



Правила посещения легкоатлетического манежа «Гармония»

Общие правила

1. Двери легкоатлетического манежа «Гармония» открыты для Вас ежедневно, кроме 1-го января. Мы ждем Вас с 8:00 до 22:00.

2. Вас ждут беговые легкоатлетические дорожки, прыжковые сектора, паркетные площадки для игры в волейбол, мини-футбол, баскетбол, теннис, тренажерный зал, фитнес зал, бильярдный зал, сауна. Для Вас в Манеже работает буфет, имеется беспроводной доступ в интернет.

3. Предоставление услуг Манежа производится после оплаты абонемента. Оплата разового или месячного абонемента, иных услуг Манежа производится администратору в соответствии с Прайс-листом услуг закрытого легкоатлетического манежа «Гармония».

4. Просим Вас соблюдать чистоту во всех помещениях Манежа. Верхнюю одежду просим оставлять в гардеробе. Запрещается находиться в здании Манежа в верхней одежде и уличной обуви. В бахилах и без бахил по резиновому покрытию Манежа ходить запрещается. Для тренировок в Манеже необходимо переодеться в спортивную одежду и обувь, а также соблюдать правила общей гигиены. Не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра, используйте для их хранения шкафы в раздевалках.

5. Ключи от шкафчиков в раздевалке выдаются администратором в обмен на карту клиента. Ключи крепятся на резиновый браслет. По цвету браслета определяются доступные для посещения ресурсы Манежа. Уходя из Манежа, просим Вас сдать ключ от шкафчика администратору и забрать свою карту. Карта является собственностью Манежа и подлежит возврату после окончания срока действия.

6. Администрация Манежа рекомендует Вам пройти медицинское обследование до начала посещения тренировок. В Манеже работает врач-терапевт высшей квалификации.

7. Все помещения Манежа являются зонами, свободными от курения. Находиться в Манеже в нетрезвом виде и принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в зонах отдыха и раздевалках не разрешается.

8. За хищение ценных вещей, документов и денег из шкафчиков в раздевалках администрация Манежа ответственности не несет.

9. Администрация Манежа оставляет за собой право выбора клиента.

10. Кинофотосъемка в Манеже без специальной договоренности с администрацией Манежа не разрешается.

11. В случае несоблюдения настоящих правил администрация Манежа вправе отстранить Вас от тренировок или прекратить оказание иных услуг без возврата внесенной оплаты.



Правила посещения легкоатлетических дорожек манежа

1. Движение по беговым дорожкам осуществляется против часовой стрелки.

Разминочный бег осуществляется по внешним дорожкам.

2. Разминочные гимнастические упражнения проводятся за пределами

беговых дорожек.

3. Запрещается пересекать дорожки, двигаться против общего движения, резко менять свою дорожку.

4. В шиповках разрешается находиться только на резиновом покрытии.

5. После приземления в прыжковую яму воспользуйтесь щеткой для обметания песка.

6. После приземления в секторе для прыжка в высоту аккуратно сойдите с мата, старайтесь не повредить его шипами.

7. На игровых площадках занимайтесь в спортивной обуви с не красящей подошвой.

8. Занимайтесь только своим видом спорта. Соблюдайте правила игры.

9. Запрещается монтировать (демонтировать) спортивное оборудование без разрешения администрации Манежа.

Правила посещения занятий в фитнес зале

1. Во избежание травм, настоятельно рекомендуем Вам пройти первоначальный инструктаж. Также рекомендуем посещение занятий, соответствующих Вашему уровню подготовки.

2. Администрация оставляет за собой право заменять заявленного в расписании инструктора, а также вносить изменения в



расписание групповых занятий.

3. Если Вы опоздали на занятие более чем на 10 минут, инструктор может не допустить Вас к занятию, т.к. это небезопасно для Вашего здоровья.

4. Просьба посещать групповые занятия в специальной спортивной одежде и обуви.

5. Соблюдайте правила личной гигиены, не используйте резкие парфюмерные запахи.

6. Постарайтесь не переговариваться во время групповых занятий.

7. Пользоваться мобильными телефонами в залах групповых программ не рекомендуется.

8. На групповых занятиях не разрешается использовать собственную хореографию и свободные веса без разрешения инструктора.

9. Самостоятельное использование музыкальной и другой аппаратуры Манежа запрещается.

10. Запрещается посещение групповых занятий для взрослых детям, не достигшим 14 лет.

11. Запрещается присутствие детей в зале во время проведения групповых занятий. Для детей может быть организована детская комната.

12. После занятия все оборудование должно быть возвращено в специально отведенные для этого места.

Правила посещения тренажерного зала

1. Во избежание травм, настоятельно рекомендуем Вам пройти первоначальный инструктаж в тренажерном зале.

2. Будьте внимательны, соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.

3. Просьба посещать тренажерный зал в специальной спортивной одежде и обуви, в сланцах занятия не допускаются.

4. Соблюдайте правила личной гигиены, не используйте резкие парфюмерные запахи.

5. Запрещается передвигать тренажеры.

6. Самостоятельное нахождение в тренажерном зале детей, не достигших 16 лет, запрещается. Дети могут посещать тренажерный зал только под руководством тренера.

7. Просьба убирать за собой оборудование и предметы личного пользования после занятий.



Правила посещения сауны



1. Убедительная просьба соблюдать правила личной гигиены. Перед посещением сауны обязательно принятие душа.
2. При посещении сауны запрещается пользоваться кремами, сильными парфюмерными ароматами, масками, скрабами, краской для волос.
3. Прием пищи и употребление напитков в помещениях раздевалок, сауны запрещены.
4. Посещение сауны в состоянии алкогольного, наркотического опьянения, а также с наличием остаточного состояния алкогольного опьянения запрещено.
5. Запрещается плескать в отсек для камней воду и ароматизаторы.
6. Запрещено заносить пластиковые стаканчики в сауну и душевые.
7. Используйте полотенца и стелите их на скамью. Во время нахождения в сауне следует избегать соприкосновения с поверхностью каменки - это может вызвать сильные ожоги.
8. Запрещается накрывать каменку посторонними предметами - это может привести к пожару.
9. Не оставляйте детей в сауне без присмотра родителей. Посещение детьми в возрасте до 14 лет сауны разрешено только в сопровождении взрослых.
10. Внимание! Слишком долгое пребывание в горячей сауне вызывает повышение температуры тела, что может оказаться опасным для Вашего здоровья.



Правила посещения бильярдной

1. Занимайтесь в бильярдной в удобной одежде и обуви с не красящей подошвой.
2. Запрещается приносить из бара и ставить на бильярдный стол напитки.
3. Соблюдайте правила игры. Игра на деньги не разрешается.

С правилами ознакомлен и обязуюсь их соблюдать:

(Фамилия Имя Отчество)

(Роспись)

(Дата)