

**Муниципальное бюджетное учреждение  
«Центр Спорта «Московский»»**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Генеральный директор  
муниципального бюджетного учреждения**

**«Центр Спорта «Московский»»**



**Чирин В.Ю.**

**20 dd г.**

**Внутренние правила  
физкультурно-спортивного комплекса  
муниципального бюджетного учреждения  
«Центр Спорта «Московский»»**

**Москва, Московский 2022г.**

## Раздел I. Общие сведения

1. Муниципальное бюджетное учреждение «Центр Спорта «Московский» (далее МБУ «ЦСМ») оказывает населению физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги в соответствии с Законом Российской Федерации от 07 февраля 1992 г. № 2300-1 «О защите прав потребителей» (далее – «Закон о ЗПП»), Положением об оказании платных услуг и другими применимыми нормативными правовыми актами Российской Федерации, регулирующими данную деятельность. Услуги предоставляются в физкультурно-спортивном комплексе (далее ФСК) и на стадионе. Требования к услугам учитывают интересы Потребителей и обеспечивают:

- (1) формирование здорового образа жизни Потребителей;
- (2) точность и своевременность исполнения;
- (3) эргономичность и комфортность;
- (4) этичность обслуживающего персонала;
- (5) социальную адресность;
- (6) информативность.

2. Настоящие Внутренние правила (Правила) регламентируют предоставление физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг в ФСК в целях повышения качества, доступности, безопасности, создания комфортных условий, регулируют права и обязанности Посетителей и Клиентов (Потребителей) МБУ «ЦСМ», а также устанавливают ответственность за нарушение нижеуказанных положений.

3. Основные термины, применяемые в тексте настоящих Правил, и их значения.

**МБУ «ЦСМ»** - муниципальное бюджетное учреждение «Центр Спорта «Московский», создано в соответствии с постановлением главы городского поселения Московский №3 от 20.10.2008 для выполнения работ, оказания услуг в целях обеспечения реализации предусмотренных законодательством Российской Федерации полномочий органов местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта. Осуществляет установленную Уставом деятельность и оказывает услуги силами штатных и других сотрудников.

**Физкультурно-спортивный комплекс (ФСК)** – многофункциональный физкультурно-спортивный комплекс, включающий в себя спортивный многофункциональный манеж с зонами для физкультурно-оздоровительных занятий разной направленности, помещения общего и специального назначения, расположенный по адресу: г. Москва, город Московский, 1-й микрорайон, дом 41А.

**Договор** – договор на оказание физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

**Клиент (Потребитель услуги)** - физическое лицо, в пользу которого заключен Договор на оказание физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, имеющее следующие намерения:

- (1) заниматься физическими упражнениями и спортом для поддержания и укрепления здоровья, профилактики заболеваний, поддержания высокой работоспособности, достижения определённых результатов;
- (2) принимать участие в различных видах активного отдыха физкультурно-спортивной направленности;

(3) проводить досуг при посещении спортивно-зрелищных, культурно-массовых и развлекательно-игровых мероприятий.

**Дети/ребёнок** – дети/ребенок в возрасте от 3 до 18 лет.

**Персональная карта Клиента** – карта, оформляемая Клиенту при заключении с ним соответствующего Договора на оказание физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

**Посетитель** – уполномоченное лицо, сопровождающее ребенка и не являющееся Клиентом МБУ «ЦСМ», а также иное лицо, правомерно находящееся на территории и в помещениях ФСК во время его работы и не являющееся работниками МБУ «ЦСМ».

**Услуга** – оказываемая на объектах спорта МБУ «ЦСМ» физкультурно-оздоровительная и спортивная услуга.

**Физкультурно-оздоровительная услуга** – деятельность по удовлетворению потребностей Клиента в поддержании и укреплении здоровья, всестороннего развития, а также проведении физкультурно-оздоровительного и спортивного досуга.

**Спортивная услуга** – деятельность по удовлетворению потребностей Клиента в достижении спортивных результатов.

**Безопасность услуги** – безопасность услуги для жизни, здоровья, имущества Клиента и окружающей среды при обычных условиях ее использования, а также безопасность самого процесса оказания услуги.

**Администрация** - в тексте настоящих Правил упоминание Администрации равнозначно упоминанию МБУ «ЦСМ»; по вопросам текущей деятельности МБУ «ЦСМ» Администрацию представляет дежурный администратор, в исключительных случаях – старший администратор или начальник отдела ФСК. Рабочим местом администраторов является стойка ресепшн на 1 этаже ФСК.

**Прейскурант** - перечень платных услуг и цены на оказание платных услуг.

4. ФСК открыт для Клиентов и Посетителей ежедневно, кроме 1, 2, 3 января с 07:30 до 23:30 с понедельника по пятницу, с 7:30 до 22:30 в субботу и в воскресенье. Администрация вправе в необходимых случаях и с соблюдением требований, установленных настоящими Правилами, изменять вышеуказанные часы работы. Проход Клиентов в тренировочные зоны для занятий возможен не менее чем за 60 (шестьдесят) минут до окончания работы ФСК. Тренировочные зоны заканчивают работу за 30 (тридцать) минут до закрытия ФСК. Посетители обязаны покинуть территорию ФСК до времени закрытия.

5. Любые претензии, отзывы, замечания и предложения по работе ФСК должны подаваться в письменной форме дежурному администратору либо по электронной почте: [shkola@newmoscow sport.ru](mailto:shkola@newmoscow sport.ru). Для максимально эффективной обработки обращений Клиентам и Посетителям рекомендуется использовать специальные формы обращения, имеющиеся у дежурного администратора.

