**ПУБЛИЧНАЯ ОФЕРТА** о заключении договора на оказание физкультурно-оздоровительных услуг ГАУ НО «ФОК в г. Лукоянов Нижегородской области», расположенного по адресу: 607800 Российская Федерация, Нижегородская обл., г. Лукоянов, ул. Загородная д. 39 В

**УТВЕРЖДЕНО:**

**Приказ директора ГАУ НО «ФОК в г. Лукоянов Нижегородской области»**

**от «01» июля 2016г. № 50 ОД**

**ДОГОВОР ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТЫ**

г. Лукоянов                                            редакция 01 июля 2016 г.

**1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.**

1.1. В соответствии со ст. 437 Гражданского Кодекса Российской Федерации данный документ, адресован всем дееспособным физическим лицам, (именуемым далее по тексту «Заказчик»), является публичной офертой (т.е. официальным предложением Государственного Автономного Учреждения «Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Лукоянов Ниже-городской области» (далее - ФОК), именуемого далее по тексту «Исполнитель», в лице директора Володина Дмитрия Андреевича, действующего на основании Устава, заключить Договор на предоставление физкультурно-оздоровительных услуг ГАУ НО «ФОК г. Лукоянов Нижегородской области», расположенного по адресу: 607800, Российская Федерация, Нижегородская обл., г. Лукоянов, ул. Загородная, д. 39 В на указанных ниже условиях.

1.2. Полным и безоговорочным акцептом (согласием) настоящей Публичной оферты является осуществление Заказчиком первой оплаты предложенных Исполнителем услуг в порядке, определенном в разделе 6 настоящего предложения (ст. 438 ГК РФ), и получение Исполнителем соответствующего финансового документа, подтверждающего факт оплаты.

1.3. Акцепт оферты означает, что Заказчик согласен со всеми положениями настоящего предложения, и равносилен заключению договора об оказании физкультурно-оздорови-тельных услуг на приведенных ниже условиях. В связи с изложенным, внимательно прочитайте текст данного предложения. Если Вы не согласны с каким-либо пунктом настоящего предложения, Исполнитель предлагает Вам отказаться от использования услуг.

**2. ПРЕДМЕТ ОФЕРТЫ.**

2.1.  Предметом настоящей публичной оферты является предоставление Заказчику физкультурно-оздоровительных услуг в соответствии с условиями настоящей публичной оферты, дополнениями к публичной оферте и текущим прайс-листом Исполнителя.

2.2. Публичная оферта, дополнения к Публичной оферте и текущий прайс-лист являются официальными документами и находится в общедоступном для ознакомления месте на территории ФОКа.

**3. ОПРЕДЕЛЕНИЯ.**

3.1. «Комплекс» территория ФОКа, расположенного по адресу: 607800, Российская Федерация, Нижегородская обл., г. Лукоянов ул. Загородная д. 39 В.

3.2. «Карта» - штрих-кодовая пластиковая карта, подтверждающая право посетителя проходить на территорию Комплекса и использовать расположенные на его территории тренировочные  площади, бассейны, спортивный инвентарь, оборудование, раздевалки в соответствии с правилами посещения.

3.3. «Вид Карты» - виды (условия), отличающиеся по стоимости, перечню предоставляемых Исполнителем услуг, входящих в стоимость данного вида карты и порядку их предоставления.

3.4. «Посетитель  ФОКа» - физическое лицо, являющееся держателем Карты комплекса и пользующееся услугами ФОКа в соответствии с условиями, определенными для вида Карты.

3.5. «Заморозка Карты» - приостановка  срока действия договора оказания услуг на определенный период времени.

3.6. «Услуги» - услуги, включенные в стоимость Карты в соответствии с выбранным посетителем видом Карты. Любые услуги, входящие в базовые услуги при заключении договора действительны в течение срока действия Карты с момента ее активации. По истечению этого срока неиспользованные услуги аннулируются автоматически.

