

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ, ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОБОРУДОВАНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ ДЛЯ ЧЛЕНОВ КЛУБА (ПОСЕТИТЕЛЕЙ) СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА «Aquastars»

1. Настоящие правила пребывания в спортивно-оздоровительном комплексе «Аквастарс» (далее - «Правила пребывания») обязательны для всех Членов клуба и посетителей спортивного Комплекса.
 2. Цель Правил пребывания – создание более безопасных, оптимально комфортных условий пребывания в спортивном Комплексе. В случае необходимости Правила пребывания могут быть пересмотрены или дополнены администрацией спортивного Комплекса в одностороннем порядке.
 3. Спортивно-оздоровительный комплекс придерживается принципов равенства, взаимоуважения и равноправия.
- Действие настоящих Правил распространяется на всех Членов клуба Комплекса, прошедших медицинский осмотр, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий и прошедших инструктаж по правилам безопасности пользования услугами Комплекса.

За нарушение требований и правил Комплекса, Администрация оставляет за собой право приостановить посещение и/или отказать в посещении Комплекса в дальнейшем.

Подписанием настоящих Правил, Член клуба (посетитель) гарантирует, что предупрежден, надлежащим образом о том, что:

- на территории Комплекса имеет место быть: физические скользкие поверхности, острые кромки и сколы на поверхности бассейна и пола, шум, электрооборудование, спортивное оборудование (сушилки, фены и т.д.);
- приступать к занятиям можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и прохождения первичного инструктажа.
- температура воды, уровень pH, температура воздуха в бассейне Комплекса поддерживаются в пределах, установленных санитарно-эпидемиологических норм и не могут быть изменены по требованию Члена клуба;
- любая часть Комплекса может быть временно закрыта в целях безопасности и поддержания технического или санитарно-гигиенического состояния; в целях безопасности посетителей в Комплексе службой внутреннего контроля осуществляется видеонаблюдение.

1. Общие правила.

- 1.1 При покупке Клубной карты необходимо наличие удостоверения личности, свидетельства о рождении детей (если Клубная карта предусмотрена для детей).
- 1.2 При оформлении Клубной карты выдается клубная пластиковая карта (только один раз). При утере пластиковой карты, восстановление возможно при наличии соответствующего письменного заявления Члена клуба.
- 1.3 Если купленная Клубная карта не может быть использована по вине Члена клуба, ее стоимость не возмещается.
- 1.4 Минимальный возраст для покупки Клубной карты – определяется в соответствие с приобретаемой услугой.
- 1.5 Клубная карта не может быть передана другому лицу, за исключением случаев, предусмотренных Договором. В случае нарушения условий передачи- Клубная карта аннулируется.
- 1.6 Клубная карта является официальным пропуском в помещения Комплекса. При посещении Комплекса предъявление Клубной карты обязательно. Предъявив Клубную карту на рецепции, Член клуба получает ключ от персонального шкафчика, после чего фиксируется время допуска Члена клуба в Комплекс. В случае отсутствия Клубной карты допуск в Комплекс осуществляется при предъявлении удостоверения личности, с разрешения Администрации Комплекса.
- 1.7 Член клуба самостоятельно осуществляет присмотр за своими личными вещами, оставленными вне шкафчиков в раздевалках и используемых на территории Комплекса.
- 1.8 Член клуба обязуется не оставлять мусор в душевых кабинках, не оставлять свои вещи в незакрытых шкафах без присмотра, не использовать шкафы в раздевалках для хранения ценных вещей. Согласно санитарным нормам, предметы личной гигиены не подлежат хранению и незамедлительно утилизируются.
- 1.9 Тренировку (занятие) необходимо завершить за 30 (тридцать) минут до закрытия Комплекса и покинуть Комплекс не позднее установленного времени окончания работы.
- 1.10 Члены клуба должны приходить не позднее чем за 60 мин. до окончания времени посещения, предусмотренного Клубной картой и покинуть комплекс не позднее времени посещения, указанного в Расписании.
- 1.11 В пользование Члену клуба предоставляются персональные шкафчики для размещения личных принадлежностей.
- 1.12 Член клуба обязан возвращать ключи от шкафчиков при уходе из Комплекса, при этом фиксируется время выхода из Комплекса. В случае утери или невозвращения ключа в день посещения- взимается штраф.
- 1.13 Администрация Комплекса не несет ответственности за утерю или кражу личных принадлежностей Члена клуба.
- 1.14 Шкафчики, расположенные в раздевалках Комплекса не предназначены для хранения ценных вещей.
- 1.15 Неиспользованные дни заморозки не продлевают срок действия Клубной карты
- 1.16 Необходимо заранее уведомить Комплекс о точных сроках отсутствия на период заморозки (приостановления)