6. Условием допуска Клиентов к занятиям в ФСК является строгое соблюдение ими требований настоящих Правил, а также утвержденных Администрацией Правил техники безопасности при занятиях в ФСК, правил техники безопасности для отдельных тренажеров, другого оборудования и отдельных тренировочных зон, общепринятых правил гигиены и других норм и правил поведения.

7. Настоящие Правила действуют в части, не урегулированной условиями соответствующих Договоров. В случае противоречия между отдельными положениями заключенного в соответствии с Правилами Договора и соответствующими положениями Правил преимущественную силу имеют положения Договора.

8. Неотъемлемой частью настоящих Правил является утвержденный Администрацией Перечень медицинских противопоказаний к занятиям в ФСК (далее – «Перечень противопоказаний»), представленный в Приложении № 1.

## **Раздел II. Услуги физкультурно-спортивного комплекса МБУ «ЦСМ»**

### **§ 1. Общие положения**

9. Порядок оказания Услуг определяется настоящими Правилами, принятыми в соответствии с иными документами МБУ «ЦСМ» (включая правила техники безопасности, положение об оказании платных услуг, прейскурант и т.п.) и распоряжениями Администрации, а также условиями заключенных Договоров.

10. Услуги считаются оказанными надлежащим образом при условии непоступления в адрес Администрации в порядке, предусмотренном пунктом 5 Раздела I настоящих Правил, замечаний по ним от Клиента или уполномоченного им лица до окончания работы ФСК в день их оказания.

11. Услуги оказываются Клиентам при условии их предварительной оплаты по ценам (тарифам) в соответствии с действующим прейскурантом МБУ «ЦСМ». Основанием для оказания услуг Клиенту является выданный ему кассовый чек.

12. Услуги могут оказываться только в определенный период времени в течение дня – согласно установленному Администрацией расписанию на соответствующий день, с которым Посетители и Клиенты могут ознакомиться у дежурного администратора.

13. Отдельные услуги могут быть оказаны только при условии их заблаговременного бронирования Клиентом у дежурного администратора. В случае отмены или переноса бронирования Клиентом дополнительной услуги менее чем за 12 (двенадцать) часов до начала ее оказания Администрация в соответствии со статьей 32 Закона о ЗПП вправе будет удержать из ранее уплаченных за нее денежных средств (если к этому моменту услуга была оплачена) или потребовать оплатить фактически понесенные ею расходы, связанные с ее оказанием. Размер таких расходов или порядок его расчета определяется Администрацией.

### **§ 2. Стоимость и порядок оплаты Услуг**

14. Стоимость услуг определяется прейскурантом МБУ «ЦСМ».

15. Порядок оплаты Услуг МБУ «ЦСМ».

(1) Оплата Услуг может производиться наличными денежными средствами в кассу или безналичными денежными средствами с помощью платежной банковской карты либо путём перечисления на расчётный счет Учреждения.

(2) Во всех случаях расчетов через кассу плательщику выдается кассовый чек.

(3) В случае безналичных расчетов банковские реквизиты Учреждения могут быть получены на стойке ресепшн. Оплата Услуг, произведённая в безналичном порядке, должна быть подтверждена копией платёжного документа с отметкой банка о его принятии к исполнению (предоставляется дежурному администратору).

### **Раздел III. Договоры**

16. Договоры на пользование Услугами МБУ «ЦСМ» могут быть заключены:

(1) совершеннолетними физическими лицами от своего имени и в своих интересах;

(2) законными представителями несовершеннолетних в пользу несовершеннолетних физических лиц в возрасте до 18 лет;

(3) юридическим лицом или индивидуальным предпринимателем в пользу других физических лиц.

17. Заключение Договора и его вступление в силу.

(1) Договор заключается в письменной форме в 2 (двух) экземплярах, один из которых выдается на руки Клиенту МБУ «ЦСМ», другой хранится у Администрации, вступает в силу в сроки, определённые его условиями.

(2) Договор в пользу ребёнка может быть заключён только законным представителем ребёнка.

(3) При заключении Договора Клиенту выдается номерная пластиковая Карта (персональная карта Клиента). Администратор производит фотографирование Клиента для целей его визуальной идентификации при проходе в ФСК без необходимости предъявления документа, удостоверяющего личность.

18. Пользование Картой.

(1) Выпущенная Карта является собственностью МБУ «ЦСМ» и предоставляется Клиенту в пользование на период действия его Договора. Клиент обязан обеспечить сохранность Карты.

(2) Карта является пропуском в ФСК и ключом от электронного замка шкафчика в раздевалке.

(3) Запрещается передавать Карту третьим лицам.

(4) При утрате или повреждении Карты Администрация по заявлению Клиента изготавливает дубликат Карты после возмещения Клиентом расходов по выпуску дубликата Карты, в соответствии с прейскурантом МБУ «ЦСМ».

(5) В случае, если Клиент не имеет при себе Карту, он вправе однократно пройти в ФСК для занятий по гостевой карте. Гостевая карта является собственностью МБУ «ЦСМ» и подлежит возврату при выходе из раздевалок и тренировочных зон. В случае утраты/порчи гостевой карты взыскивается штраф в размере, установленном действующим прейскурантом МБУ «ЦСМ».

(6) Для повторного использования гостевой карты для разового прохода в тренировочные зоны Клиенту необходимо оплатить стоимость аренды карты согласно прейскуранту ФСК МБУ «ЦСМ».

### **Раздел IV. Права и обязанности Администрации и Клиентов МБУ «ЦСМ»**

## § 1. Права и обязанности Администрации

19. В процессе оказания услуг МБУ «ЦСМ» предоставляет Клиентам в соответствии с настоящими Правилами, иными внутренними документами, условиями заключенных Договоров и правилами проведения соответствующих мероприятий следующие права:

- (1) на пользование тренировочными зонами, раздевалками и иными помещениями (кроме служебных);
- (2) на обращение за консультациями и помощью к инструктору в зале (тренировочной зоне);
- (3) на посещение групповых занятий по расписанию;
- (4) на посещение специальных мероприятий ФСК, на условиях и с учётом ограничений, установленных организатором мероприятий.

