Приложение №2
**УТВЕРЖДАЮ**
Генеральный директор
АО «Парк-отель «Ершово»
_____ А.В. Лапко
от «20» августа 2025 г. № 472.

# Правила посещения тренажёрного зала культурно-спортивного комплекса АО «Парк-отель «Ершово»

## 1. Общие положения

1.1. Настоящие Правила посещения тренажёрного зала культурно-спортивного комплекса АО «Парк-отель «Ершово» (далее по тексту «Правила») направлены на обеспечение безопасного пребывания посетителей в тренажёрном зале культурно-спортивного комплекса АО «Парк-отель «Ершово» (далее по тексту «тренажёрный зал»).

1.2. Правила устанавливают права и обязанности посетителей тренажёрного зала (далее по тексту «посетитель»), определяют механизм реализации этих прав, а также устанавливают ряд запретов, не допускающих такие действия граждан, которые могут причинить вред другим лицам.

1.3. При нахождении в тренажёрном зале все посетители обязаны выполнять распоряжения администратора и инструктора и соблюдать настоящие Правила.

## 2. Порядок пропуска в тренажёрный зал. Режим работы тренажёрного зала

2.1. Посещение может быть разовым, по абонементу, по карте гостя или по сертификату.

2.2. Приобретение абонемента или разового посещения тренажёрного зала осуществляется посредством оплаты через кассу культурно-спортивного комплекса.

2.3. Для приобретения абонемента или разового посещения необходимо представить документ, удостоверяющий личность и сообщить номер телефона.

2.4. Абонемент является именным и не должен передаваться другим лицам.

2.5. При оформлении абонемента администратор фотографирует посетителя (в случае согласия на обработку биометрических персональных данных, подтверждённого документально) и вносит фото в базу. В случае несогласия на внесение фотографии в базу, посетителю необходимо при каждом использовании абонемента иметь при себе документ, удостоверяющий личность, и предъявлять его по просьбе администратора.

2.6. Пропуском в тренажёрный зал является электронный браслет фиолетового цвета, а также браслет зелёного цвета, дающий право посещения и тренажерного зала и бассейна. Электронный браслет выдаётся после оплаты разового посещения или в обмен на карту гостя, сертификат или абонемент (после оформления посещения).

2.7. После каждого посещения тренажёрного зала необходимо возвращать электронный браслет администратору, сообщив свою фамилию.

2.8. За утерю или порчу абонементной карты или электронного браслета взимается штраф согласно прейскуранту.

2.9. Срок действия абонементов имеет ограничения в зависимости от количества занятий и даты покупки. По истечении указанного срока абонемент недействителен.

2.10. Если посетитель не пользовался услугами тренажёрного зала в соответствии с приобретенным абонементом в связи с обстоятельствами, за которые АО «Парк-отель «Ершово» не отвечает (отпуск, служебная командировка и т.п.) стоимость пропущенных услуг не возмещается, посещения тренажёрного зала на другое время не переносятся и срок абонемента не продлевается.

2.11. Если посетитель не пользовался услугами тренажёрного зала в соответствии с приобретенным абонементом по причине болезни, срок действия абонемента продлевается только на основании предоставления справки, выданной медицинским учреждением по установленной форме.

2.12. При досрочном расторжении договора в случаях, предусмотренных законодательством, возврат денежных средств за неиспользованные посещения осуществляется по тарифам, утверждённым АО «Парк-отель «Ершово», сформированным с учётом возмещения расходов, фактически понесенных организацией.

2.13. Если гость не активировал абонемент в течение месяца с момента приобретения, происходит автоматическая активация.

2.14. В стоимость посещения тренажёрного зала входит время на переодевание, принятие душа и тренировку.

2.15. Вход в раздевалку осуществляется не более чем за 15 минут до начала сеанса. Сеанс в тренажёрном зале длится 45 минут. В течение 15 минут после окончания сеанса, но не позднее 20:45, необходимо сдать электронный браслет администратору.

2.16. Последний сеанс начинается не позднее 19:45 и заканчивается не позднее 20:45 (включая время на принятие душа и переодевание). Нахождение посетителя в раздевалке после 20:45 не допускается.

2.17. Возможны аренды, во время которых отсутствует доступ других посетителей в тренажёрный зал. Информирование об арендах осуществляется в общедоступном чате мессенджера и путём размещения графика аренд на стойке ресепшн и информационных стендах.

