные зоны спортивного объекта и вернуть администратору ключи от шкафчика (раздевалки).

2.13. Если посетитель обнаружил технические неполадки, неисправность оборудования или подозрительные предметы на территории спортивного объекта, он обязан сообщить об этом инструктору по спорту, дежурному по залу или администратору.

2.14. В случае срабатывания пожарной сигнализации посетители обязаны соблюдать указания инструкторов/сотрудников спортивного объекта, руководствуясь планом эвакуации покинуть территорию спортивного объекта.

3. На территории спортивных объектов запрещается:

3.1. Пользоваться услугами, не входящими в стоимость абонеента или разового посещения.

3.2. Проходить в душевые комнаты и залы для занятий в верхней одежде и уличной обуви (в том числе и в бахилах).

3.3. Курить, находиться на территории спортивного объекта в состоянии алкогольного, токсического, наркотического и иного опьянения, употреблять алкогольные и спиртосодержащие напитки, наркотические, токсические, психотропные вещества, стимуляторы, допинговые вещества, неразрешенные медикаменты.

3.4. Приносить с собой и хранить любой вид оружия (огнестрельное, холодное оружие), химические, взрывчатые, воспламеняющиеся, отравляющие, радиоактивные, токсичные вещества, средства индивидуальной защиты (в том числе газовые балончики, электрошокеры и пр.), вещества, обладающие неприятным или сильным запахом, пачкающие вещества, колюще-режущие предметы, иные предметы и средства, наличие которых у посетителя, либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих.

3.5. Входить в служебные помещения, к которым относятся кабинеты, технические помещения, самостоятельно включать или регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

3.6. Беспокоить других посетителей.

3.7. Оставлять вещи в шкафчиках и на вешалках в раздевалке после окончания занятий.

3.8. Вести любую предпринимательскую деятельность (в том числе деятельность по самостоятельной организации занятий, без согласования с администрацией спортивного объекта). Посетителям проводить на территории спортивного объекта физкультурные, спортивные, оздоровительные и иные мероприятия, в том числе составлять тренировочные программы, оказывать помощь другим посетителям во время тренировочного процесса и/или контролировать тренировочный процесс посетителей, а также оказывать иные услуги посетителям или пользоваться такими услугами.

3.9. Распространять рекламную продукцию без согласования с администрацией спортивного объекта.

3.10. Осуществлять кино-фото и видеосъемку без специального разрешения администрации спортивного объекта.

3.11. Создавать конфликтные ситуации, выражаться нецензурной бранью, допускать оскорбительные выражения и хулиганские действия в адрес других посетителей и сотрудников спортивного объекта.

3.12. В дни проведения спортивных и культурно-массовых мероприятий находиться в помещениях, предназначенных для организаторов, участников и обслуживающего персонала.

3.13. Входить на территорию спортивного объекта с животными, велосипедами, самокатами и пр.

3.14. Использовать детские коляски в помещениях спортивного объекта вне зоны, отведенной для временного хранения колясок.

3.15. Приносить и употреблять пищу в спортивных залах, бассейнах, тренировочных зонах, заниматься с жевательной резинкой.

3.16. Мыть обувь и стирать вещи на территории спортивного объекта.

3.17. Самостоятельно использовать музыкальную и другую аппаратуру спортивного объекта.

3.18. Справлять естественные нужды вне специально отведенных для этого мест.

3.19. Отвлекать других посетителей.

3.20. Бегать (за исключением беговых дорожек), толкаться, прыгать, шуметь, кричать и совершать иные действия, нарушающие общественный порядок, создающие неудобства остальным посетителям, а также вести себя вызывающе по отношению к сотрудникам спортивного объекта.

3.21. Посещать занятия при повреждении или серьезных заболеваниях кожных покровов.

3.22. Посещать раздевалки и хамам противоположного пола.

3.23. Использовать (мыться) в хамаме мыльными принадлежностями.

4. Ответственность

4.1. Посетитель несет личную (персональную) ответственность за общее состояние своего здоровья и отсутствие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом на весь период посещения.

4.2. В случае утери или порчи абонеента посетитель возмещает исполнителю полную стоимость изготовления дубликата абонеента.

4.3. При неадекватном поведении ребенка (агрессия, истеричное состояние, намеренная порча имущества и т.д.) родитель/сопровождающее лицо обязаны забрать ребенка с территории спортивного объекта. В случае если данные ситуации носят систематический характер, Университет вправе прекратить действие абонеента и расторгнуть договор в одностороннем порядке.