20. Администрация обязана доводить до сведения Посетителей информацию об оказываемых услугах и иную информацию, предусмотренную настоящими Правилами, нижеследующими способами:

- (1) информация о режиме работы размещается при входе в ФСК;
- (2) настоящие Правила в полном объеме доступны для ознакомления на стойке ресепшн у дежурного администратора, а также в соответствующем разделе на веб-сайте [www.newmoscowssport.ru](http://www.newmoscowssport.ru);
- (3) выдержки из настоящих Правил, включая перечень противопоказаний, и правила техники безопасности при занятиях доступны для ознакомления на стойке ресепшн у дежурного администратора, а также в тренировочных зонах у дежурного инструктора-методиста;
- (4) правила техники безопасности для отдельных тренажеров и другого оборудования, а также для отдельных тренировочных зон доступны для ознакомления на стойке ресепшн у дежурного администратора;
- (5) другая информация об Услугах МБУ «ЦСМ» доступна для ознакомления на стойке ресепшн у дежурного администратора;
- (6) отдельные сведения об Услугах могут дополнительно доводиться до Клиентов с их письменного согласия при помощи смс-сообщений или по электронной почте.

21. Изменение условий оказания Услуг.

(1) Администрация вправе при наличии уважительных причин без предоставления Посетителям/Клиентам каких-либо компенсаций временно изменить график работы отдельных зон, расписание групповых занятий, заменить тренера групповых занятий тренером той же квалификационной категории, временно приостановить работу тренировочных зон для проведения санитарных, ремонтных, профилактических и иных мероприятий при условии предварительного размещения информации о предстоящих изменениях в порядке.

(2) Администрация вправе в любое время по своему усмотрению изменять условия открытых к заключению Договоров (включая срок их действия, время оказания и объем оказываемых услуг), а также преysкурант. Об изменениях преysкуранта Администрация обязана извещать Посетителей в порядке, предусмотренном пунктом 20 (5) настоящих Правил.

## **§ 2. Права и обязанности Клиентов**

22. Клиент, заключивший соответствующий Договор, при условии соблюдения настоящих Правил, вправе ежедневно в течение срока, предусмотренного данным Договором, пользоваться услугами ФСК МБУ «ЦСМ».

23. До начала оформления Договора Администрация обязана предоставить будущему Клиенту возможность ознакомиться с настоящими Правилами и Правилами техники безопасности при занятиях в ФСК. Своей подписью под Договором Клиент безусловно подтверждает факт своего ознакомления с данными Правилами, обязательство их неукоснительно соблюдать, а также факт отсутствия у него или иного лица, которому будут оказываться Услуги по Договору, медицинских противопоказаний для занятий в ФСК на момент подписания им Договора. Список медицинских противопоказаний является неотъемлемой частью данных Правил (Приложение № 1).

24. До начала оформления Договора в пользу ребёнка Администрация обязана в порядке, установленном настоящими Правилами, предоставить законному представителю ребёнка возможность ознакомиться с настоящими Правилами. Расписываясь об ознакомлении с Правилами и согласии их соблюдать, законный представитель ребёнка тем самым подтверждает отсутствие у того медицинских противопоказаний к занятиям в МБУ «ЦСМ» на момент подписания соответственно Договора.

25. Клиент приобретает право пользования Услугами МБУ «ЦСМ» с момента, предусмотренного его Договором и применимыми положениями настоящих Правил.

## **Раздел V. Правила поведения в ФСК МБУ «ЦСМ»**

### **§ 1. Общие положения**

26. Общие правила прохода и поведения Клиентов и Посетителей на территории ФСК.

(1) В целях обеспечения безопасности Клиентов и Посетителей ФСК оборудован системой контроля и управления доступом. Проход в раздевалки и тренировочные зоны осуществляется через турникеты с использованием персональной/гостевой карты Клиента. Доступ без персональной/гостевой карты Клиента невозможен.

(2) Основанием для прохода в тренировочные зоны через турникет является запись Клиента на определенную услугу согласно действующему расписанию занятий и режиму работы ФСК. Проход на занятие осуществляется за 15 (пятнадцать) минут до начала занятия. После окончания занятия необходимо покинуть тренировочную зону либо раздевалку в течение 45 (сорока пяти) минут. В случае превышения отведенного времени Администрация оставляет за собой право на применение к Клиенту штрафных санкций в размере стоимости соответственного занятия согласно Прейскуранту МБУ «ЦСМ».

(3) Запрещается проносить и употреблять на территории ФСК спиртные напитки, наркотические средства и иные препараты, запрещенные к свободному обороту на

территории Российской Федерации, находиться на территории ФСК в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Посетитель/Клиент может быть не допущен в ФСК, а находящемуся в ФСК Посетителю/Клиенту может быть предложено его покинуть, если у дежурного администратора или иного уполномоченного должностного лица будут разумные основания полагать, что он находится в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

(4) Запрещается проносить на территорию ФСК любые предметы, относящиеся в соответствии с Законом РФ к оружию или боеприпасам. При возникновении подозрений в нарушении Посетителем/Клиентом этого правила Администрация вправе потребовать от него предъявить свои вещи для осмотра сотруднику охраны или иному уполномоченному сотруднику МБУ «ЦСМ». При отказе от такого осмотра Администрация вправе отказать Посетителю в доступе на территорию ФСК.