2.18. Администрация АО «Парк-отель «Ершово» оставляет за собой право изменять часы работы тренажёрного зала.

2.19. Групповые занятия проводятся по расписанию, которое может быть изменено.

## 3. Форма одежды. Гигиенические требования

3.1. Снимать и оставлять верхнюю одежду и головные уборы необходимо в гардеробе культурно-спортивного комплекса, а обувь - в обувнице, расположенной в раздевалке на 2 этаже культурно-спортивного комплекса.

3.2. К занятиям в тренажёрном зале допускаются только посетители, одетые в спортивную одежду, закрывающую нижнюю и верхнюю части тела, и сменную чистую спортивную обувь, предназначенную для занятий спортом и исключающую травматизм. Посещение тренажёрного зала в обуви, не предназначенной для занятий спортом (сланцы, тапочки и пр.), запрещено. Перед посещением тренажёрного зала необходимо снять ювелирные и иные украшения, которые могут повлечь травмы при занятиях.

3.3. Всем посетителям необходимо строго соблюдать правила личной гигиены.

## 4. Правила поведения в тренажёрном зале

4.1. Находиться в тренажёрном зале обязательно с электронным браслетом, надетым на запястье.

4.2. Для хранения личных вещей необходимо использовать шкафчики в раздевалках. Оставлять личные вещи и одежду без присмотра запрещено. За забытые, утерянные или оставленные без присмотра вещи, номерки, электронные браслеты администрация ответственности не несет.

4.3. Каждый посетитель имеет право пользоваться всем инвентарём, находящимся в свободном доступе в помещении тренажёрного зала. После использования инвентаря необходимо вернуть его в специально отведённые места.

4.4. Посетитель обязан соблюдать технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.

4.5. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от зеркал.

4.6. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

4.7. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо встать на подставки по краям полотна беговой дорожки, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как полотно пришло в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки полотна.

4.8. Перед началом занятий на тренажере следует проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

4.9. Перед началом тренировки на тренажере необходимо изучить инструкцию по пользованию тренажером, которая имеется на каждом тренажере. В случае возникновения вопросов, неясностей в пользовании тренажером, следует обратиться к инструктору за разъяснениями.

4.10. Перед первым визитом в тренажёрный зал посетителю рекомендуется проконсультироваться с врачом на предмет готовности к получению данной услуги и наличия возможных противопоказаний к тренировкам.

4.11. Факт использования услуг тренажёрного зала является со стороны посетителя подтверждением отсутствия у него и/или сопровождаемых им несовершеннолетних лиц

медицинских противопоказаний для посещения тренажёрного зала, а также того, что посетитель полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и/или состояние здоровья сопровождаемых несовершеннолетних лиц, посещающих тренажёрный зал.

4.12. Посетитель обязан самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье.

## 5. Пользование сауной

5.1. Пользование сауной не входит в стоимость посещения тренажёрного зала, а предоставляется в качестве комплимента посетителям тренажёрного зала.

5.2. Посещение сауны возможно в период с 9:00 до 20:30.

5.3. Находиться в сауне можно только в плавках/купальном костюме.

5.4. Запрещается сушить в сауне одежду, полотенца или другие предметы.

5.5. Недопустимо использование эфирных масел, настоек для сауны, веников для бани, медицинских, косметических, растительных и иных препаратов.

5.6. Запрещается лить воду и класть предметы на электротены.

## 6. Запреты и ограничения

6.1. Допускается одновременное пребывание в тренажёрном зале не более 15 индивидуальных посетителей.

6.2. При аренде тренажёрного зала допускается одновременное пребывание не более 30 человек.

6.3. При приобретении абонемента, разового посещения, посещении по карте гостя, использовании сертификата на ребенка необходимо представить документ, подтверждающий возраст ребенка.

6.4. Дети до 14 лет в тренажёрный зал не допускаются.

6.5. Дети от 14 до 16 лет могут посещать тренажёрный зал только с обязательным сопровождением родителя или иного законного представителя. Сопровождение ребёнка несовершеннолетним лицом не допускается. Ответственность за жизнь и здоровье ребенка всецело лежит на сопровождающем его лице.

6.6. При сопровождении ребенка без оплаты за сопровождающего запрещается использование сопровождающим тренажёров, инвентаря тренажёрного зала, душевых и посещение сауны.