3.7. «Режим работы ФОКа» - дни и часы, в которые ФОК открыт для посещения посетителями.

3.8. « Групповые занятия» - занятия, проводимые инструкторами ФОКа для групп посетителей.

3.9. «Технические перерывы» - перерывы в работе ФОКа в целом, бассейнов, туалетных комнат, душевых или отдельных его залов и помещений для проведения уборки и санитарной обработки. Количество технических перерывов в работе ФОКа и /или отдельных его залов и помещений и их продолжительность определяется в соответствии с санитарными нормами и правилами Российской Федерации.

**4. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ИСПОЛНИТЕЛЯ.**

4.1. **Обязанности Исполнителя**:

4.1.1. В течение срока действия настоящего договора оказать Заказчику услуги в соответствии с действующим законодательством РФ и условиями их предоставления в соответствии с видом Карты, акцептованным Заказчиком путем совершения действий, указанных в разделе 6 настоящей оферты.

4.1.2. Предоставить Заказчику достоверную информацию о видах предоставляемых услуг, способах их предоставления, условиях оплаты услуг и другую информацию, необходимую в рамках исполнения условий настоящего Договора.

4.1.3. Предоставить Заказчику Карту ФОКа бесплатно.

4.1.4. Предоставить Заказчику на время оказания Услуги спортивный и иной инвентарь (за исключением спортивной одежды и обуви), соответствующий виду оказываемой услуги.

4.1.5. Для переодевания предоставить Заказчику, оборудованные в раздевалке шкафы для хранения личных вещей в количестве не более одного на каждое посещение.

4.1.6. Бесплатно предоставить Заказчику в рамках данного договора услуги гардероба.

4.1.7. Сохранять конфиденциальность персональных данных Заказчика и предоставленной Заказчиком иной информации, за исключением случаев, обязывающих Исполнителя к раскрытию такой информации уполномоченным государственным органам в соответствии с требованиями действующего законодательства.

4.1.8. Предоставлять качественные услуги. Принимать своевременные меры по предупреждению и устранению нарушения качества предоставляемых услуг. Своевременно информировать Заказчика об изменениях в структуре услуг, оказываемых по настоящему договору путем размещения соответствующих объявлений на стендах ФОКа, расположенных в обще-доступном для Заказчика месте.

4.1.9. В случае, если возможность приостановления действия Карты предусмотрена ее условиями, предоставлять такую возможность по предварительному письменному заявлению Заказчика. Заморозка Карты «задним числом» не оформляется.

Срок действия Карты продлевается на срок ее «заморозки». Посещение ФОКа Заказчиком в период «заморозки» Карты аннулирует последующий срок ее «заморозки».

Период, на который приостанавливается действие Карты:

* Месячная карта — на срок до 7 дней, но не более 1-го раза в течение срока действия Карты;
* Трехмесячная карта — от 7 до 14 дней, но не более 2-х раз в течение срока действия Карты;
* Шестимесячная карта – до 30 дней но не более 3-х раз в течении срока действия Карты.

Приостановление действия Карты возможно не позднее, чем за 7 дней до окончания контрольного срока ее действия.

**«Заморозка» не предоставляется для Карт, купленных по комплексным услугам Исполнителя.**

4.1.10. Обеспечить рабочее состояние спортивного, сантехнического и иного оборудования, подвергаемого дезинфекционной обработке в соответствии с требованиями санитарных норм и правил.

4.1.11. Обеспечить соблюдение требований пожарной безопасности и санитарных норм и правил.

4.1.12. Продлевать срок действия Карт на период проведения Исполнителем предусмотренных техническими регламентами профилактических и ремонтных работ в ФОКе, влекущих невозможность осуществления вида занятий, соответствующих закрытой зоне.

4.2. **Исполнитель имеет право**:

4.2.1. Ограничить зону, предназначенную для тренировок Заказчика, при проведении массовых спортивных мероприятий ФОКа, о чем извещает Заказчика не менее чем за 24 часа до проведения указанных мероприятий путем размещения информации на ресепшен ФОКа.