(5) Посетители/Клиенты ФСК в течение всего времени нахождения на территории ФСК не должны причинять беспокойство другим Посетителям/Клиентам, нарушать общественный порядок, совершать действия, оскорбляющие человеческое достоинство и общественную нравственность, громко и/или агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику, включая разговоры по телефону, и совершать действия, которые могут помешать окружающим, в том числе совершать религиозные или иные обряды и/или ритуалы, а также проводить процедуры, не предназначенные для осуществления в общественных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.): окрашивать волосы, бриться, проводить процедуры по уходу за кожей (скрабы, масла, маски и пр.), делать педикюр и маникюр, стирать и сушить вещи, мыть обувь.

(6) Для прохода в раздевалку Посетителю/Клиенту необходимо сдать верхнюю одежду в гардероб.

(7) В тренировочные зоны ФСК не допускаются лица в верхней одежде и уличной обуви.

(8) Проход Посетителей через тренировочные или иные внутренние зоны в служебные помещения допускается исключительно в сопровождении уполномоченного лица МБУ «ЦСМ». Такие Посетители обязаны сдать в гардероб верхнюю одежду и надеть бахилы.

(9) Посетителям/Клиентам запрещается без специального в каждом случае разрешения Администрации осуществлять кино-, видео- и фотосъемку на территории ФСК, размещать на территории ФСК любые рекламные материалы, проводить опросы и любые рекламные, PR- и аналогичные акции, собирать подписи, заниматься любой коммерческой деятельностью. Любое из указанных действий рассматривается как грубое нарушение настоящих Правил и является основанием для одностороннего отказа МБУ «ЦСМ» от исполнения соответствующего Договора.

(10) Посетителям запрещается самостоятельно настраивать музыкальную и другую аппаратуру ФСК.

(11) Посетители обязаны соблюдать общепринятые правила гигиены, а также предписания и ограничения, установленные своим лечащим врачом.



(12) Курение сигарет, а также использование любых других устройств для курения во всех помещениях ФСК запрещается.

(13) На территорию спортивных залов и помещений общего пользования запрещено проносить и употреблять напитки в стеклянной таре, а также любые продукты в любой упаковке, включая спортивное питание (порошки, батончики, мюсли и пр.).

27. Правила прохода и поведения, установленные для ребенка и его законного представителя.

(1) Лицо, заключившее Договор в пользу ребёнка, обязано самостоятельно до первого посещения ребёнком ФСК ознакомить его с содержанием Правил, а также объяснить ребёнку правила поведения на территории ФСК.

(2) Законный представитель ребёнка несет полную ответственность за соблюдение ребёнком применимых положений настоящих Правил, а также правил техники безопасности при занятиях в ФСК, правил техники безопасности для отдельных тренажеров, другого оборудования и отдельных тренировочных зон, общепринятых правил гигиены.

(3) При оказании услуг несовершеннолетнему ребенку, требуется присутствие одного из его родителей или законных представителей в течение всего периода оказания услуги. Категорически запрещается оставлять ребёнка одного без присмотра в перерывах между занятиями. Нахождение законного представителя ребёнка либо уполномоченного лица в зонах (местах) проведения занятий не допускается, кроме случаев, где их присутствие предусмотрено видом самой услуги (например, открытые занятия или мероприятия).

(4) В период проведения занятия законный представитель ребёнка либо уполномоченное лицо должны находиться в вестибюле ФСК, соблюдая чистоту и тишину.

(5) В случае, если уполномоченное лицо не забирает ребёнка после групповых занятий или персонального тренинга, а равно при обнаружении ребёнка, находящегося без присмотра уполномоченного лица, Администрация помещает такого ребёнка под присмотр дежурного инструктора или иного должностного лица МБУ «ЦСМ» до прихода уполномоченного лица и оставляет за собой право на применение к уполномоченному лицу штрафных санкций в размере стоимости соответственно персональной тренировки согласно прейскуранту МБУ «ЦСМ».

(6) Во время занятий в спортивных секциях или во время индивидуальных занятий необходимо соблюдать ограничения, установленные для ребёнка лечащим врачом.

(7) При передаче ребёнка для участия в групповых занятиях или в персональной тренировке уполномоченное лицо обязано сообщить инструктору, персональному тренеру об имеющихся у ребёнка медицинских ограничениях.

(8) При наличии у ребёнка медицинских противопоказаний к занятиям из действующего Перечня противопоказаний уполномоченное лицо не вправе допускать ребёнка на занятия. Помимо этого, в целях безопасности ребёнка и других посетителей уполномоченное лицо не вправе приводить ребёнка на занятия, если у того или у самого уполномоченного лица насморк, повышенная температура,

кашель, боль в горле, расстройство желудка, тошнота, сыпь, незаживающие раны или некомфортное общее состояние.

(9) В случае возникновения острого недомогания во время занятий или при нахождении в ФСК в рабочее время учреждения для получения неотложной помощи необходимо незамедлительно обратиться к медицинскому работнику МБУ «ЦСМ». Во всех случаях, в том числе при отсутствии медицинского работника на рабочем месте за содействием также можно обратиться к дежурному инструктору или дежурному администратору на стойке ресепшн.

28. Общие правила поведения на занятиях и пользования раздевалками.

(1) Для занятий необходимо переодеться в соответствующую профилю занятий спортивную одежду и спортивную обувь.

(2) Распределение Клиентов по раздевалкам осуществляется дежурным Администратором ФСК.

(3) Дети в возрасте до 6 (шести) лет могут переодеваться в раздевалке «ребёнок-взрослый» под присмотром уполномоченного лица, а также в раздевалке, предназначенной для лиц пола сопровождающего их уполномоченного лица – вне зависимости от пола ребёнка.

(4) Дети в возрасте 6 (шести) лет и старше должны переодеваться в раздевалках, предназначенных для лиц одного с ними пола, самостоятельно, без присмотра уполномоченного лица.

