ДОГОВОР
возмездного оказания услуг (публичная оферта)

г. Новосибирск **«___» _____ 202__ г.**

Общество с ограниченной ответственностью «Центр пилонного спорта и воздушной гимнастики «Сибирь» в лице директора Павловой В.Д., действующей на основании Устава, именуемое в дальнейшем «Исполнитель», с одной стороны, и любое физическое лицо, действующее в своих интересах или в интересах несовершеннолетнего, далее именуемое «Заказчик» или «Клиент», принявшее условия настоящего публичного договора путем совершения действий, указанных в настоящем публичном договоре, с другой стороны, при совместном упоминании именуемые «Стороны», а по отдельности «Сторона» заключили настоящий договор возмездного оказания услуг (далее – договор) о нижеследующем:

1. Предмет договора

1.1 Предметом Договора является оказание Исполнителем платных физкультурно-оздоровительных услуг по проведению групповых и индивидуальных тренировочных занятий по пилонному спорту и (или) воздушной гимнастике.
1.2 Услуги оказываются Исполнителем в соответствии с условиями настоящего Договора, а также с условиями, изложенными в Приложении №2 к Договору «Правила посещения и техника безопасности» (далее – Приложение 2) и Прейскурантом цен Исполнителя, размещенном в общедоступном для ознакомления месте непосредственно в помещении, в котором Исполнителем оказываются услуги по настоящему Договору.
1.3 Текст настоящего Договора, Приложения и дополнения к нему размещаются в общедоступном для ознакомления месте непосредственно в помещении, в котором Исполнителем оказываются услуги по настоящему Договору.
1.4 Акцепт оферты Заказчиком осуществляется путем совершения следующих действий: внесение оплаты в размере и на условиях настоящего договора, предоставление достоверных персональных данных, данных о состоянии здоровья, подписание Заказчиком Анкеты Заказчика и передача ее Исполнителю. Договор считается заключенным в момент оплаты услуг, но не ранее выполнения Заказчиком всех обозначенных в настоящем пункте действий.
1.5 Заказчик дает свое согласие на обработку и использование его персональных данных Исполнителем, в соответствии с Федеральным законом от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных». Заказчик дает свое согласие на установление видеонаблюдения Исполнителем в период нахождения в помещении, в котором Исполнителем оказываются услуги по настоящему Договору.
1.6 Исполнитель имеет право изменять условия Договора, Приложений и дополнений к нему без предварительного согласования с Заказчиком, обеспечив при этом информирование Заказчика об изменениях путем их размещения в общедоступном для ознакомления с документами месте в помещении, в котором Исполнителем оказываются услуги по настоящему Договору, не менее чем за один день до их ввода в действие.
1.7 Занятия проводятся в соответствии с разработанной Исполнителем тренировочной программой и расписанием (за исключением установленных Исполнителем выходных и санитарных дней и других форс-мажорных обстоятельств).

2. Права и обязанности Исполнителя

2.1 **Исполнитель обязуется:**
2.1.1 В течение срока действия заключенного Договора организовать и обеспечить Заказчику надлежащее исполнение услуг, предусмотренных п. 1.1. настоящего договора. Услуги оказываются в соответствии с тренировочной программой и расписанием занятий, разработанных Исполнителем.
2.1.2 Обеспечить надлежащее функционирование спортивного и иного оборудования и инвентаря Исполнителя в соответствии с назначением такого оборудования или инвентаря.
2.1.3 Обеспечивать условия обработки персональных данных Заказчика в соответствии с действующим законодательством РФ.
2.2 **Исполнитель вправе:**
2.2.1 Оказывать Заказчику услуги, предусмотренные п. 1.1 Договора, в период времени – согласно расписанию занятий.
2.2.2 Изменять расписание занятий, прейскурант при условии размещения такой информации в общедоступной форме в помещении, в котором Исполнителем оказываются услуги по настоящему Договору, не менее чем за один день до даты изменений.
2.2.3 В одностороннем порядке расторгнуть Договор либо отказаться от его исполнения в случае несоблюдения Заказчиком «Правил посещения и техники безопасности», изложенных в Приложении №2 к настоящему договору.
2.2.4 В одностороннем порядке расторгнуть Договор либо отказаться от его исполнения в случае невыполнения Заказчиком обязательств по оплате Услуг Исполнителя в полном объеме и в надлежащие сроки.