4.4. Лица, систематически (более двух раз в течение срока действия абонеента или более двух раз в течение календарного месяца при разовых посещениях) нарушающие настоящие Правила, лишаются права посещения занятий в спортивном объекте. Администрация оставляет за собой право в одностороннем порядке принять решение о досрочном прекращении действия абонеента и отказать в оказании услуг в области физической культуры и спорта с лицом, систематически нарушающим Правила, в следующие 6 календарных месяцев с момента принятия такого решения.

4.5. В случае поломки инвентаря по вине посетителя, а также в случае утери или поломки жетона от гардероба, ключа от шкафа посетитель обязан компенсировать причиненный ущерб.

4.6. При занятиях по установленному расписанию недопустимо опаздывать на занятия. При опоздании более чем на 10 минут инструктор (тренер) имеет право не допускать посетителя на занятия. При этом стоимость оплаты занятия в данном случае компенсации не подлежит.

4.7. В случае справления естественных нужд во время нахождения в бассейне, посетитель обязан оплатить штраф в сумме 3000 руб. (стоимость очистных мероприятий).

4.8. При нахождении на спортивных площадках, залах, бассейнах, а также в специализированных помещениях с превышением установленного лимита времени более чем на 10 минут, засчитывается второе посещение.

4.9. Университет не несет ответственность за любое причинение вреда жизни и здоровью посетителей, в том числе действиями третьих лиц.

4.10. Университет не несет ответственности за утерянные личные вещи, оставленные без присмотра.

4.11. Университет не несет ответственности за сохранность личного транспорта посетителей.

5. Сопровождающие лица

5.1. Родители и/или иные сопровождающие лица, которые привели детей к инструктору (тренеру), должны его дождаться и передать детей лично ему.

5.2. Детские группы встречает инструктор по спорту и по окончании занятий провожает в холл к родителям и/или иным сопровождающим лицам.

Зона (место) встречи и ожидания детей/клиентов определяется администрацией спортивного объекта.

5.3. Дети до 7 лет могут находиться на территории спортивных объектов только в присутствии родителей и/или сопровождающих лиц, которые несут за них ответственность.

5.4. При посещении спортивного объекта с малолетними детьми необходимо держать их за руку и не оставлять без присмотра.

5.5. Родителям и/или сопровождающим лицам запрещается входить в тренировочные помещения во время тренировочного процесса. Допуск родителей и/или сопровождающих лиц в тренировочные помещения возможен только при проведении показательных тренировок, соревнований, выступлений спортсменов по предварительному согласованию с администрацией спортивного объекта. При этом родители и/или сопровождающие лица обязаны:

- находиться в тренировочных помещениях/на зрительских трибунах в сменной обуви (бахилах), без верхней одежды;

- не вмешиваться в ход проведения занятия, показательных тренировок, соревнований, выступления спортсменов;

- спорные вопросы и предложения обсуждать с инструктором (тренером) ребенка в индивидуальном порядке после проведения занятия, показательных тренировок, соревнований, выступлений спортсменов;

- избегать проявления бурных эмоций, не позволять себе громких высказываний. Запрещается создавать конфликтные ситуации, выражаться нецензурной бранью, допускать оскорбительные выражения и хулиганские действия в адрес других посетителей и сотрудников спортивного объекта;

- соблюдать иные положения настоящих Правил.

5.6. Родители и/или иные сопровождающие лица запускаются на спортивный объект за 15 минут до начала занятий и за 10 минут до окончания занятий в пределах режима работы спортивного объекта. После передачи ребенка инструктору (тренеру) родители и/или сопровождающие лица могут находиться на спортивном объекте в местах ожидания, определяемых администрацией спортивного объекта.

В случае возможной задержки родителей и/или сопровождающих лиц к моменту окончания учебно-тренировочного занятия следует заблаговременно предупредить инструктора (тренера).

6. Правила посещения бассейнов

6.1. Посещение плавательного бассейна разрешено детям с 7 лет.

6.2. Детям с 7 до 14 лет, имеющим навыки плавания, разрешено посещение плавательного бассейна только в сопровождении родителей либо сопровождающих лиц. Взрослые обязаны быть рядом с сопровождаемым ребенком, не оставлять его без контроля.

6.3. К самостоятельным занятиям допускаются дети с 14 лет, имеющие навыки плавания.

6.4. Дети, посещающие занятия по синхронному плаванию, согласно расписанию, могут быть допущены до тренировки с инструктором по спорту с 5 лет.