(5) Администрация не несёт ответственности за ребенка в раздевалке.

(6) При входе в любую тренировочную зону Клиенту следует ознакомиться с выдержками из настоящих Правил, правилами техники безопасности и перечнем медицинских противопоказаний к занятиям в ФСК, размещенными в соответствующих тренировочных зонах. Клиентам необходимо соблюдать правила техники безопасности и общепринятые правила личной гигиены и воздерживаться от занятий при наличии медицинских противопоказаний.

(7) Запрещается бросать и иным образом неаккуратно использовать инвентарь и приспособления (гантели, штанги, блины и прочее), так как это ведет к его повреждению, равно как и к повреждению мебели, иного имущества и помещений ФСК МБУ «ЦСМ», повышенному шуму, а также может причинить вред здоровью, в том числе третьих лиц. При обнаружении неисправности спортивного или иного оборудования либо инвентаря Клиенту следует незамедлительно прекратить пользоваться им и сообщить об этом соответствующему дежурному инструктору или дежурному администратору.

(8) Во время проведения мероприятий и по иным уважительным причинам зона, предназначенная для тренировок, может быть ограничена. Информация об этом должна быть размещена на стойке ресепшн и в соответствующем разделе на веб-сайте.

(9) Услуги персонального тренинга могут быть оказаны только официальными тренерами ФСК. Проведение персональных тренировок с личным инструктором не допускается.

(10) Посетителям и Клиентам не следует оставлять свою одежду и принесённые в ФСК личные вещи без присмотра, для их краткосрочного хранения предназначены запирающиеся шкафчики в раздевалках. Администрация не несёт ответственности

за сохранность вещей Клиентов, оставленных без присмотра, а также в случае утери персональной карты клиента.

(11) После окончания занятий Клиент обязан освободить шкафчик от личных вещей, оставив дверцу шкафчика открытой.

(12) МБУ «ЦСМ» предпринимает все разумные меры для обеспечения сохранности личных вещей Посетителей, однако ответственность за это несет лишь в случаях, прямо предусмотренных законом.

(13) Во время занятий в ФСК Клиенты/Посетители вправе обращаться за консультацией к дежурным инструкторам в тренировочных зонах по вопросам выполнения упражнений, использования оборудования и инвентаря, а также по другим вопросам, относящимся к занятиям в соответствующей тренировочной зоне.

(14) По административным вопросам, связанным с занятиями в ФСК, Клиенты/Посетители вправе обращаться к дежурному администратору.

(15) Посетителям/Клиентам не разрешается в течение всего времени пребывания в ФСК во всех его помещениях без исключений использовать принесённое с собой (не принадлежащее ФСК и МБУ «ЦСМ») спортивное и музыкальное (звукоспроизводящее) оборудование – последнее, за исключением воспроизводящего звук через наушники, а также не согласованный с соответствующими должностными лицами МБУ «ЦСМ» спортивный инвентарь.

(16) При наличии у Клиента медицинских противопоказаний к занятиям (из действующего Перечня противопоказаний) ему необходимо воздержаться от занятий в течение всего периода, когда такие противопоказания имеют место. Клиент несёт единоличную ответственность за любое причинение вреда своему здоровью во время занятий в ФСК в течение указанного периода.

(17) В случае плохого самочувствия Администрация настоятельно рекомендует воздержаться от занятий и тренировок в ФСК, обратившись за консультацией к лечащему врачу.

## **§ 2. Правила посещения отдельных видов занятий и зон**

### **29. Правила посещения групповых занятий.**

(1) Групповые занятия проводятся по расписанию, утвержденному Администрацией. Администрация оставляет за собой право вносить изменения в расписание, заменять тренеров на условиях и в порядке, установленных настоящими Правилами.

(2) Опоздание на групповое занятие более чем на 10 (десять) минут может быть опасным для здоровья Клиента. Во избежание травмоопасных ситуаций тренер вправе в данном случае не допустить опоздавшего Клиента к занятиям.

(3) В случае явного несоответствия уровня подготовленности Клиента программе конкретного группового занятия тренер вправе не допустить такого Клиента на занятие, порекомендовав ему аналогичное занятие, соответствующее его уровню подготовленности.

(4) Клиентам не разрешается резервировать места в тренировочных зонах, намеренно игнорировать указания инструктора по выполнению тех или иных упражнений (движений), в том числе выполнять упражнения (движения), отличные

от упомянутых, использовать собственный инвентарь, не рекомендованный инструктором, громко разговаривать, жевать жевательную резинку, пользоваться мобильными телефонами, использовать парфюмерию с резким запахом.

(5) После окончания занятий весь инвентарь и приспособления должны быть возвращены на специально отведенные для этого места.

### 30. Правила посещения тренажёрного зала.

(1) При входе в тренажерный зал Клиентам следует ознакомиться с выдержками из настоящих Правил, правилами техники безопасности и Перечнем противопоказаний, размещенных в соответствующей тренировочной зоне у дежурного тренера. Пользователям необходимо соблюдать правила техники безопасности и общепринятые правила личной гигиены и воздерживаться от занятий при наличии медицинских противопоказаний.

(2) Для отдельных тренажёров, других видов оборудования и инвентаря устанавливаются специальные правила техники безопасности – они размещаются на тренажере, другом оборудовании или месте хранения инвентаря, либо в непосредственной близости от него. Необходимо строго соблюдать такие специальные правила техники безопасности.

(3) Клиентам необходимо соблюдать ограничения и иные предписания, установленные лечащим врачом.

(4) Любые упражнения со свободными весами, то есть с использованием отягощающего инвентаря и приспособлений, для безопасности Клиента следует выполнять только под контролем и с соблюдением рекомендаций инструктора МБУ «ЦСМ» или со страхующим партнёром, в последнем случае ответственность за любые последствия, в том числе возможное получение травм, лежит на Клиенте.