2.2.5 Отстранить от занятий и посещения занятий, в случае нарушения «Правил посещения и техники безопасности», которые могут повлечь угрозу жизни и здоровью себе, а также другим посетителям и сотрудникам. Денежные средства за оплаченную услугу в этом случае не возвращаются.

3. Права и обязанности Заказчика

3.1 **Заказчик обязуется:**

3.1.1 Выполнять условия, изложенные в настоящем Договоре, Приложениях и Дополнениях к нему.

3.1.2 Оплачивать услуги Исполнителя в порядке, предусмотренном разделом 4 настоящего Договора.

3.1.3 При поступлении в группу занятий для детей предоставить справку от врача, подтверждающую возможность посещать занятия.

3.1.4 Донести содержание Договора, а также Приложений и дополнений к нему до всех лиц, чьи интересы он представляет в рамках Договора.

3.1.5 Ознакомиться и строго соблюдать «Правила посещения и техники безопасности», в т.ч. требования безопасности занятий, использования оборудования. Выполнять требования представителей Исполнителя, таких как администраторы и тренеры в рамках оказания услуг по настоящему Договору.

3.1.6 Не проводить инструктаж и не давать рекомендации на предмет занятий другим посетителям. Не пользоваться мобильными телефонами и иными средствами связи во время занятий.

3.1.7 Самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье, при наличии хронических, инфекционных, кожных заболеваний, беременности, болезней внутренних органов, а также состояний, имеющих иные противопоказания, воздержаться от посещения занятий и не ставить под угрозу свое здоровье и здоровье окружающих.

3.1.8 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.

3.2 **Заказчик вправе:**

3.2.1 Требовать от Исполнителя предоставления услуг в соответствии с условиями настоящего Договора.

3.2.2 Получать необходимую полную и достоверную информацию о работе Исполнителя и оказываемых им услугах.

4. Стоимость услуг и порядок расчетов по договору

4.1 Стоимость услуг фиксируется Исполнителем в Прейскуранте.

4.2 Исполнитель имеет право изменять стоимость услуг, указанных в п.1.1., без предварительного согласования с Заказчиком при условии размещения такой информации в общедоступной форме в помещении, в котором Исполнителем оказываются услуги по настоящему Договору, не менее чем за один день до даты изменений.

4.2 Ознакомившись с условиями настоящего Договора, а также Приложений и дополнений к нему, Прейскурантом и выбрав вид Услуги, Заказчик очно через администратора либо по телефону записывается на оказание Услуг с указанием сведений какие услуги в какое время он желает получить. Запись Заказчика означает полное и безоговорочное принятие Заказчиком условий настоящего Договора, а также Приложений и дополнений к нему. Таким образом, после Записи, все условия настоящего Договора, приложений и дополнений к нему считаются принятыми Заказчиком в полном объеме. Запись Заказчика считается принятой Исполнителем только после подтверждения возможности оказать выбранную Заказчиком Услугу в указанный Заказчиком день и в указанное Заказчиком время, а также после заполнения и подписания Заказчиком или его представителем Анкеты Заказчика.

4.3 Оплата Услуг по настоящему Договору производится путем 100% предварительной оплаты. Датой оплаты считается дата поступления средств к Исполнителю.

4.4 Заказчик вправе осуществлять платежи самостоятельно, в инициативном порядке. Заявка на оказание Услуг может быть направлена Исполнителю до, либо после проведения оплаты.

4.5 Исполнитель приступает к выполнению своих обязательств перед Заказчиком по Договору только после Принятия Записи Заказчика Исполнителем и получения полной оплаты таких услуг.

4.6 Продление срока действия абонемента осуществляется только по болезни Заказчика, с последующим предоставлением оригинала справки Исполнителю. Иных видов и оснований перерасчетов стоимости занятий нет.

5. Ответственность сторон

5.1 Стороны несут ответственность за неисполнение либо ненадлежащее исполнение принятых на себя по настоящему Договору обязательств в соответствии с законодательством Российской Федерации и условиями настоящего Договора.