6.5. Посетитель бассейна должен иметь при себе купальную одежду, специальную обувь (сланцы и т.п.), спортивную шапочку, полотенце, мыло, губку. Предметы гигиены должны быть в пластиковой таре и находиться в пакете. Не допускается посещение бассейна при отсутствии купальной одежды, специальной обуви (сланцы и т.п.), спортивной шапочки и предметов гигиены.

6.6. Посетитель бассейна в период с 1 сентября по 31 мая должен сдавать верхнюю одежду и уличную обувь в пакете в гардероб.

6.7. Посетитель бассейна до входа в воду должен принять душ без купальной одежды с применением средств гигиены, снять макияж, одеть купальную одежду. Не допускается втирать в кожу различные кремы и мази перед использованием бассейном.

6.8. При входе в чашу бассейна посетитель обязан оставить сланцы в специально отведенных зонах у выхода из раздевалок.

6.9. Посетитель, впервые посещающий плавательный бассейн, обязан пройти у дежурного инструктора по спорту - спасателя инструктаж по технике безопасности на воде и расписаться в журнале первичного инструктажа.

6.10. Посетитель обязан заниматься только на дорожке, отведенной инструктором. При плавании в бассейне на одной дорожке нескольких человек посетители бассейна должны держаться правой стороны, обгонять слева, отдыхать в углах дорожки, не создавая помех друг другу.

6.11. Для освобождения полости рта и носа от попавшей воды следует пользоваться переливными лотками.

6.12. После окончания занятий посетитель бассейна принимает душ, выжимает купальную одежду, вытирается полотенцем и только после этого переходит в раздевалку.

6.13. Посетитель бассейна после окончания занятий должен освободить раздевалку, сдать ключ от шкафчика администратору и покинуть спортивный комплекс.

6.14. Время одного занятия (пребывание в воде) составляет не более 45 минут. Общее время пребывания (переодевание, принятие душа, плавание, сушка волос) – не более 1 часа 30 минут. Указанные ограничения по времени не распространяются на безлимитные абонементы, за исключением времени окончания работы спортивного объекта.

6.15. При групповых занятиях вход в воду и окончание занятий осуществлять исключительно по разрешению инструктора по его команде. В случае прекращения занятий до истечения времени посетитель бассейна ставит об этом в известность инструктора.

6.16. Посетителям бассейна запрещается:

- входить в раздевалки в уличной обуви и верхней одежде;
- входить в бассейн при недомогании;
- бегать в бассейне;
- виснуть на разделительной дорожке;
- подтягиваться на перекладине стартовой тумбы;
- нырять с бортиков бассейна, вышки и стартовых тумб;
- проныривать вдоль и поперек дорожек;

- нырять вниз головой;
- погружаться в воду на задержанном дыхании;
- уходить с занятия, не предупредив инструктора;
- бросать спортивный инвентарь;
- подавать ложные знаки о помощи;
- входить в воду с жевательной резинкой, конфетой и т.д.;
- пользоваться моноластами, аквалангами и другим специализированным снаряжением без согласования с администрацией спортивного объекта;
- использовать сушуар (фен) не по назначению;
- переходить из одной чаши бассейна в другую чашу;
- нырять вниз головой на мелкой части бассейна.

7. Правила посещения тренажерных залов

7.1. К посещению тренажерного зала посетитель допускается только после ознакомления с правилами посещения тренажерного зала и прохождения первичного инструктажа по технике безопасности при пользовании спортивным оборудованием, инвентарем.

7.2. Инструктаж по технике безопасности при пользовании спортивным оборудованием, инвентарем тренажерного зала проводит инструктор по спорту с записью в журнале первичного инструктажа.

7.3. Перед началом занятий посетитель обязан проконсультироваться с инструктором тренажерного зала или своим врачом. Это обезопасит от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.

7.4. Посетитель обязан соблюдать правила личной гигиены, во время тренировок использовать личное полотенце.

7.5. Посетитель обязан не отвлекаться во время выполнения упражнений.

7.6. Посетитель обязан передвигаться по спортивному залу не торопясь, не заходить в рабочие зоны других посетителей.

7.7. Посетитель обязан использовать спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его предназначением и инструкцией по применению.

7.8. При выполнении упражнений со штангой посетителю необходимо использовать замки безопасности.

7.9. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) посетителю необходимо пользоваться атлетическим поясом.

7.10. Выполнение базовых упражнений (жим лёжа, приседания со штангой) посетителю необходимо производить при страховке со стороны партнёра, либо инструктора.