4.2.2. Изменять режим работы ФОКа в целом или отдельных его залов и помещений на выходные и праздничные дни, а так же в связи с проведением в ФОКе массовых мероприятий при условии размещения информации на ресепшн ФОКа не менее чем за 3 кален-дарных дня до даты их начала.

4.2.3. Утверждать и изменять расписания начала групповых занятий в ФОКе.

4.2.4. Оказывать услуги с привлечением сторонних профильных специалистов.

4.2.5. С письменного согласия Заказчика использовать его персональные данные при проведении Исполнителем маркетинговых, рекламных компаний ФОКа, сохраняя при этом конфиденциальность предоставленных данных перед третьими лицами.

4.2.6. Отказать Заказчику в оказании услуг в случае:

* Недостоверности или неполноты информации, предоставленной Заказчиком о состоянии его здоровья;
* Отказа в ознакомлении с правилами техники безопасности при занятиях в залах, плавательном бассейне и ледовой арене;
* Признаков наличия у Заказчика инфекционного заболевания, алкогольного или иного опьянения, препятствующих оказанию услуг;
* Иных обстоятельств, способных негативно повлиять на качество оказываемых услуг или на состояние здоровья Заказчика.

4.2.7. В любое время в одностороннем порядке расторгнуть настоящий договор в случае не оплаты Заказчиком оказываемых Исполнителем услуг или неоднократного нарушения Заказчиком Правил посещения ФОКа и правил техники безопасности при занятиях в залах, плавательном бассейне и ледовой арене.

4.2.8. Закрыть ФОК для посещений на период проведения комплексных профилактических и ремонтных работ при условии своевременного размещения Исполнителем информации на официальном сайте и ресепшн ФОКа не менее, чем за 3 календарных дня до даты его закрытия.

4.2.9. Изменять прайс-лист, условия данной Публичной оферты и дополнения к ней без предварительного согласования с Заказчиком при условии размещения информации о таких изменениях на стендах или досках объявлений, расположенных в общедоступном месте на территории ФОКа и его официальном сайте.

**5. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ЗАКАЗЧИКА.**

5.1**. Обязанности Заказчика:**

5.1.1. После заключения договора Заказчик обязан пройти соответствующую процедуру регистрации: заполнение анкетных данных, оформление карты, сообщив Исполнителю достоверную контактную информацию (телефоны) и свои адресные реквизиты. В спортивные помещения ФОКа Заказчик пропускается только при условии предъявления карты. В случае отсутствия у Заказчика карты по забывчивости, он пропускается в спортивные помещения ФОКа по предъявлении им документа, удостоверяющего его личность.

5.1.2. Посещать ФОК на условиях, определенных картой.

5.1.3. 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.

5.1.4. Оставлять верхнюю одежду и уличную обувь в гардеробе ФОКа (с учетом режима его работы). Запрещено нахождение на территории ФОКа в верхней одежде. В помещениях ФОКа использовать сменную обувь.

5.1.5. Соблюдать правила посещения ФОКа (Приложение № 2). Соблюдать требования безопасности при проведении занятий и использовании оборудования. После занятий возвращать спортивный инвентарь в места его хранения.

5.1.6. Соблюдать рекомендации инструкторов о продолжительности и интенсивности занятий.

5.1.7. Соблюдать правила техники безопасности при посещении тренажерного зала, плавательного бассейна, ледовой арены и фитнес-зала (Приложение № 4).

5.1.8. Соблюдать правила пожарной безопасности при посещении спортивных объектов ФОКа.

5.1.9. При заключении настоящей публичной оферты Заказчик подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для физкультурно-оздоровительных занятий и занятий спортом и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих ФОК вместе с ним.

5.1.10. Самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье (при наличии хронических, инфекционных, кожных заболеваний, а также болезней внутренних органов воздержаться от посещения ФОКа) и не ставить под угрозу здоровье окружающих его людей.

