

Приложение № _____

К приказу № _____ от _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ФК и С

«Дворец спорта «Квант»

_____ И.А. Матвеев

« ____ » _____ 20 ____ года

**Правила внутреннего распорядка работы Дворца спорта «Квант»
Уважаемые посетители и сотрудники Дворца спорта!**

1. Правила внутреннего распорядка работы Дворца спорта «Квант» являются едиными для всех посетителей и сотрудников комплекса.
2. Часы работы Дворца спорта: ежедневно с 8.00 до 23.00, в выходные дни с 9.00 до 22.00.
3. Проход во Дворец спорта осуществляется через администратора по абонементам, разовым пропускам. Предъявляйте эти документы на рецепции Дворца спорта.
4. Передача абонемента или пропуска другому лицу воспрещается.
5. После прохождения регистрации, проверки вида и срока действия абонемента на рецепции, посетители получают ключ от шкафчика в раздевалке в обмен на абонемент. После окончания времени посещения ключ от шкафчика сдается администратору.
6. Для хранения ценностей предусмотрены специальные сейфы (спросить у администратора на рецепции).
7. Для прохода на спортивные сооружения Дворца спорта необходимо наличие спортивной формы соответствующей специализации отделения, в котором занимается спортсмен. Спортивная обувь не должна оставлять цветных или белых следов на покрытии пола. Верхняя спортивная форма должна быть выглаженной, и иметь чистый, опрятный внешний вид.
8. Проход в помещение, раздевалки и кафе «Дворца спорта «Квант» разрешается только в чистой сменной обуви, или в бахилах. Администрация Д.С. и охрана имеют право не допустить Вас в помещение «Дворца спорта «Квант» в уличной обуви.

9. Повседневную обувь в пакете и верхнюю одежду сдать в гардероб.
10. Проход на тренировку и обратно детей, занимающихся в учебно-тренировочных группах, осуществляется только в сопровождении тренера.
11. Проход детей занимающихся по программе «Детский фитнес» осуществляется в сопровождении родителей или лиц их заменяющих в сменной обуви или бахилах. Занятия с детьми до 1,3 -3 лет проходят с участием родителей или лиц их заменяющих.
12. Родителям, дети которых занимаются в учебно-спортивных группах проход в раздевалки и залы без специального разрешения не разрешен. Проход родителей с детьми в раздевалки разрешен только при наличии сменной обуви или бахил у родителя ребенка. После того как родитель помог переодеться своему ребенку он должен покинуть раздевалку Дворца спорта. Ожидание родителями своего ребенка происходит в холле 1 этажа или в холле 2 этажа.
13. В течение учебного года во Дворце спорта проводятся открытые занятия по всем отделениям, на которых разрешается присутствие родителей занимающихся детей. Время и дата проведения открытых занятий заранее вывешивается на информационный стенд Дворца спорта.
14. По всем вопросам, связанными с работой детских учебно-тренировочных и спортивно-оздоровительных групп родители могут обращаться к администраторам рецепции, а так же в письменной форме к руководству Дворца спорта. Письменное обращение регистрируется администраторами в журнале учета заявлений. Срок рассмотрения любого письменного обращения - не более 14 дней.
15. До начала посещения тренажерного зала и групповых фитнес-программ Клиент обязан предоставить Исполнителю документ, подтверждающий прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.
16. До начала занятий занимающийся обязан сообщить инструктору о наличие хронических заболеваний, перенесенных травмах, беременности и плохом самочувствии.
17. Продолжительность 1 (одного) занятия в зале аэробики составляет 1 час, в тренажерном зале 1 час.
18. На занятиях запрещается жевать жевательную резинку, во избежание удушья. Употреблять питьевую воду в специально отведенных для этого

место (у кулера).

- 19.** Нахождение в залах разрешается только в присутствии инструктора или тренера.
- 20.** Во Дворце спорта Вы можете заниматься любыми видами тренировок персонально, по предварительной записи (оплата согласно прейскуранту цен).
- 21.** Для Вашей безопасности при занятиях в тренажерном зале упражнения с максимальными весами рекомендуется выполнять с инструктором или партнером.
- 22.** Для занятий в тренажерном зале желательно иметь личное полотенце.
- 23.** В обязанности дежурного инструктора тренажерного зала входят:
 - ✓ Проведение вводного инструктажа (вводный инструктаж не является персональной тренировкой)
 - ✓ Контроль соблюдения Правил техники безопасности клиентами.
 - ✓ Контроль за правильностью выполнения упражнений.
 - ✓ Ответы на общие вопросы, касающиеся тренировок.
- 24.** Клиенты Дворца спорта несут материальную ответственность за утерю или порчу использованного оборудования и инвентаря.
- 25.** При посещении групповых занятий и тренажерного зала во избежание травм, а также в целях достижения эффекта от тренировок, обязательно прохождение вводного инструктажа, а также посещение занятий, соответствующих Вашему уровню подготовленности. В противном случае, инструктор имеет право не допустить клиента на данную тренировку.
- 26.** Опоздание на занятия недопустимо - это опасно для Вашего здоровья. Инструктор имеет право не допускать клиента на данное занятие.
- 27.** Не разрешается использовать на занятиях групповых программ собственную хореографию и оборудование без соответствующей команды инструктора.
- 28.** Администрация оставляет за собой право менять заявленного в расписании инструктора в случае необходимости. Расписание групповых занятий может меняться, виды программ могут окончательно или на время ликвидироваться. Некоторые виды занятий проводятся по предварительной записи.

- 29.** Посетители Дворца спорта обязаны соблюдать правила общей и личной гигиены. Настоятельная просьба - не используйте «сильные» парфюмы.
- 30.** Перед началом тренировок клиент обязан ознакомиться с правилами техники безопасности. Выполнение правил техники безопасности строго обязательно (см. правила техники безопасности в залах дворца спорта).
- 31.** Посещение в нетрезвом или нездоровом состоянии не разрешается. Все помещения ДС «Квант» являются зонами, свободными от курения.
- 32.** Клиенту, нарушившему правила Дворца спорта, администрация может отказать в дальнейшем посещении.
- 33.** Посетители Дворца спорта обязаны соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

Зам. директора ДС «Квант»