5.2 Исполнитель не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью Заказчика, а также лиц, чьи интересы он представляет в рамках Договора в случаях:

5.2.1 если ущерб причинен вследствие невыполнения требований «Правил посещения и техники безопасности» (Приложение №2), техники безопасности и указаний тренеров, администраторов, других представителей Исполнителя;

5.2.2 если ущерб причинен вследствие наличия заболевания и состояния, препятствующего занятию спортом, физическими и иными физкультурно-оздоровительными упражнениями, которые Заказчик скрыл от Исполнителя, не сообщил о них, либо ему самому не было о них известно;

5.2.3 если ущерб причинен Заказчиком самому себе, если Заказчик занимался самостоятельно, без сопровождения тренера;

5.3 Исполнитель не несет ответственности за имущество Заказчика, в том числе его личные вещи во время нахождения Заказчика в помещении, в котором Исполнителем оказываются услуги по настоящему Договору. Все найденные в помещении, в котором Исполнителем оказываются услуги по настоящему Договору, вещи хранятся в течение 7 календарных дней.

5.4 Исполнитель не несет ответственности за технические неудобства, вызванные проведением сезонных, профилактических и аварийных работ службами коммунального хозяйства.

5.5 Заказчик несет ответственность за повреждение имущества Исполнителя, в том числе такого как спортивное оборудование и инвентарь, и обязан возместить причиненный ущерб в течение одного календарного дня с момента причинения ущерба.

6. Порядок разрешения споров

6.1 Все споры или разногласия, возникающие между Сторонами по настоящему Договору или в связи с ним, разрешаются путем переговоров между Сторонами.

6.2 В случае невозможности разрешения споров путем переговоров Стороны передают их на рассмотрение в суд по месту нахождения Исполнителя.

6.3 По вопросам, не урегулированным Договором, подлежат применению законы и иные нормативно-правовые акты Российской Федерации, в том числе соответствующие нормативно-правовые акты, принятые субъектами Российской Федерации и органами местного самоуправления.

7. Срок действия договора и порядок его расторжения

7.1 Договор действует до окончания проплаченных сроков посещения.

7.2 Настоящий Договор может быть расторгнут либо изменен по соглашению сторон.

7.3 По инициативе Исполнителя договор может быть расторгнут в одностороннем порядке в случаях, указанных в Договоре, а также в следующих случаях:

7.3.1 Просрочка Заказчиком оплаты услуг;

7.3.2 Невозможность надлежащего исполнения обязательств по оказанию услуг вследствие действий (бездействия) несовершеннолетнего.

8. Обстоятельства непреодолимой силы

8.1 Стороны освобождаются от ответственности за частичное или полное невыполнение обязательств по настоящему Договору, если оно является следствием обстоятельств непреодолимой силы, носит чрезвычайный и непредвиденный характер, возникших после заключения Договора, и независящих от воли сторон, которые не могут ни предвидеть их, ни предотвратить разумными мерами.

8.2 К обстоятельствам непреодолимой силы относятся явления стихийного характера (землетрясения, наводнения, пожары не по вине сторон) и общественные явления (блокады, военные действия, забастовки).

8.3 При возникновении обстоятельств непреодолимой силы срок исполнения договорных обязательств соразмерно откладывается на время действия соответствующего обстоятельства.

9. Заключительные положения

9.1 При заключении Договора Заказчик подтверждает, что извещен о том, что пилонный спорт, воздушная гимнастика, акробатика являются травмоопасными видами спорта.

9.2 При заключении Договора Заказчик подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети, которые посещают занятия, не имеют медицинских противопоказаний для тренировочных занятий и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих тренировочные занятия.

9.3 При заключении Договора Заказчик подтверждает, что он осознает уровень собственной физической подготовки и обязуется не совершать действий или упражнений уровня риска и травмоопасности, к которым он не готов.

9.4 В случае получения травмы ребенком в тренировочном процессе, родители претензий к тренеру и руководству Исполнителя иметь не могут, т.к. полностью осознают всю специфику и травматизм этих видов спорта и автоматически соглашаются, и дают разрешение своему ребенку на занятие данным видом спорта.

9.5 До и после занятий, а также вне залов дети не имеют права находиться без присмотра родителей или иных сопровождающих их лиц.

9.6 Приложения к настоящему Договору являются его неотъемлемой частью, а именно:

- Приложение № 1 «Термины и определения. Описание Основных услуг».
- Приложение № 2 «Правила посещения и техника безопасности».
- Приложение № 3 «Анкета Заказчика».