5.1.11. Посещать Групповые занятия согласно расписанию, индивидуальные согласно графику, согласованному с инструктором.  При опоздании Заказчика более чем на 10 минут, инструктор вправе не допустить его к занятию.

5.1.12. Осуществлять прием пищи только в помещении кафе ФОКа.

5.1.13. Внимательно относится к личным вещам, не оставлять их без присмотра, не доверять их другим лицам.

5.1.14. Принимать душ перед посещением и после посещения бассейна.

5.1.15. Уходя из ФОКа сдать ключ от шкафа в раздевалке, а также любые другие предметы, арендованные на время посещения ФОКа.

5.1.16. В случае утраты карты, ключа от шкафа, номерка от гардероба, арендованного оборудования Заказчик обязан уплатить штраф, размер которого установлен Приложением № 3.

5.1.17. Ознакомиться под роспись с правилами техники безопасности при занятиях в тренажерном зале.

5.2. **Заказчик имеет право**:

5.2.1. Требовать от Исполнителя предоставления качественных услуг в соответствии с условиями настоящей оферты.

5.2.2. Получать необходимую и достоверную информацию о работе ФОКа и оказываемых им услугах.

5.2.3. Направлять Исполнителю свои мнения, предложения и рекомендации по каждому виду услуг по настоящей публичной оферте.

5.2.4. На восстановление карты в случае ее утраты, при этом он оплачивает эту услугу согласно Приложению № 3.

5.2.5. Пользоваться возможностью «заморозки» карты в том случае, если такая возможность предусмотрена видом карты (п. 4.1.9 договора).

5.2.6. Заказчик вправе отказаться от исполнения договора по оказанию услуг в любое время при условии оплаты Исполнителю фактически понесенных им расходов, связанных с исполнением обязательств по данному договору.

5.3**. Заказчику запрещается**:

5.3.1. Беспокоить других посетителей ФОКа, нарушать санитарно-гигиенические правила и общественный порядок.

5.3.2. Посещение ФОКа при наличии признаков острого или хронического инфекционного и/или любого кожного заболевания. При несоблюдении данного правила Исполнитель вправе временно отстранить Заказчика от посещения ФОКа до полного выздоровления или после предъявления справки от дерматолога, разрешающей посещение ФОКа.

5.3.3. Производить видео и фотосъемку в ФОКе без специальной договоренности об этом с Исполнителем.

5.3.4. Проводить инструктаж и давать рекомендации на предмет занятий другим посетителям ФОКа.

5.3.5. Пользоваться мобильными телефонами и иными средствами связи во время проведения групповых занятий.

5.3.6. Курить и употреблять на территории и в помещениях ФОКа алкогольные напитки, наркотические вещества. В случае установления лиц, находящихся в состоянии алкогольного либо наркотического опьянения, сотрудники ФОКа вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок и их вывода за пределы ФОКа.

5.3.7. Посещение ФОКа с наличием остаточного состояния алкогольного либо наркотического опьянения.

5.3.8. Распространять и продавать алкогольные напитки, наркотически средства и табачные изделия в ФОКе

5.3.9. Самостоятельно (без разрешения инструктора):

* использовать музыкальную и иную аппаратуру, принесенную с собой, а также расположенную в помещениях ФОКа;
* включать и выключать звуковую, компьютерную технику ФОКа.

5.3.10. Входить в служебные и технические помещения ФОКа, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование без специального на то разрешения персонала ФОКа.

5.3.11. Запрещается нахождение детей противоположного пола старше 4 лет в раздевалках и душевых кабинах.

**6. СТОИМОСТЬ УЛУГ И ПОРЯДОК РАСЧЕТОВ**

6.1. Стоимость услуг определяется прайс-листом Исполнителя. В течение срока действия настоящей публичной оферты Исполнитель вправе в одностороннем порядке изменять стоимость услуг путем размещения нового прайс-листа не позднее, чем за один день до вступления его в силу на досках объявлений, расположенных в общедоступном месте на территории ФОКа и официальном сайте http://www.fokkolos.ru/.