7.11. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

7.12. При эксплуатации тренажеров, посетитель обязан соблюдать следующие правила:

- во время занятий ничего не должно мешать выполнению упражнений (волосы, неудобная одежда, посторонние предметы и т.д.);
- нельзя оставлять одежду, полотенца и прочие предметы вблизи движущихся частей тренажера;
- нельзя ставить жидкости, особенно в открытой упаковке, вблизи движущихся частей тренажера, а также на полу, рядом с тренажером;
- при занятиях на кардио-тренажерах пристёгиваться ремешком аварийной остановки тренажёра (если им оборудован кардио-тренажёр);
- обувь рекомендуется надевать специальную спортивную (кроссовки) с резиновой или рифленой подошвой. Нельзя использовать сланцы, обувь на каблуках, с кожаной подошвой, шипами.
- необходимо соблюдать осторожность при заходе на тренажер и спуске с него;
- нельзя оборачиваться назад во время тренировки;
- поручни на беговой дорожке предназначены для поддержания равновесия на короткий промежуток времени в одной тренировке и не предназначены для постоянного давления на них;
- во время работы тренажера нельзя вскрывать его части или наклонять его;
- нельзя использовать тренажер в режиме блокировки;
- нельзя занимать тренажёр, если вы не работаете на нём;
- не допускается перегрузка тренажёрных устройств сверх установленной нормы дополнительным навешиванием грузов.

7.13. Посетитель обязан соблюдать чистоту и порядок в зале, не разбрасывать диски и гантели. После выполнения упражнения возвращать их на место.

7.14. Время занятий в тренажерном зале не должно превышать 1 часа.

7.15. Посетитель обязан закончить тренировку за 20 мин до закрытия тренажерного зала.

7.16. К занятиям не допускаются дети младше 10 лет, с 10 до 14 лет тренировки разрешаются только в присутствии персонального тренера или вместе с родителями (сопровождающими лицами).

7.17. Посетителям тренажерного зала запрещается:

- заниматься босиком и с голым торсом;
- резко изменять величину выполняемой физической нагрузки на тренажёре (например, резко и значительно изменять скорость бега или сопротивление);
- резко останавливаться после интенсивной нагрузки;
- работать на неисправных тренажерах;
- брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками;
- выносить спортивное оборудование и инвентарь из тренажерного зала без согласования с администрацией спортивного объекта.

7.18. В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования зала посетитель должен незамедлительно сообщить об этом инструктору.

8. Правила посещения ледовой арены

8.1. Дети до 10 лет допускаются на лед только в сопровождении и под контролем взрослых.

8.2. После сдачи вещей в гардероб (раздевалку) посетитель получает коньки в пункте выдачи коньков. Администрация ледовой арены вправе не принимать испорченные коньки.

8.3. Выход на лед осуществляется по звуковому сигналу сотрудников ледовой арены. При переполнении катка сотрудник ледовой арены вправе приостановить пропуск лиц на каток.

8.4. Движение на катке осуществляется против часовой стрелки. Необходимо соблюдать скоростной режим и не создавать помех другим посетителям.

8.5. По звуковому сигналу об окончании времени пребывания на катке покинуть его. Сдать коньки и пройти к гардеробу (раздевалке)

8.6. На ледовой арене запрещается:

- выход и нахождение на катке во время работы льдозаливочного комбайна и иной техники;

- ходить на коньках по плитке и иной поверхности, кроме льда;

- колоть лед коньками и иными предметами;

- бросать на лед предметы, выливать жидкости и сыпать какие-либо вещества, применять пиротехнику;

- находиться на катке без коньков.

- создавать действия, потенциально травмоопасные как для самого посетителя, так и для окружающих, и способные привести к созданию экстремальной ситуации, в том числе: кататься против установленного движения, устраивать тренировки (профессиональные или любительские), бегать, прыгать, толкаться, баловаться, кататься на высокой скорости, устраивать эстафеты, догонялки, перебрасывание различных предметов, совершать любые действия, мешающие остальным посетителям и их безопасному катанию; исполнять, пробовать исполнять элементы фигурного катания; играть в подвижные игры (хоккей, салочки); кататься группой более 2-х человек, взявшись за руки;

- садиться на борта ледовой арены, бить их коньками, класть на них одежду;

- мешать посетителям во время катания лежа, сидя на льду, раскидывая руки на льду, поднимая высоко ноги (во избежание получения травмы).

8.7. В целях предотвращения получения травмы (порезы, ушибы) во время сеанса массового катания, при нахождении на льду, надевать головной убор, перчатки, средства защиты от травм, шлем, защитную амуницию.