(5) Запрещается заниматься в тренажёрном зале в обуви с открытым носком и босиком, а также с обнажённым торсом, жевать жевательную резинку. В гигиенических целях во время занятий на тренажёрах рекомендуется использовать полотенце.

(6) Любой тренажёр в зале может быть временно ограничен для использования по техническим причинам (ремонт, профилактические работы). Администрация извещает об этом объявлением, размещённым на видном месте в непосредственной близости от тренажёра.

(7) В случае использования Клиентом оборудования более одного подхода ему следует быть внимательным к окружающим и позволять им тренироваться на этом оборудовании между его подходами.

(8) После окончания тренировки со свободными весами все использовавшиеся блины и гантели должны быть возвращены на специально отведенные для них места.

(9) Дети до 14 лет к занятиям в тренажёрном зале не допускаются. Дети от 14 до 18 лет допускаются к занятиям в тренажёрном зале с родителем (законным представителем) либо с персональным тренером.

### § 3. Правила пользования гардеробом

31. Хранение верхней одежды в гардеробе осуществляется безвозмездно для Посетителей и Клиентов ФСК.

32. Гардероб предназначен для хранения верхней одежды. Головные уборы, шарфы, зонты, принимаются в гардероб только в пакетах. Работник гардероба самостоятельно определяет возможность приёма на хранение вещи.

33. В целях обеспечения безопасности работник гардероба имеет право попросить посетителя добровольно продемонстрировать работнику гардероба содержимое карманов и рукавов передаваемых на хранение вещей, а также содержимое пакетов.

34. Дети младше 7 лет обслуживаются только в сопровождении взрослых.

35. Администрация не несет ответственности за имущество (деньги, документы, телефоны, ключи и т.п.), оставленные в карманах и иных полостях верхней одежды, а также в пакетах с одеждой.

36. Принятие верхней одежды на хранение удостоверяется выдачей номерного жетона. На один жетон принимается верхняя одежда от одного лица. Работник гардероба не обязан проверять права предъявителя номерного жетона на получение верхней одежды.

37. До окончания времени работы ФСК лицо, передавшее верхнюю одежду на хранение, обязано забрать ее из гардероба. Не обращение Посетителя/Клиента за получением переданной на хранение верхней одежды в течение 3-х дней признается отказом от права собственности на неё в соответствии со статьей 236 Гражданского кодекса РФ.

38. В случае утраты номерного жетона лицом, передавшим верхнюю одежду на хранение, её возврат может быть произведен только после окончания работы гардероба, при наличии документа, удостоверяющего личность. Возврат верхней одежды, вещей оформляется заявлением по форме Приложения №2 к настоящим Правилам с указанием реквизитов документов, удостоверяющих личность Посетителя/Клиента: (общегражданский, заграничный паспорт, водительские права или иного документа), места регистрации посетителя по постоянному или временному месту жительства, наименование, переданной на хранение вещи, её описания и стоимость со слов владельца. При этом лицо, претендующее на получение вещей, обязано доказать принадлежность вещей ему (свидетельские показания, чеки и т.п.).

39. Лицо, утратившее номерной жетон, обязано возместить ущерб, связанный с его утратой, в соответствии с Прейскурантом МБУ «ЦСМ».

40. Запрещается сдавать в гардероб деньги, ценности, ключи, сотовые телефоны, газовые баллончики, легковоспламеняющиеся/взрывчатые вещества и материалы, химические и лекарственные препараты, продукты питания, крупногабаритные вещи, тяжелые сумки, растения и животных, электронику, а также дурно пахнущие предметы.

41. Запрещается сдавать для временного хранения вещи, которые могут испачкать одежду других посетителей или место хранения.

42. Запрещается входить посторонним лицам в помещение гардероба.

## Раздел VII. Ответственность за нарушение Правил

31. Посетители самостоятельно и в объеме, предусмотренном законом, несут ответственность за вред, причиненный их действиями имуществу и оборудованию ФСК МБУ «ЦСМ», здоровью и имуществу других Посетителей/Клиентов. Администрация не несет ответственности за вред здоровью и/или имуществу Посетителей/Клиентов, причиненный действиями третьих лиц, за исключением случаев, установленных законом.

32. Об утере или порче персональной карты клиента или жетона от гардероба Посетители/Клиенты обязаны незамедлительно сообщать дежурному администратору.

33. В случае утери или порчи персональной карты клиента или жетона от гардероба, другого инвентаря, выдаваемого в ФСК во время его посещения, а равно иного имущества МБУ «ЦСМ» Посетитель/Клиент обязан в течение 5 (пяти) дней возместить ущерб в размере, указанном в действующем прейскуранте МБУ «ЦСМ», а в отсутствие указания на размер возмещения в прейскуранте – в размере стоимости восстановительного ремонта соответствующей вещи (если вещь подлежит ремонту) либо рыночной стоимости аналогичной вещи (в случае утраты или полной конструктивной гибели вещи).

34. Администрация не несет ответственности за недостатки оказанных Услуг, включая вред, причиненный вследствие таких недостатков имуществу и/или здоровью Посетителя или Клиента, в случае, если такие недостатки и/или вред возникли вследствие обстоятельств непреодолимой силы или нарушения потерпевшим Посетителем или Клиентом настоящих Правил, предписаний врача, рекомендаций инструкторов, тренеров МБУ «ЦСМ», Администрации, правил техники безопасности или правил личной гигиены.

