

Правила посещения спортивных клубов ООО «ЦДС-НН»

Настоящие правила разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для занятий в спортивных клубах ООО «ЦДС-НН». Правила обязательны для всех посетителей спортивных клубов ООО «ЦДС-НН». В случае нарушения настоящих правил руководство ООО «ЦДС-НН» оставляет за собой право на досрочное расторжение договора с посетителем.

1. Для посещения занятий необходимо иметь отсутствие противопоказаний по состоянию здоровья. Предоставляя услуги, ООО «ЦДС-НН» руководствуется тем, что посетитель не имеет противопоказаний для занятий. Иное (наличие противопоказаний) является явным и очевидным в случае, если посетитель предоставит выписку из медицинской документации лечебного учреждения, оказывающего медицинскую помощь посетителю на постоянной основе. Выписка должна содержать рекомендации лечащего врача по возможной и допустимой физической нагрузке для посетителя при занятиях в спортивных клубах. Посетитель несет персональную ответственность за свое здоровье и медицинское обеспечение. При первом посещении посетитель обязательно информирует администрацию ООО «ЦДС-НН» в письменном виде о состоянии своего здоровья, перенесенных травмах, рекомендациях лечащего врача.
2. Не приходить на занятие в болезненном состоянии (с симптомами гриппа или простуды). Нагрузки, получаемые организмом в условиях повышенной температуры, крайне опасны и могут привести к тяжелым последствиям. Более того, подвергаются риску заражения другие посетители. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить занятие и сообщить об этом инструктору.
3. Во избежание травм необходимо пройти первоначальный инструктаж, быть внимательным, соблюдать технику безопасности. Также рекомендуется посещение занятий, соответствующих Вашему уровню подготовки. Посетители обязаны руководствоваться правилами соответствующего вида спорта, с которым их обязан ознакомить инструктор.
4. Каждый занимающийся должен предоставить полный комплект документов не позднее второго занятия.
5. Каждый занимающийся обязан:
 - приходить на занятия за 10-15 минут до их начала. Если Вы опоздали на занятие более чем на 10 минут, инструктор вправе не допустить Вас. Заблаговременно (не позже, чем за 24 часа) предупреждайте Вашего инструктора об отмене занятия;
 - в спортивный зал входить только с разрешения или по приглашению инструктора, и только в специальной форме и специальной обуви;
 - переодеваться в специальную, предназначенную только для занятий форму установленного образца ООО «ЦДС-НН» и обувь в специально отведенных под эти цели раздевалках. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с шипами. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, длинные серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы. Необходимо соблюдать правила личной гигиены, не использовать резкие парфюмерные запахи. Мобильные телефоны во время занятий нужно отключить;
 - ответственность за жизнь и здоровье детей до/после занятия несут родители или сопровождающие Спортсмена;
 - уходя с занятий, не оставлять свои вещи в зале;
 - во время занятий вести себя скромно, быть внимательным, четко выполнять задания инструктора. "Молчание - золото". Во время занятий не разрешается разговаривать, отвлекаться, мешать другим занимающимся осваивать учебный материал;
 - по необходимости спрашивать у инструктора разрешения выйти из зала;
 - иметь сменную обувь для фойе и туалета;
 - быть вежливым, не забывать слова: «Здравствуйте», «До свидания», «Спасибо», «Пожалуйста» и т.д.;
 - «Тяжело в ученье - легко на выступлении!» - стараться осваивать программу обучения в полном объеме, выполнять все требования инструктора. Чтобы контролировать достижения спортсменов предусмотрено участие в спортивных турнирах, конкурсах и фестивалях;
 - выполнять домашнее задание;
 - принимать участие во всех контрольных испытаниях: зачетах, экзаменах, конкурсах, соревнованиях;
 - «Береги здоровье с молодца!» Нельзя приходить на занятия в нездоровом состоянии. При первом недомогании сообщить инструктору или родителям. После занятий обязательно полностью переодеваться - в противном случае это может привести к заболеванию;
 - необходимо соблюдать правильный режим питания:
 - кушать за два часа до занятия;
 - во время занятий разрешается пить только воду в не большом количестве (не более 2-3 глотков)
 - соблюдать диету, употреблять больше фруктов и овощей (витаминов)
 - всё своё ношу с собой! (инвентарь, реквизиты и аксессуары для занятий, вода, форма, обувь и т.д.).
6. ЗАПРЕЩАЕТСЯ: курить в помещениях ООО «ЦДС-НН»; употреблять алкогольные напитки, наркотические средства и токсичные вещества; принимать пищу; приносить и жевать жевательную резинку; приходить на занятия в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения; распространять и продавать алкогольные напитки и наркотические вещества в помещениях Исполнителя; приносить в помещения огнестрельное, газовое, колющее, режущее или любое другое оружие и взрывоопасные предметы; осуществлять фото и видеосъемку без специального разрешения персонала; самостоятельно регулировать какое-либо оборудование в помещениях ООО «ЦДС-НН»; посещать спортивные клубы при наличии у Заказчика признаков острого или хронического инфекционного и/или кожного заболевания; находиться в помещении Исполнителя в верхней одежде и уличной обуви; пользоваться мобильными телефонами и иными средствами связи во время занятий; использовать без разрешения персонала Исполнителя музыкальную и иную технику Исполнителя, а также собственную технику.

С правилами ознакомлен(а) _____ / _____
(подпись) (Фамилия, И.О. родителя/законного представителя)