6.2. После проведения Заказчиком оплаты по договору наличными денежными средствами публичная оферта вступает в силу.

6.3. Исполнитель приступает к выполнению своих обязательств по данной оферте немедленно по факту оплаты. По запросу Заказчика и при согласии Исполнителя, дата начала выполнения обязательств Исполнителем по данной оферте может быть отложена.

6.4. Услуги считаются оказанными надлежащим образом и в полном объеме, если в течение 3 (трех) рабочих дней с момента окончания оказания услуг по договору Заказчиком не предъявлена письменная претензия.

6.5. Заказчик вправе в любое время в одностороннем порядке отказаться от услуг Исполнителя в случае заболевания, не дающего возможности пользоваться определенной услугой. В случае заболевания Заказчик обязан представить медицинское заключение о запрете занятий физической культурой. В случае досрочного прекращения предоставления услуг по при-чине заболевания, в соответствии с настоящей публичной офертой, Заказчик имеет право получить пролонгацию срока действия карты на срок, не превышающий срок заболевания при предъявлении Заказчиком медицинских документов о запрете занятий физической культурой. Право на пролонгацию карты действует в течение 15 (пятнадцати) календарных дней с момента выдачи медицинского заключения о невозможности занятия физической культурой (период болезни не учитывается).

**7. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН**

7.1. Исполнитель не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью Заказчика в случае ненадлежащего исполнения Заказчиком обязательств по настоящему договору, нарушения требований к инструкторов ФОКа, правил посещения ФОКа, являющихся неотъемлемой частью настоящего договора, правил техники безопасности при занятиях в тренажерном зале, фитнесзале, плавательном бассейне и ледовой арене.

7.2. Заказчик полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья его несовершеннолетних детей, посещающих ФОК вместе с ним. Исполнитель не несет ответственность за вред, связанный с любым ухудшением здоровья Заказчика, и травмами, явившимися результатом проведения Заказчиком любых самостоятельных занятий, нарушения им правил техники безопасности при прохождении занятий на спортивных объектах ФОКа, за исключением тех случаев, когда вред причинен Заказчику непосредственно неправомерными действиями Исполнителя.

7.3. Заказчик вправе требовать от Исполнителя какой-либо компенсации морального, материального вреда, причиненного его здоровью в результате неправомерных действий Исполнителя и в случаях, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации.

7.4. Исполнитель не несет ответственность за личные вещи Заказчика, за исключением случаев, когда вещи сданы в гардероб.

7.5. За утерянные или оставленные без присмотра вещи Исполнитель ответственности не несет. Все найденные на территории Фока бесхозные вещи регистрируются сотрудниками ФОКа в Журнале учета забытых и оставленных вещей и хранятся в течение **одного месяца.**

7.6. За технические неудобства, вызванные проведением сезонных, профилактических и аварийных работ службами коммунального хозяйства г. Лукоянов, Исполнитель ответственности не несет.

7.7. Заказчик несет ответственность за произошедшую по его вине порчу оборудования и имущества ФОКа.

7.8. В случае ненадлежащего исполнения условий Договора одной из сторон, повлекшего неблагоприятные последствия для другой стороны, ответственность наступает согласно действующему законодательству Российской Федерации.

**8. ПРОЧИЕ УСЛОВИЯ.**

8.1. Стороны освобождаются от ответственности за частичное или полное неисполнение обязательств по настоящей публичной оферте, если это неисполнение явилось следствием обстоятельств непреодолимой силы, возникших после заключения настоящего договора в результате обстоятельств чрезвычайного характера (таких как: наводнение, пожар, землетрясение и другие природные явления, а также война, военные действия, блокада, запретительные действия властей и государственных органов, разрушение коммуникаций и энергоснабжения, взрывы, возникшие во время действия настоящего договора, которые невозможно было предвидеть или предотвратить.