### 35. Грубое нарушение Правил

(1) Грубым нарушением признается любое нарушение настоящих Правил, а равно иных документов, предусмотренных настоящими Правилами, любых распоряжений Администрации, изданных на основании настоящих Правил, а равно нарушение общепринятых правил личной гигиены, если такое нарушение создает или может создать угрозу безопасности Услуг, оказываемых Клиентам, угрозу причинения вреда здоровью и/или имуществу Посетителей/Клиентов, имуществу ФСК МБУ «ЦСМ», а также снижает качество и уровень безопасности Услуг, оказываемых нарушителю и/или другим Клиентам/Посетителям.

(2) В случае однократного грубого нарушения настоящих Правил Администрация предупреждает нарушителя о недопустимости его действий.

(3) Если Клиент или Посетитель, несмотря на своевременное и обоснованное предупреждение, в разумный срок не прекратит нарушение либо в период действия своего Договора повторно допустит такое же или другое грубое нарушение настоящих Правил, Администрация в соответствии со статьей 36 Закона о ЗПП вправе будет отказаться от исполнения данного Договора с прекращением доступа в ФСК и потребовать от нарушителя полного возмещения убытков, уведомив его об этом в письменной форме.

(4) В случае однократного грубого нарушения настоящих Правил ребёнком или его уполномоченным лицом Администрация МБУ «ЦСМ» обязана незамедлительно прекратить и приостановить на текущий день оказание услуг данному ребёнку и вынести уполномоченному лицу письменное предупреждение о недопустимости нарушения, за исключением случаев, когда в соответствии с Правилами ребёнок в момент совершения им грубого нарушения находился под надзором должностного лица МБУ «ЦСМ».

(5) В случае, когда ребёнок в соответствии с настоящими Правилами находится под надзором инструктора либо тренера МБУ «ЦСМ» и неоднократно (два и более раз) в течение одного занятия грубо нарушает Правила, инструктор либо тренер обязан удалить данного ребёнка с занятия и вынести уполномоченному лицу письменное предупреждение о недопустимости нарушений.

(6) Повторное грубое нарушение настоящих Правил ребёнком или его уполномоченным лицом после вынесения уполномоченному лицу письменного предупреждения о недопустимости нарушения является основанием для отказа Администрации от исполнения соответствующего Договора.

36. За нарушение ребёнком настоящих Правил, утверждённых Администрацией Правил техники безопасности при занятиях в ФСК правил техники безопасности для отдельных тренажеров, другого оборудования и отдельных тренировочных зон, общепринятых правил гигиены, а равно за вред, причиненный вследствие указанных нарушений здоровью и/или имуществу ребёнка (юниора), имуществу ФСК МБУ «ЦСМ», здоровью и/или имуществу третьих лиц, ответственность несёт уполномоченное лицо.

Администрация будет благодарна за любые замечания и предложения по дополнению и изменению настоящих Правил и постарается учесть все пожелания.

**Приложение № 1**  
к Внутренним правилам  
физкультурно-спортивного комплекса  
МБУ «ЦСМ»

**Перечень медицинских противопоказаний к занятиям в ФСК**

1. Острые инфекционные болезни.
2. Все болезни в острой (активной) фазе
3. Хронические заболевания в период обострения (декомпенсации).
4. Психические заболевания.
5. Органические заболевания центральной нервной системы.
6. Злокачественные новообразования.
7. Болезни опорно-двигательного аппарата: деформирующие полиартриты (артриты), спондилоартриты (разной этиологии с прогрессирующим течением и резким нарушением функции суставов и наличием болевого синдрома).
8. Коллагеновые болезни.
9. Болезни органов дыхания:
  - а) болезни, протекающие с дыхательной или легочно-сердечной недостаточностью свыше I степени;
  - б) бронхиальная астма с частыми, затяжными, трудно купируемыми приступами;
  - в) хронический бронхит с склонностью к частым обострениям и наличием резко выраженного бронхоспастического компонента;
  - г) бронхоэктатическая болезнь до полного клинического излечения; д) пневмония интерстициальная с рецидивирующим течением;
10. Болезни сердечно-сосудистой системы:
  - а) аневризма аорты сердца;
  - б) аритмии (сложные нарушения ритма и проводимости, монотонная экстрасистолия, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия);
  - в) блокада левой ножки пучка Гиса или ее разветвлений;
  - г) заболевания, протекающие с недостаточностью кровообращения выше I степени (по Василенко-Стражеско);
  - д) стенокардия напряжения с частыми приступами;
  - е) постинфарктный кардиосклероз (решается в каждом конкретном случае);
  - ж) наличие на ЭКГ рубцовых изменений миокарда (при отсутствии в анамнезе инфаркта миокарда и жалоб на момент обследования) с отчетливыми ЭКГ-признаками выраженной недостаточности кровообращения сердечной мышцы;
  - з) гипертоническая болезнь с частыми кризами, а также при цифрах систолического артериального давления выше 200 мм рт. ст. или диастолического выше 110 мм рт. ст.; и) гипертоническая болезнь (первичного или вторичного характера) или цифрах систолического артериального давления ниже 90 мм рт. ст.;
  - к) больные, оперированные по поводу врожденных, приобретенных пороков сердца, коронарной недостаточности, – ранее 3 месяцев после операции (в дальнейшем индивидуальный подход в зависимости от исхода операции, имевшихся



осложнений, состояний кардио- и общей гемодинамики, а также предшествовавшей двигательной активности);

л) синдром Морганьи-Эдемса-Стокса.

11. Болезни органов пищеварения:

а) желудок, оперированный при декомпенсации функции органов пищеварения;

б) хронический панкреатит с рецидивирующим течением при наличии ферментативной недостаточности;

в) язвенная болезнь желудка (двенадцатиперстной кишки) с склонностью к частым рецидивам или при значительном нарушении функции органов пищеварения и нарушениях питания или выраженном болевом синдроме.