действия Клубной карты (если условия заморозки применимы для Клубной карты). Комплекс не оформляет заморозку Клубной карты «задним» числом.

1.17 Члены клуба имеют право пользоваться: закрытым бассейном, тренажерным залом, в соответствии с приобретенной Клубной картой (согласно Расписанию).

2. В целях создания комфортной обстановки, а также поддержания требований техники безопасности на территории Комплекса и в период занятий запрещается:

- 2.1 Плавать без шапочки и в нижнем белье, не имеющем отношение к спортивной плавательной одежде;
- 2.2 Оставаться долго под водой при нырянии;
- 2.3 Находиться на территории прохождения занятий в верхней одежде и уличной обуви;
- 2.4 Заплывать за установленные ограждения водного бассейна;
- 2.5 Наносить на кожу косметические средства (крем, масло и пр.);
- 2.6 Бегать по территории бассейна, прыгать в воду с бортиков и вышек, подавать ложные сигналы бедствия;
- 2.7 Брать блины, гантели, грифы, штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и падению;
- 2.8 Ставить диски в горизонтальное положение, опирать на колонны, стены, зеркала боди-бары и грифы;
- 2.9 Перегружать тренажерные устройства сверх нормы дополнительным навешиванием грузов;
- 2.10 Запрыгивать на движущееся полотно беговой дорожки;
- 2.11 При занятиях на кардиооборудовании пользоваться электронными устройствами;
- 2.12 Пользоваться магниезией;
- 2.13 Заниматься на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала;
- 2.14 Прикасаться к движущимся частям блочных устройств;
- 2.15 Заниматься в тренажерном зале с обнаженным торсом;
- 2.16 Использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком;
- 2.17 Занимать сидения тренажеров и скамейки в перерывах между подходами;
- 2.18 Ставить ноги на тренажеры, гантели, штанги, скамьи;
- 2.19 Бегать, прыгать, громко кричать, а также отвлекать внимание занимающихся. Необходимо отключать звуковые сигналы мобильных телефонов;
- 2.20 Употреблять и распространять алкогольные напитки, наркотические вещества, а также курить на территории комплекса;
- 2.21 Ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети;
- 2.22 Приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору тренажерного зала;
- 2.23 Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок; употребление продуктов питания разрешается только в строго отведенных для этого местах;
- 2.24 На территорию Комплекса домашние животные не допускаются;
- 2.25 Стирать личные вещи в раковинах, установленных в раздевалках и душевых;
- 2.26 Жевать жевательные резинки в тренажерных залах, бассейнах;
- 2.27 Посещать зону бассейна и тренажерного зала в течение 30 минут после интенсивных физических нагрузок, менее чем через 1,5-2 часа после обильного приема пищи, натошак, в состоянии алкогольного, наркотического или токсикологического опьянения, при гнойничковых и контагиозных заболеваниях, при любых недомоганиях.

В бассейне:

- 2.28 Перед посещением бассейна обязательно принять душ;
- 2.29 При входе в бассейн требуется надевать специальную шапочку для плавания.
- 2.30 Обязательным условием посещения бассейна является специальная плавательная одежда (купальник, плавки)
- 2.31 Наличие очков для плавания не является строго обязательным требованием. На усмотрение Члена клуба.
- 2.32 Вход на территорию бассейна разрешен строго в резиновых тапочках или сланцах.
- 2.33 Рекомендуются посещать бассейн не менее, чем через час после приема пищи;
- 2.34 Необходимо соблюдать правила санитарии и гигиены в зоне бассейна.