8.2. Все споры и разногласия, возникающие между Сторонами по настоящей публичной оферте, разрешаются Сторонами путем переговоров. Если Стороны не придут к соглашению путем переговоров, то все споры и разногласия, возникающие из настоящего Договора и/или в связи с ним, в том числе касающиеся порядка его исполнения, подлежат разрешению в Арбитражном суде Нижегородской области.

8.3. Заказчик имеет право предъявлять иски о защите прав потребителей в суд по месту:

- нахождения организации, а если ответчиком является индивидуальный предприниматель, то по месту его жительства;

- жительства или пребывания Заказчика;

- заключения или исполнения договора.

Если иск к организации вытекает из деятельности ее филиала или представительства, он может быть предъявлен в суд по месту нахождения ее филиала или представительства.

**9. ПРИЛОЖЕНИЯ К ДОГОВОРУ:**

9.1. Приложение № 1. Стоимость карт.

9.2. Приложение № 2. Правила посещения ФОКа.

9.3. Приложение № 3. Штрафы за нарушения.

9.4. Приложение № 4. Правила техники безопасности.

9.5. Приложение № 5. Правила пожарной безопасности.

**10. РЕКВИЗИТЫ.**

**ГАУ НО «ФОК в г. Лукоянов Нижегородской области»**

Адрес фактический: 607800, Нижегородская обл., г. Лукоянов, ул. Загородная д. 39 В

ИНН 5221006578 КПП 522101001

Министерство финансов Нижегородской области (ГАУ НО «ФОК в г. Лукоянов Нижегородской области) л/с 34002030370

БАНК ПОЛУЧАТЕЛЯ: Волго-Вятское ГУ Банка России г. Нижний Новгород

р/с 40601810422023000001

БИК 042202001

**Приложение № 1**

Стоимость карты устанавливается согласно прайс-листу.

С официальной информацией о стоимости карт можно ознакомиться на рецепции ГАУ НО «ФОК в г. Лукоянов Нижегородской области» и официальном **сайте http://www.fokkolos.ru/** в разделе «Услуги. Прейскурант цен»

|  |
| --- |
| **Приложение № 2** Правила посещения ГАУ НО «ФОК в г. Лукоянов Нижегородской области» действуют в отношении всех правоотношений, возникающих между посетителями и ФОКом.**ОБЩИЕ ПРАВИЛА**ГАУ НО «ФОК в г. Лукоянов Нижегородской области» |