8. Адрес, реквизиты и подпись Исполнителя

Наименование: ООО "ЦПСВГ "Сибирь"
ИНН: 5402082806
КПП: 540201001
Расчетный счет: 40702810010010444490
Банк: ПАО "Контур.Банк"
Кор.счет: 30101810500000000904
ИНН банка: 6608005109
БИК: 046577904
Директор ООО "ЦПСВГ "СИБИРЬ"
Павлова Вероника Дмитриевна

_____

Приложение №1
К Договору
возмездного оказания услуг
(публичной оферте)
от 28.04.2024 г.

Термины и определения. Описание Основных услуг

Услуги – предоставление на возмездной основе Заказчику физкультурно-спортивных услуг, в частности занятий пилонным спортом, воздушной гимнастикой, акробатикой, хореографией, актерским мастерством и другими видами физической активности, передача во временное пользование Заказчику на время проведения Занятий спортивного оборудования, в частности пилонов, воздушных полотен, воздушных колец, спортивного инвентаря, принадлежащих Исполнителю.
Исполнитель - организация, оказывающая Заказчику Услуги.
Заказчик - потребитель Услуг, оказываемых Исполнителем.
Занятие (тренировочное занятие) – осуществление права Заказчика на использование в соответствии с условиями Договора помещения, оборудования и инвентаря Исполнителя, а также права на получение консультационных услуг тренеров.
Запись - форма заказа Услуг, дающая возможность Заказчику воспользоваться Услугами Исполнителя в определенные день и время. Запись на детей, которые по действующему законодательству не обладают полной дееспособностью, подаются их представителями. Запись может быть подана очно администратору Исполнителя или по телефону Исполнителя. Для оформления Записи Заказчик сообщает представителю Исполнителя следующие данные: фамилия, имя Заказчика, контактный телефон, вид Услуги, которую желает получить Заказчик, дату, время ее оказания.
Принятие Исполнителем Записи – форма подтверждения Исполнителем возможности оказания Услуг Заказчику в соответствии с его Записью. Принятие Записи может быть, как устным, так и письменным, в зависимости от формы ее подачи. В случае письменного подтверждения Записи, представитель Исполнителя в свободной форме подтверждает Заказчику, что Услуга, согласно информации, содержащейся в Записи, может быть оказана. В случае устного подтверждения Записи, представитель Исполнителя называет Заказчику: вид Услуги, дату, время оказания Услуги, ее продолжительность и стоимость.
Тренер – работник Исполнителя или лицо, которому Исполнителем делегированы соответствующие полномочия, осуществляющий консультирование Заказчика по сложнокоординационным видам спорта, дающий рекомендации Заказчику по технике безопасности при занятиях пилонным спортом, воздушной гимнастикой, акробатикой, гимнастикой, растяжкой, и прочими видами физической активности, консультации по технике выполнения элементов указанных выше видов физической активности, методические рекомендации по тренировочному процессу и использованию спортивного оборудования и инвентаря Исполнителя. Тренер имеет право прервать Занятие Заказчика в случае невыполнения Заказчиком Правил посещения и техники безопасности, запретить выполнение определенных спортивных элементов в случае, если, по мнению тренера, выполнение таких элементов небезопасно для Заказчика и/или окружающих.

Приложение №2
К Договору
возмездного оказания услуг
(публичной оферте)
от 28.04.2024 г.

«Правила посещения и техника безопасности».

1. Общие положения

1.1 Настоящие Правила посещения и техники безопасности центра пилонного спорта и воздушной гимнастики «Сибирь» (далее – Правила) распространяются на все занятия и тренировки, проводимые на территории центра пилонного спорта и воздушной гимнастики «Сибирь» (далее - ЦПСВГ «Сибирь»), находящегося по адресу: г. Новосибирск, ул. Танковая 6.
1.2 Все занимающиеся, тренеры, педагоги, специалисты, администраторы, находящиеся на территории ЦПСВГ «Сибирь», обязаны в своих действиях руководствоваться настоящими Правилами.
1.3 В случае несоблюдения занимающимся или его представителем настоящих Правил - ЦПСВГ «Сибирь» не несет ответственности за вред жизни, здоровью, имуществу занимающегося и / или его сопровождающего.

2. Спортивные снаряды, используемые на тренировках. Подготовка, безопасное использование и уборка снарядов.