В тренажерном зале:

- 2.35 Рекомендуются использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой.
- 2.36 При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседание со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера, инструктора зала, тренера;
- 2.37 С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
- 2.38 Не разрешается бросать гантели и ударять одну о другую, а также бросать штангу на пол.
- 2.39 Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и

зеркал.

- 2.40 При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору или тренеру. Затем продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря); Самостоятельное устранение поломок запрещено. Также запрещено использовать оборудование с видимыми повреждениями;
- 2.41 После выполнения упражнений Член клуба обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги и др. инвентарь) на специально отведенные места.
- 2.42 В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.
- 2.43 Для занятий Члены клуба должны использовать только спортивный инвентарь Комплекса.
- 2.44 Детям до 16 лет запрещается самостоятельное посещение тренажерного зала, разрешено посещение вместе с родителем или с персональным инструктором (в данном случае, письменное заявление- согласие родителей обязательно) детям с 14 до 16 лет.
- 2.45 Дети старше 16 лет могут заниматься в зале самостоятельно при наличии письменного заявления от родителей, согласованного с Администрацией Комплекса.
- 2.46 В тренажерный зал не разрешается приносить сумки и ценные вещи.
- 2.47 Если Член клуба не уверен в своих силах или не знает, как выполнить упражнение, необходимо обратиться к инструктору. Комплекс не несет ответственности за вред, причиненный здоровью в результате выполнения физических упражнений при несоблюдении рекомендаций инструкторов Комплекса.
- 2.48 Запрещается оставлять использованные пластиковые стаканы для воды в тренажерном зале возле тренажеров и спортивных снарядов, на ресепшене или на музыкальной аппаратуре, необходимо выбрасывать их в урну.
- 2.49 Инструктор вправе запретить родителю ребенка вмешиваться в тренировочный процесс, а также остановить тренировку, проводимую родителем самостоятельно с нарушением норм безопасности и наносящую вред здоровью ребенка.

3. Умышленное и неумышленное причинение вреда здоровью

- 3.1 Администрация не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:
 - При нарушении Членом клуба правил посещения конкретных территорий спортивного комплекса;
 - Если Член клуба тренируется самостоятельно;
 - Не использовал вводные инструктажи;
 - Нарушает рекомендации врачебного заключения;
 - За травмы, полученные вне территории спортивного комплекса;
 - За травмы, полученные от противоправного действия третьих лиц;
 - За травмы, полученные по вине самого Члена клуба на территории спортивного комплекса.

4. Ответственность

- 4.1 Ни при каких обстоятельствах имущество Комплекса не может быть вынесено Членом клуба за пределы Комплекса
- 4.2 В случае причинения Членом клуба ущерба имуществу Клуба, Член клуба обязан возместить Клубу рыночную стоимость поврежденного или утраченного имущества. Размер ущерба определяется Клубом.
- 4.3 Комплекс оставляет за собой право отказать в допуске тем Членам клуба и гостям, которые не соблюдают установленные правила, и если их поведение является неподобающим и может нанести ущерб репутации Комплекса, а также материальный вред или затронуть интересы других Членов клуба;
- 4.4 Комплекс не несет ответственности за возможные травмы и причинения вреда здоровью Члена клуба вследствие пользования услугами не по вине Комплекса, а также за нарушения Членом клуба правил посещения и техники безопасности;
- 4.5 Комплекс не несет ответственности за несовершеннолетних детей, которые находятся в Комплексе без сопровождения взрослых.

5. За нарушение требований настоящих Правил при посещении Комплекса Член клуба (посетитель) несет персональную ответственность в соответствии с действующим законодательством Республики Казахстан.

Я., (ФИО) _____

нижеподписавшийся, подтверждаю, что

ознакомился и понимаю содержание всех установленных в Комплексе Правил и персональной ответственности, тем самым принимаю на себя обязательство их соблюдать.