6.7. Сопровождающий должен быть одет в чистую сменную обувь.

6.8. Сопровождающий обязан объяснить ребенку правила поведения в тренажёрном зале и тщательно следить за их исполнением, не выпуская ребёнка из поля зрения.

6.9. Запрещается посещение тренажёрного зала лицам с плохим самочувствием, повышенной температурой, открытыми ранами, порезами, бинтами, повязками, кожными и заразными заболеваниями, в период обострения хронических заболеваний.

6.10. При ухудшении самочувствия необходимо немедленно прекратить тренировку, при необходимости обратившись к инструктору тренажёрного зала и/или медицинской сестре.

6.11. Проводить персональные тренировки могут только инструкторы тренажерного зала. Проведение персональных тренировок посетителями не разрешается.

6.12. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором тренажерного зала.

6.13. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора тренажерного зала. В отсутствие инструктора тренажерного зала посетители в зал не допускаются.

6.14. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования в любой момент (в связи с ремонтом, профилактическими работами и иными причинами).

6.15. В случае обнаружения поломки тренажера, посетитель обязан сообщить об этом инструктору. Самостоятельное устранение поломок запрещено.

6.16. **При нахождении в тренажёрном зале категорически запрещается:**

- оставлять без присмотра детей, допущенных к совместным занятиям с родителями;
- перемещать тренажеры;
- использовать инвентарь не по назначению и оставлять его неубранным после тренировки;
- бросать инвентарь на пол;

- оставлять грифы, гантели и другие свободные веса с упором на стены, зеркала, и прочие конструкции;
- брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками, что может привести к травме из-за выскальзывания отягощения;
- использовать сухую магнезию в брикете и порошке;
- перегружать тренажерные устройства сверх нормы дополнительным навешиванием грузов;
- посещать тренажёрный зал в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;
- жевать жевательную резинку во время тренировки;
- приносить и распивать спиртные напитки в тренажёрном зале;
- приносить в тренажёрный зал продукты питания;
- пользоваться стеклянной посудой;
- отправлять естественные надобности в душевых;
- проходить в раздевалки, душевые, и помещение тренажёрного зала в верхней одежде и уличной обуви;
- приносить в тренажёрный зал огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики;
- курить (в том числе электронные сигареты, вейпы и пр.) в раздевалках, душевых и помещении тренажёрного зала;
- громко и агрессивно разговаривать, конфликтовать с другими посетителями, нецензурно выражаться;
- оставлять в помещении тренажёрного зала вне урн пустые стаканчики, бутылки и иной мусор;
- приходить в тренажёрный зал с животными;
- проводить коммерческую фото- и видеосъемку в тренажёрном зале без согласования с администрацией;
- при проведении некоммерческой фото- и видеосъемки в тренажёрном зале допускать попадание в кадр иных лиц без их согласия.
- размещать рекламные и информационные материалы без согласования с администрацией;
- входить в служебные и технические помещения;
- приносить и подключать собственные бытовые приборы;
- прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование, систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции, подбор музыкального сопровождения и видеоряда;
- осуществлять любые иные действия в ущерб правам и интересам других посетителей и АО «Парк-отель «Ершово», а также действия, нарушающие правила и нормы поведения в общественных местах, предусмотренные законодательством РФ.

## 7. Заключительные положения

7.1. Всем посетителям необходимо бережно относиться к оборудованию тренажёрного зала (за порчу инвентаря взимается плата в соответствии с прейскурантом на порчу и утерю имущества).

7.2. Персонал тренажёрного зала обязан контролировать соблюдение посетителями настоящих Правил. При несоблюдении Правил, а также неэтичном поведении по отношению к другим посетителям и сотрудникам тренажёрного зала, администрация оставляет за собой право не допускать посетителя к посещению тренажёрного зала и впоследствии отказывать в приобретении услуг АО «Парк-отель «Ершово».

7.3. При необходимости и для улучшения качества оказываемых услуг администрация АО «Парк-отель «Ершово» оставляет за собой право на изменение Правил.

7.4. За последствия, возникающие в результате нарушения настоящих Правил, администрация ответственности не несет.

7.5. Приобретение абонемента, разового посещения, сертификата и посещение тренажёрного зала по карте гостя является свидетельством безоговорочного принятия данных Правил.