2.1 Занятия в ЦПСВГ «Сибирь» разделяются на два вида:
2.1.1 занятия, проводимые без использования спортивных снарядов:
- танцевальная хореография;
- классическая хореография (пилоны могут быть использованы только в качестве хореографического станка);
- актёрское мастерство;
- теоретическая и тактическая подготовка и другие специальные семинары.
2.1.2 занятия, проводимые с использованием спортивных снарядов:
- пилонный спорт (включает в себя упражнения на пилонах);
- воздушная гимнастика (включает в себя упражнения на воздушных полотнах и воздушном кольце);
- акробатика (может включать в себя упражнения на воздушных полотнах, воздушном кольце и пилоне);
- прогоны соревновательных программ (включает в себя упражнения на воздушных полотнах, воздушном кольце и пилоне).
2.2 Пилон – спортивный снаряд, состоящий из стали. Поверхность полирована, имеет высоту 4 м, диаметр - 45 мм, надежно зафиксирован в пол и потолок и имеет 2 режима: режим статики и режим вращения. Режимы меняются с помощью фиксатора, который вставляется в отверстие в области основания пилона. Использование данного снаряда предусмотрено только на тренировках по пилонному спорту, акробатике и на прогонах соревновательных программ. Использование пилонов на занятиях по классической хореографии возможно только в качестве хореографического станка.
2.2.1 Перед тем как выполнять упражнение на пилоне необходимо:
- протереть влажной тканью, обработанной спиртом, на первый слой, а на второй – сухой тканью;
- убедится, что вблизи не находится посторонних предметов и других занимающихся;
- убедится, что самочувствие удовлетворительное, нет боли в теле и ощущения перетренированности;
- перед тем как выполнять упражнение, где необходимо сцепление открытыми участками кожи, убедится, что тело хорошо разогрето, кожа не является излишне сухой и излишне влажной;
- убедится, что на ладонях отсутствуют водяные пузыри, нет рваных мозолей, ладони чистые и сухие;
- не наносить никаких средств на пилон (магнезия, воск и др.). Если используются средства сцепления, наносить только на тело;
- перед тем как выполнять упражнение, которое находится в стадии разучивания \ есть риск соскальзывания или падения, необходимо обратиться за помощью к тренеру, дождаться его и выполнить данное движение со страховкой.
2.2.2 Во время выполнения упражнений на пилоне необходимо:
- на этапе разучивания новых движений использовать высоту не более 1 метра;
- при выполнении упражнения быть максимально собранным и сосредоточенным, выполнять указания тренера без отклонений;
2.2.3 По окончанию выполнения упражнения на пилоне необходимо его очистить и вернуть фиксатор в отверстие;
2.3 Воздушные полотна – спортивный воздушный снаряд, состоящий из плотной ткани средней растяжимости, имеющий фабричную обработку краев. Полотна подвешены к потолку на высоту 4 метра на специализированные потолочные крепления с функцией вращения. Использование данного снаряда предусмотрено только на тренировках по воздушной гимнастике и акробатике.
2.3.1 Перед тем как выполнять упражнение на воздушных полотнах необходимо:

- разместить гимнастические маты общей площадью 2 х 2 метра и толщиной от 10 до 20 сантиметров;
- убедится, что вблизи не находится посторонних предметов и других занимающихся;
- убедится, что самочувствие удовлетворительное, нет боли в теле и ощущения перетренированности;
- перед тем как выполнять упражнение, убедится, что все части тела надежно закрыты одеждой, за исключением стоп, рук, и шеи;
- убедится, что на ладонях отсутствуют ожоги и потертости, ладони чистые и сухие;
- перед тем как выполнять упражнение, которое находится в стадии разучивания \ есть риск соскальзывания или падения, необходимо обратиться за помощью к тренеру, дождаться его и выполнить данное движение со страховкой.

2.3.2 Во время выполнения упражнений на воздушных полотнах необходимо:
- на этапе разучивания новых движений использовать высоту не более 1 метра;
- во время разучивания обрывов с переворотом убедится, что имеется достаточная высота до пола, чтобы финальная позиция после обрыва осталась в воздухе без касания с матами;
- при выполнении упражнения быть максимально собранным и сосредоточенным, выполнять указания тренера без отклонений.

2.3.3 По окончанию выполнения упражнения на воздушных полотнах необходимо убрать гимнастические маты.

