

## **ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ УСЛУГАМИ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА СПОРТКОМПЛЕКСА «ЧЕРЁМУШКИ»**

1. Тренажерный зал предназначен для спортивных занятий лиц в возрасте от 14 лет.
2. Нахождение лиц младше 14-ти лет в зале ЗАПРЕЩЕНО!
3. Лица в возрасте от 14 до 16 лет могут тренироваться в зале только совместно с родителями или персональным тренером Спорткомплекса, оплатив посещение зала и соответствующую услугу по персональному тренингу.
4. Услуги тренажерного зала оказываются за плату. Стоимость услуг определяется прейскурантом цен ООО «КОМБАТ ЦЕНТР». Посетитель тренажерного зала имеет право на приостановление срока действия приобретённого абонеента («заморозка») на период:
  - Абонемент на 3 месяца – «заморозка» на 10 дней однократно
  - Абонемент на 6 месяцев – «заморозка» на 21 дней однократно
  - Абонемент на 12 месяцев – «заморозка» на 45 дней (не более 2-х раз за период)«Заморозка» задним числом НЕ ДОПУСКАЕТСЯ!
5. Для занятий в тренажерном зале необходимо наличие медицинского допуска.
6. Перед началом занятий в тренажерном зале необходимо пройти вводный инструктаж.
7. Посетители тренажерного зала обязаны соблюдать технику безопасности в зале. Упражнения с максимальными весами рекомендуется выполнять только с инструктором или страхующим партнёром.
8. Заниматься в тренажерном зале разрешается только в спортивной форме (кроссовки или близкая к ним спортивная обувь, футболки, майки, спортивные брюки, шорты). Верхняя часть тела во время занятий в тренажерном зале должна быть закрыта.
9. Вход в тренажерный зал разрешен только в чистой спортивной обуви.
10. Любой тренажёр в зале может быть временно ограничен для использования по техническим причинам (ремонт, профилактические работы).
11. В случае использования оборудования более одного подхода, обеспечьте возможность использования оборудования другими занимающимися между Вашими подходами.
12. Персональные тренировки (групповые или индивидуальные) в тренажерном зале могут проводить только инструкторы Спорткомплекса.
13. Услуги по персональному тренингу предоставляются только после предварительной оплаты в кассу или на расчетный счет Спорткомплекса. Запись на персональные тренировки осуществляется у администратора.
14. Посетители несут ответственность за повреждение по их вине инвентаря и иного имущества тренажерного зала в соответствии с действующим законодательством РФ.
15. После использования необходимо вернуть оборудование в специально отведенные для этого места.
16. Для поддержания комфортной обстановки необходимо соблюдать правила личной гигиены, не пользоваться перед посещением Тренажерного зала средствами с резкими парфюмерными запахами.
17. По окончании тренировки убирать за собой предметы личного пользования (полотенца, стаканчики, бутылки и т.п.).
18. В тренажёрном зале **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:
  - Передавать другому лицу магнитную карту, являющийся «ключом» для прохода в зал/спортивную раздевалку.
  - Тренироваться в верхней одежде, уличной обуви, босиком, в чешках, в пляжных или домашних тапочках.
  - Передвигать, модернизировать (менять принцип работы) тренажеры, бросать инвентарь на пол.

- Оставлять грифы, гантели и другие свободные веса с упором на стены, зеркала, и прочие конструкции.
- Находиться в нетрезвом состоянии, а равно в состоянии наркотического или токсического опьянения, курить.
- Проносить любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия.
- Проносить взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества.
- Входить в служебные помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.
- Осуществлять какую-либо коммерческую деятельность (распространение товаров, предоставление услуг).
- Беспокоить других посетителей тренажерного зала, нарушать чистоту и порядок.