12. Заболевания печени и желчных путей:

а) цирроз печени (любой этиологии), рецидивирующий с прогрессирующим течением или признаками печеночной недостаточности;

б) хронический гепатит (гепатодистрофия-«гепатозы»), рецидивирующий с выраженными функциональными расстройствами;

в) хронические холециститы калькулезной этиологии, сопровождающиеся приступами печеночной колики или рецидивирующей желтухой;

г) хронический антихолит с приступами печеночной колики и нарушением желчевыделения; д) вторичный хронический панкреатит, обусловленный нарушением внешне секреторной функции поджелудочной железы.

13. Заболевания почек в мочевыводящих путях:

а) хронический диффузный гломерулонефрит рецидивирующего течения или при наличии признаков почечной недостаточности;

б) хронический интерстициальный нефрит различного генеза при наличии признаков почечной недостаточности;

в) хронический пиелонефрит с рецидивирующим течением, наличие выраженных функциональных нарушений или осложнений (гидропионефроз, гипертоническая перебрапатия);

г) липидно-амилоидный нефроз

14. Болезни эндокринных желез:

а) гипогликемическая болезнь;

б) гипотериоз, микседема (первичная или вторичная форма) тяжелого течения;

в) диабет несахарный;

г) диабет сахарный (первичный или вторичный) среднего и тяжелого течения или при наличии осложнений (кетоацидоз, сосудистые поражения, полиневриты и др.);

д) зоб диффузный токсический (тиреотоксикоз базедова болезнь) – тяжелая форма; эндемический зоб с выраженной гипер- или гипофункцией железы;

ж) хронический тиреоидит.

15. Болезни обмена:

а) ожирение вторичного генеза (дианцефальное, гипотиреоидальное, гипогенитальное, при синдроме Иценко-Купшига);

б) подагра с прогрессирующим течением или выраженным болевым синдромом.

16. Патологический климакс.

**Относительные противопоказания:**

1. Частые суправентрикулярные экстрасистолы (4:40), мерцательная аритмия.

2. Повторяющаяся или частая желудочковая; эктопическая активность.
3. Легочная гипертензия.
4. Аневризма желудочковая сердца.
5. Умеренный аортальный стеноз.
6. Неконтролируемые метаболические заболевания (сахарный диабет, тиреотоксикоз, микседема).
7. Значительные увеличения сердца.

**Состояния, требующие специального внимания и предосторожности:**

1. Нарушение проводимости:
  - а) полная атриовентрикулярная блокада;
  - б) блокада левой ножки пучка Гиса;
  - в) синдром Вольфа-Паркинсона-Уайта.
2. Наличие имплантированного водителя ритма сердца с фиксированной частотой.
3. Контролируемые дизартрии.
4. Нарушение электролитного баланса.
5. Применение некоторых лекарств:
  - а) препаратов наперстянки,
  - б) блокаторов адренергических бета рецепторов и препаратов подобного действия.
6. Тяжелая гипертензия, ретинопатия III степени.
7. Грудная жаба и др. проявления коронарной недостаточности.
8. Тяжелая анемия.
9. Выраженное ожирение.
10. Почечная, печеночная и др. виды метаболической недостаточности.
11. Явные психоневротические расстройства.
12. Нервно-мышечные, мышечно-скелетные и суставные расстройства, которые будут мешать проведению теста.

**Дополнительные противопоказания к физкультурно-оздоровительным занятиям :**

- 1) сколиоз, осложненный нижним вялым парапарезом, требующий ношение специального корсета для разгрузки позвоночника
- 2) плоскостопие III степени
- 3) нарушение связочного аппарата суставов;
- 4) некоторые доброкачественные опухоли костной системы;
- 5) некомпенсированное повреждение позвоночника;
- 6) различные виды переломов и посттравматические состояния;
- 7) психические расстройства и пограничные состояния психики;
- 8) нарушение связочного аппарата коленного сустава (нестабильный сустав).
- 9) болезнь Бехтерева.
- 10) осложнённый перелом позвоночника с повреждением спинного мозга.
- 11) эпилепсия с судорожными припадками, сопровождающаяся потерей сознания.
- 12) выраженные и частые головокружения.
- 13) психические заболевания различной степени выраженности.

14)тяжелые заболевания внутренних органов, препятствующие назначению физической нагрузки танцевального типа (сахарный диабет, артериальная гипертония, опухоли и т.п.).

15)наличие онкологических заболеваний.

16)туберкулез костей и суставов.

17)ряд доброкачественных опухолей костной системы (например, фиброзная дисплазия), которые способствуют развитию патологических переломов костей.

18)после перенесенных черепно-мозговых травм и инфаркта только с разрешения лечащего врача.

**Приложение № 2**  
к Внутренним правилам  
физкультурно-спортивного комплекса  
МБУ «ЦСМ»

**Заявление  
на возврат вещей из гардероба  
в связи с утратой номерного жетона**

Я, \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (ФИО посетителя/клиента)  
паспортные \_\_\_\_\_ данные

\_\_\_\_\_ (серия/номер/кем выдан/дата выдачи)  
\_\_\_\_\_ ,  
адрес \_\_\_\_\_ регистрации

номер \_\_\_\_\_ телефона  
\_\_\_\_\_ ,

прошу  
выдать \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (перечень и краткое описание выдаваемых вещей)  
\_\_\_\_\_ ,

оставленные мною \_\_\_\_\_ (дата) в гардеробе ФСК МБУ «ЦСМ» под  
номерным жетоном № \_\_\_\_\_ .

Подтверждаю, что указанные вещи принадлежат мне. Обязуюсь возместить  
ущерб, связанный с утратой номерного жетона, в соответствии с  
Прейскурантом МБУ «ЦСМ».

Дата \_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_

«Не возражаю» \_\_\_\_\_ /представитель МБУ «ЦСМ»

*Получение указанных вещей подтверждаю.*

Дата \_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_