2.4 Воздушное кольцо – гимнастический воздушный снаряд, состоящий из стали, диаметром от 80 до 110 см и имеющий обмотку тейпом по всей трубке снаряда. Воздушное кольцо закреплено на спансет, на котором также выполняются спортивные упражнения воздушной гимнастики. Спансет, в свою очередь, закреплен с помощью карабинов к потолочному креплению с функцией вращения на высоте 4 метра. Использование данного снаряда предусмотрено только на тренировках по воздушной гимнастике и акробатике.

2.4.1 Перед тем как выполнять упражнение на воздушном кольце необходимо:
- разместить гимнастические маты общей площадью 2 х 2 метра и толщиной от 10 до 20 сантиметров, а также дождаться, когда тренер опустит кольцо с помощью трости (несовершеннолетним занимающимся запрещено самостоятельно использовать трость для опускания кольца);
- убедится, что вблизи не находится посторонних предметов и других занимающихся;
- убедится, что самочувствие удовлетворительное, нет боли в теле и ощущения перетренированности;
- перед тем как выполнять упражнение, убедится, что все части тела надежно закрыты одеждой, за исключением стоп, рук, и шеи;
- убедится, что на ладонях отсутствуют водяные пузыри, нет рваных мозолей, ладони чистые и сухие;
- перед тем как выполнять упражнение, которое находится в стадии разучивания \ есть риск соскальзывания или падения, необходимо обратиться за помощью к тренеру, дождаться его и выполнить данное движение со страховкой.

2.4.2 Во время выполнения упражнений на воздушном кольце необходимо:
- на этапе разучивания новых движений не использовать вращение и (или) выполнять движения на воздушном кольце с высотой возле пола;
- при выполнении упражнения быть максимально собранным и сосредоточенным, выполнять указания тренера без отклонений.

2.4.3 По окончанию выполнения упражнений необходимо убрать гимнастические маты. Несовершеннолетним занимающимся запрещено самостоятельно использовать трость для подъема кольца на потолочное крепление.

2.5 К любому спортивному снаряду запрещено подходить и прикасаться до начала основной части тренировки, на которых используются спортивные снаряды в соответствии с настоящими Правилами.

2.6 Запрещается использование спортивных снарядов на тренировках, где не предусмотрено их использование в соответствии с настоящими Правилами.

3. Спортивный инвентарь, используемый на тренировках и безопасность

3.1 Любой спортивный инвентарь может быть использован только по указанию тренера \ с его разрешения и строго по назначению.

3.2 К спортивному инвентарю относится:
- гимнастические мосты;
- гимнастические маты;
- коврики;
- гимнастические резинки и ленты;
- утяжелители;
- ролики;
- мячи;
- блоки;
- балансировочные диски
- хореографические станки.

4. Условия допуска занимающихся на тренировку

4.1. К тренировке допускаются занимающиеся:

4.1.1 относящиеся к возрастной группе от 6-ти лет и более;

