

Приложение 3
УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора № 19-Д
от «20» февраля 2023г.

ПРАВИЛА
посещения зала бокса Государственного автономного учреждения
дополнительного образования Рязанской области «Спортивная школа
«Триумф»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила определяют нормы поведения посетителей (клиентов) зала бокса в здании Государственного автономного учреждения дополнительного образования Рязанской области «Спортивная школа «Триумф».

1.2. Правила разработаны в соответствии с нормами законодательства, действующего на территории РФ, в целях обеспечения безопасности посетителей при посещении ими зала бокса Учреждения.

1.3. Посетитель перед посещением зала бокса знакомится с настоящими Правилами.

1.4. Покупая абонемент, оплачивая разовое посещение или пользуясь услугами зала бокса бесплатно, посетитель тем самым лично гарантирует, что находится в физическом состоянии, которое позволяет ему заниматься физической культурой и физические нагрузки не нанесут вред его здоровью, а также подтверждает то, что ознакомлен с настоящими правилами, полностью с ними согласен и обязуется их соблюдать.

1.5. Каждый посетитель самостоятельно определяет для себя и своего ребенка возможность посещения зала бокса, исходя из физического самочувствия и состояния здоровья.

1.6. К занятиям в зале бокса допускаются посетители только в спортивной одежде, не стесняющей движение, и в сменной обуви.

1.7. Во избежание травм и для комфортных ощущение, посещайте занятия, соответствующие вашему здоровью.

1.8. За одежду, документы, деньги, мобильные телефоны, ювелирные украшения, утерянные и оставленные без присмотра вещи, Администрация Учреждения ответственность не несет.

1.9. За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением настоящих правил Учреждения, Администрация ответственность не несет.

1.10. В случае утери абонемента посетитель приобретает новый абонемент взамен утерянного за полную стоимость. Не использованные занятия по абонементу в новый абонемент не переносятся, плата за неиспользование занятия не возвращаются. В случае прекращения пользования действующим абонементом, плата за неиспользование занятия не возвращаются.

2. ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЧЕСКИХ И НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ ПОСЕТИТЕЛИ ДОЛЖНЫ ВЫПОЛНЯТЬ СЛЕДУЮЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- 2.1. Выполняйте указания тренера-преподавателя или инструктора.
- 2.2. При выполнении физических упражнений не задерживайте дыхание. Дышите ровно и спокойно через нос.
- 2.3. Прежде, чем выполнить упражнения, требующие большой резкости или силы, проделайте несколько подготовительных упражнений.
- 2.4. Во время занятий, спортивных тренировок, бинтуйте суставы, подвергавшиеся ранее травмам. Помните, что серьёзные ушибы суставов, растяжения, разрывы связок и мышц при недостаточно серьезном лечении могут привести к инвалидности.
- 2.5. При выполнении упражнений на снарядах будьте сосредоточены, не смейтесь, не разговаривайте.
- 2.6. При появлении болей в мышцах применяйте самомассаж.
- 2.7. Одним из признаков перетренировки является падение веса, помните, правильная спортивная тренировка сопровождается хорошим аппетитом и сном, хорошим самочувствием и вызывает интерес к занятиям физической культуры и спортом.
- 2.8. При сильном утомлении доложите тренеру-преподавателю и (или) инструктору.
- 2.9. Не занимайтесь спортом при повышенной температуре, а после перенесенных заболеваний получите разрешение на занятия у врача и тренера-преподавателя (инструктора).
- 2.10. Не занимайтесь непосредственно после приема пищи.
- 2.11. После занятий принимайте душ.

3. ПОСЕТИТЕЛЯМ ЗАПРЕЩАЕТСЯ

- 3.1. Наносить ущерб помещениям, сооружениям и оборудованию учреждения.
- 3.2. Запрещается в зале бокса бить ногами грушу.
- 3.3. Опаздывать на занятия.
- 3.4. Совершать действия, которые влекут за собой порчу оборудования
- 3.5. Пользоваться открытым огнем, применять взрывчатые и легко воспламеняемые вещества, в том числе пиротехнические изделия.
- 3.6. Категорически запрещается курить, проносить и принимать алкогольные напитки и наркотические вещества, находиться в учреждении с жевательной резинкой во рту, бросать её в помещениях.
- 3.7. Приносить в зал бокса продукты питания и осуществлять прием пищи.
- 3.8. Заниматься в зале бокса без тренера или инструктора.
- 3.9. Приходить на тренировку с кольцами. Серьгами, часами, цепью и другими украшениями.
- 3.10. Наносить любые надписи в зале бокса, раздевалках, туалетах и др. помещениях Учреждения.
- 3.11. Использовать мобильные телефоны во время занятий.
- 3.12. Проявлять неуважение к обслуживающему персоналу и посетителям зала бокса.
- 3.13. Уходить с занятия, не предупредив инструктора или тренера.

4. ПОСЕТИТЕЛИ ОБЯЗАНЫ

- 4.1. Перед началом тренировки пройти первичный инструктаж у тренера или инструктора и ознакомиться с настоящими правилами.
- 4.2. Входить в зал бокса только в сменной спортивной обуви.
- 4.3. Во время занятий соблюдать дисциплину и порядок.
- 4.4. Соблюдать правила личной гигиены, не использовать резкие парфюмерные запахи.
- 4.5. После окончания тренировок необходимо вернуть используемое во время тренировки оборудование в отведенные места.

5. ПОСЕТИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО

- 5.1. Приходить в зал в установленные дни и часы работы Учреждения.
- 5.2. Пользоваться помещениями, предназначенными для посетителей (гардероб, туалет, душевые, раздевалочные комнаты и т.д.) и отвечающими санитарно-гигиеническим требованиям.
- 5.3. Самостоятельно определять для себя и своих детей возможность посещения зала, исходя из физического самочувствия и состояния здоровья.

6. АДМИНИСТРАЦИЯ ОБЯЗАНА

- 6.1. Своевременно информировать посетителей об изменениях расписании и другой информации, связанной с деятельностью зала бокса.
- 6.2. Проявлять уважительное отношение к посетителям зала бокса.
- 6.3. В случае получения травмы направить пострадавшего в медпункт, который находится в здании Учреждения, для оказания доврачебной помощи.

7. АДМИНИСТРАЦИЯ ИМЕЕТ ПРАВО

- 7.1. Изменять расписание работы зала бокса.
- 7.2. Отказать посетителю в обслуживании и/или удалить из зала в любое время, если сочтёт его действия оскорбительными для окружающих посетителей и/или работников или в случае нарушения им настоящих правил.
- 7.3. Вызвать сотрудников полиции для принятия ими мер по наведению порядка и принятия решения в отношении нарушителей в случае совершения противоправных действий посетителями и нарушения общественного порядка.
- 7.4. Запретить фото- и видео съемку в зале бокса без объяснения причин.
- 7.5. Не допускать на территорию зала бокса в пачкающей одежде и обуви, с громоздкими предметами, с домашними животными.