4.1.2 предоставившие в ЦПСВГ «Сибирь» полный пакет документов:
- оригинал согласия с договором возмездного оказания услуг, включая приложения, правила посещения и технику безопасности;
- оригинал согласия на обработку персональных данных;
- оригинал справки о прохождении углубленного медицинского обследования;
- 4 портретных фотографии 3 х 4 сантиметра;
- копию личного документа занимающегося (паспорт / свидетельство о рождении);
- копию паспорта законного представителя несовершеннолетнего;
- копию полиса обязательного медицинского страхования, занимающегося;
- копию спортивной страховки по виду спорта пилонный спорт / воздушная гимнастика.
4.1.3 полностью здоровые, находящиеся в хорошем самочувствии;
4.1.4 прошедшие инструктаж по настоящим Правилам;
4.1.5 имеющие соответствующий тренировке внешний вид.
4.2 К тренировке НЕ допускаются занимающиеся:
4.2.1 имеющие какие-либо отклонения от подпунктов 4.1 настоящих Правил;
4.2.2 находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, или под влиянием психотропных веществ;
4.2.3 с нарушением работы зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, ранее получившие травмы позвоночника, имеющие заболевания и состояния, уменьшающие амортизационную функцию позвоночника (нарушение осанки, сколиоз, остеохондроз, слабость и несостоятельность костной ткани), состояния, ведущие к остеопорозу (эндокринные заболевания, недостаточность витамина Д и кальция), онкологические заболевания, имеющие психические расстройства, с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, а так же с кожными заболеваниями, передающимися при контакте с больным (в т.ч. чесотка, дерматомикозы и т.п.);
4.2.4 страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, психическими расстройствами, эпилепсией, боязнью высоты, а также со слабым вестибулярным аппаратом, беременным, ДЦП, синдром Дауна, применение лекарственных средств или сильнодействующих препаратов, ограничивающих или снижающих внимание, зрение, реакцию, а также, возможность контролировать свои действия для себя или окружающих;
4.2.5 переносящие вирусные заболевания в острой форме, в том числе ОРЗ, ОРВИ, грипп и т.п
4.2.6 исходя из индивидуальных особенностей каждого человека возможно наличие иных ограничений для участия в тренировочном процессе на территории ЦПСВГ «Сибирь».
4.3 Следующая группа занимающихся, имеющая заболевание в выраженной степени, таких как: сахарный диабет и т п допускаются к занятиям только в сопровождении родителя \ законного представителя. В этом случае за жизнь и здоровье занимающегося несет ответственность родитель \ законный представитель.
4.4 Общие требования к внешнему виду занимающихся:
- запрещено наличие любой бижутерии и украшений (часы, подвески, браслеты, кольца, серёжки и т.д.);
- запрещены распущенные волосы, длинные косы и хвосты. Волосы должны быть собраны в шишку \ пучок. Разрешена косичка или хвост, если длина не превышает уровня плеч. Если волосы короткие, они должны быть надежно зафиксированы и не лезть на лицо. Если имеется челка, она не должна закрывать глаза;
- запрещены в карманах спортивной формы любые предметы, в том числе режущие, колющие и другие;
- запрещено наличие шипов, острых деталей, иголок и булавок в спортивной форме;
- одежда должна быть облегающей, чтобы тренер мог оценить правильное положение всех частей тела и работу мышц;
- одежда должна быть чистой и аккуратной, соблюдать эстетические нормы, подходить по размеру;
- для занятий на спортивных снарядах необходимо соблюдение специальных требований к одежде.
4.5 Специальные требования для занятий пилонным спортом: спортивный топ, спортивные шорты. Для разогрева обязательно иметь: спортивный костюм – олимпийка, футболка и спортивные штаны \ лосины, носки.
4.6 Специальные требования для занятий воздушной гимнастикой: обтягивающее боди с рукавами + обтягивающие длинные лосины или комбинезон для воздушной гимнастики. Для разогрева обязательно иметь: спортивный костюм – олимпийка, футболка и спортивные штаны \ лосины, носки.

5. **Требования к безопасности на тренировках**

5.1 Требования безопасности для занимающихся до прихода в ЦПСВГ «Сибирь»:
- иметь коротко остриженные ногти;
- не наносить крем \ масло и другие увлажняющие средства на кажу за 12 часов до тренировки.
5.2 Требования к безопасности для занимающихся перед началом тренировки:
- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму;
- вымыть руки с мылом;
- освободить ротовую полость от жвачки и конфет;
- заходить тренировочную зону, брать спортивный инвентарь только с разрешения тренера;
- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- при разрешении тренера находится в тренировочной зоне до начала тренировки необходимо выполнять суставную разминку, не мешая другим занимающимся, спокойно ждать начала тренировки и начала общей разминки;
- все личные вещи необходимо оставить в раздевалке в кабинке, за исключением полотенца, магнезии, и других предметов, которые несут прямую необходимость для тренировки;

- до начала тренировки и после нее родитель \ законный представитель ребенка самостоятельно несет ответственность за жизнь и здоровье ребенка.
5.3 Требования для занимающихся во время тренировки:
- строго соблюдать правила использования спортивных снарядов и инвентаря (пункт 2 и пункт 3 настоящих Правил), бережно относиться к спортивным снарядам и инвентарю, не использовать их не по назначению;
- быть дисциплинирован и вежливым, уважительно относится к администратору, тренерам, педагогам, специалистам и другим занимающимся;
- не находится вблизи снаряда, когда на нем занимается другой человек, не мешать ему выполнять упражнение и не отвлекать его;
- перемещаться по залу только в случае важной необходимости, чтобы не помешать другим занимающимся;
- предупреждать тренера, если есть необходимость отойти в уборную или в раздевалку;
- подходить к снаряду и делать на нем любые действия только с разрешения тренера;
- брать спортивный инвентарь только с разрешения тренера;
- в случае недомогания немедленно прекратить выполнение упражнений и сообщить тренеру (запрещено скрывать факт плохого самочувствия);
- на одном снаряде может находится единовременно только один занимающийся, за исключением отработки упражнений в двойке, но исключительно по команде тренера;
- запрещено употребление пищи и любых напитков, за исключением воды, во время тренировки;
- запрещено брать в тренировочное пространство еду и напитки (кроме воды);
- занимающийся старше 18 лет самостоятельно оценивает уровень своих возможностей, состояние здоровья, возможность выполнять те или иные упражнения и берет всю ответственность за свою жизнь и здоровье на себя;
- в случае выполнения условий допуска (пункт 4) тренер несет ответственность за здоровье детей до 17 лет включительно, занимающихся на тренировке;
- в случае невыполнения условий допуска - ответственность за жизнь и здоровье ребенка принимает на себя родитель \ законный представитель. Руководство ЦПСВГ «Сибирь» и тренеры не несут ответственности в этом случае.
5.4 Требования для занимающихся после тренировки:
- окончанием тренировки признается совершенная заминка;
- по окончанию тренировки необходимо под руководством тренера убрать за собой спортивный инвентарь;
- сразу после уборки спортивного инвентаря необходимо покинуть тренировочную зону.

6. Пожарная безопасность

6.1 Важной составляющей занятий является пожарная безопасность. По всему периметру зала установлены датчики. Правила пожарной безопасности должны быть известны всем, кто переступает порог спортивного зала. А если случился пожар — нужно принять меры, направленные на эвакуацию занимающихся, материальных ценностей, и начать мероприятия по тушению пожара.
6.2 Запрещающие правила в спортивном зале:
- нельзя ничем загромождать выходы из спортзала;
- проводить несогласованный ремонт;
- хранить горючие жидкости, которые могут легко воспламениться, и т.п.;
- отапливать зал несертифицированными нагревательными приборами;
- использовать бытовые электроприборы;
- использовать провода с поврежденной изоляцией;
- использовать неисправные розетки и другие электроустановочные изделия;
- снимать защитные колпаки из стекла со светильников и т.д.
6.3 В спортивном зале располагают только необходимое спортивное оборудование, снаряды, которые хранятся в специально предназначенном для этого месте. Перед началом занятий необходимо проверить исправность отопления, вентиляции, электрооборудования, освещения и устранить все найденные неисправности.
6.4 Пути эвакуации и пути к огнетушителям должны быть свободны. Личные вещи занимающихся аккуратно складываются, они не должны загромождать проход.
6.5 Занимающимся запрещается иметь при себе спички, зажигалки, пиротехнику, газовые баллончики, легковоспламеняющиеся жидкости и т.д.

7. Действия занимающегося в случае получения травмы

7.1 Занимающиеся должны внимательно и ответственно относиться к состоянию здоровья и незамедлительно сообщать тренеру и администратору ЦПСВГ «Сибирь» о любых случаях ухудшения самочувствия во время нахождения на территории ЦПСВГ «Сибирь», а также о любых ограничениях к физическим нагрузкам.
7.2 При ухудшении (даже незначительном) самочувствия во время нахождения на территории ЦПСВГ «Сибирь» занимающийся должен незамедлительно сообщить об этом тренеру и администратору для обеспечения оказания первой доврачебной помощи.
7.3 Особенно необходимо обратить внимание на боль в спине (боль может быть кратковременной, не интенсивной, болевой синдром не резко выраженный, быстро купируется (остается «усталость спины») и

кратковременную остановку дыхания (апное). Указанные симптомы могут свидетельствовать о компрессионном переломе позвоночника. В этом случае необходимо незамедлительно обратиться к врачу.
7.4 Аптечка первой помощи находится на Администрации ЦПСВГ «Сибирь».
7.5 Администрация должна вызвать бригаду скорой медицинской помощи по просьбе клиента. Тренер и администратор не вправе самостоятельно оказывать медицинскую помощь.

«_____» _____ _____ год

Заказчик:_____

ПОДПИСЬ РАСШИФРОВКА ПОДПИСИ С ПОЛНЫМ УКАЗАНИЕМ ФИО