* Двери ФОКа открыты для Вас ежедневно. Мы ждем Вас с 9:00 до 22:00 по будням, субботам, воскресеньям и праздничным дням. Вы можете пользоваться залами и оборудованием ФОКа только в часы его работы.
* Ваша карта/абонемент/ является пропуском в ФОК. Предъявляйте её на посту охраны и на ресепшн. В случае отсутствия карты, предъявите на посту охраны документ, удостоверяющий Вашу личность и на время визита оставьте его на ресепшн.
* Оплата за услуги принимается в наличной и безналичной форме в рублях Российской Федерации.
* В случае невозможности предоставления услуг, если это неисполнение явилось следствием действия обстоятельств непреодолимой силы (наводнение, пожар, землетрясение, иные явления форс-мажорного характера), а также в случаях реконструкции, ремонта здания или отдельной его части, ФОК вправе в одностороннем порядке предоставить клиентам возможность продления срока действия карты на невостребованный период времени.
* Ключи от шкафа выдаются в обмен на карту /абонемент/. Уходя из ФОКа, просим Вас сдать ключ от шкафа на ресепшн и забрать карту/абонемент/. В случае утраты карты/абонемента/, ключа от шкафа, номерка от гардероба или задержки после окончания плавательного сеанса и сеансов групповых программ, взимается штраф, установленный Администрацией ФОКа.
* В верхней одежде и уличной обуви ходить по ФОКу запрещено.
* Кино-видео и фотосъёмка в ФОКе без специальной договоренности с Администрацией ФОКа не разрешается.
* Самостоятельное пользование музыкальной и другой аппаратурой ФОКа не разрешается.
* Все помещения ФОКа являются зонами, свободными от курения.
* Находиться в ФОКе в нетрезвом виде запрещается.
* Принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, и раздевалках запрещено.
* Праздничные встречи проводить без согласования с Администрацией ФОКа не разрешается.
* Передавать карту/абонемент/ другому лицу или делать в ней/нем/ исправления не разрешается.
* Посещая ФОК, не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра. Используйте для их хранения шкафы в раздевалках. Для хранения ценностей предусмотрены специальные сейфы.
* За утерянные или оставленные без присмотра вещи, а также за ценные вещи, несданные на ответственное хранение, Администрация ФОКа ответственности не несет.
* За технические неудобства, вызванные проведением городскими властями сезонных профилактических и ремонтно-строительных работ, ФОК ответственности не несет.
* ФОК не несет ответственности за вред здоровью и/или/ имуществу, причиненный противоправными действиями третьих лиц.
* При нарушении Общих Правил ФОКа и Правил посещений Администрация оставляет за собой право пересмотреть срок действия Вашего контракта.
* В случае необходимости и для Вашего комфорта допускается введение новых пунктов Правил.

|  |
| --- |
| **ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЙ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ БАССЕЙНОВ И ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ ГАУ НО «ФОК в г. Лукоянов Нижегородской области»»** |

 ПЛАВАТЕЛЬНЫЕ БАССЕЙНЫ

* Просим Вас для посещения бассейна предоставлять соответствующую медицинскую справку (заключение) об отсутствии противопоказаний для посещения бассейна.
* ФОК оставляет за собой право не допускать в бассейн лиц, не прошедших соответствующий осмотр у медперсонала ФОКа.
* Кожный осмотр у медперсонала ФОКа необходимо проходить один раз в месяц.
* Лица с любыми кожными заболеваниями к посещению плавательных бассейнов не допускаются.
* Посетитель ФОКа обязан иметь сменную обувь, шапочку, купальный костюм. Перед занятиями в бассейне посетитель обязан мыться с мылом и губкой без купального костюма. Принятие душа является обязательным.
* Брать в душевые стеклянные предметы и бритвы, а также пользование кремами и мазями перед выходом в бассейн не разрешается.
* В бассейне запрещается прыгать в воду с бортиков (за исключением специальных занятий).
* Рекомендуется посещение уроков, соответствующих вашему уровню подготовленности.
* Администрация оставляет за собой право поменять заявленного в расписании инструктора и вносить изменения в расписание групповых занятий в бассейне.
* Во время проведения групповых занятий в бассейне зона для плавания может быть ограничена.
* Большой плавательный бассейн разрешено посещать детям с 7 лет.
* Детям до 14 лет разрешается посещать большой плавательный бассейн только под присмотром родителей или сопровождающих их уполномоченных лиц.
* Занятия в бассейне могут быть перенесены по времени в случае проведения профилактических и иных работ.
* Занятия в бассейне, пропущенные по вине Заказчика, не возмещаются и не переносятся, за исключением случаев, указанных в п. 6.5. Публичной оферты.
* Общая продолжительность нахождения посетителей в плавательных бассейнах, раздевалках и местах общего пользования по определенным видам карт не может превышать **90 минут**  с момента регистрации на стойке ресепшн до момента возврата ключа от шкафа на стойку рецепции. В случае нарушения правила, установленного данным пунктом, взимается штраф, установленный Администрацией ФОКа (приложение № 3). Данное правило не распространяется на карты свободного посещения.
* Следите за информацией на информационных стендах ФОКа.

ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ

* Групповые программы проводятся по расписанию, которое может быть изменено Администрацией ФОКа. Администрация оставляет за собой право поменять заявленного в расписании инструктора.
* Занятия по групповым программам могут быть перенесены по времени в случае проведения профилактических и иных работ.
* Во избежание травмоопасных ситуаций необходимо приходить на групповые программы без опозданий. Не рекомендуется приходить на занятие позже 10 минут после его начала. Инструктор имеет право не допустить Клиента на занятие в случае его опоздания, при отсутствии свободных мест в зале и других случаях, когда это может создать неблагоприятные условия для занятий.
* Рекомендуется посещать групповые программы, соответствующие Вашему уровню подготовленности и рекомендациям ФОКа. Описание групповых программ (с указанием требуемого уровня подготовки) Вы можете получить на рецепции.
* Не разрешается использовать свою собственную хореографию и свободные веса без соответствующей команды инструктора.
* Запрещается резервировать места в зале групповых программ. Также запрещается входить в зал с большими спортивными сумками.
* Не разрешается использование мобильных телефонов в зале групповых программ.
* Настоятельная просьба не использовать косметические средства с ароматом, чувствительным для окружающих.
* После окончания групповой программы необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные для его хранения места.
* Занятия, пропущенные по вине Заказчика, не возмещаются и не переносятся, за исключением случаев, указанных в п. 6.5. Публичной оферты.
* Допускается проведение некоторых занятий по предварительной записи.
* Следите за информацией на информационных стендах ФОКа.

|  |
| --- |
| **ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА ГАУ НО «ФОК в г. Лукоянов Нижегородской области»** |

* ФОК рекомендует Вам пройти медицинское обследование до начала посещения тренировок, так как Вы несете персональную ответственность за свое здоровье.
* При первом посещении тренажерного зала рекомендуем записаться на вводный инструктаж в тренажерный зал и пройти фитнес – тестирование в медицинском кабинете.
* Для занятий в тренажерном зале необходимо иметь предназначенную для этого сменную обувь и одежду (верхняя часть тела должна быть закрыта): футболки, спортивные брюки, шорты, кроссовки. Тренироваться в тапочках и сланцах запрещено.
* Самостоятельные занятия детей в тренажерном зале разрешены с 16 лет. Детям от 13 до 16 лет разрешается посещать тренажерный зал только при проведении индивидуального занятия.
* В целях безопасности не разрешается клиентам брать с собой детей в возрасте до 13 лет в тренажерный зал.
* Перед началом занятий на тренажерах просим Вас ознакомиться и следовать инструкции по эксплуатации данного тренажера. При возникновении вопросов по правилам пользования тем или иным тренажером обращайтесь за консультацией к дежурному персоналу ФОКа.
* Если Вы используете оборудование тренажерного зала более одного подхода, будьте внимательны и уступчивы к тем людям, которые хотели бы воспользоваться тем же оборудованием. Если Вы заметили, что кто-то ждет, когда Вы закончите упражнения, первым предложите делать подходы по очереди.
* После работы со свободными весами убирайте блины со штанг, гантели в специально предназначенные для их хранения стойки.
* Пользование тренажерами может быть ограничено (для проведения профилактических и иных работ).
* Персональная тренировка может проводиться только инструкторами ФОКа.
* Запись на персональную тренировку производится заранее, по согласованию с инструктором.
* Персональная тренировка и составление тренировочной программы проводятся только после предварительной ее оплаты.
* В случае опоздания на персональную тренировку, время проведения занятия сокращается на время опоздания.
* Все виды клип – карт имеют свой срок действия в зависимости от условий Вашего контракта.
* После окончания срока действия клип-карты неиспользованные Клиентом занятия аннулируются и их стоимость возврату не подлежит.
* При отмене или переносе Клиентом персональной тренировки он обязан не менее, чем за 15 часов до ее начала известить об этом администрацию ФОКа. В противном случае неиспользованная персональная тренировка считается фактически оказанной услугой и ее стоимость возврату не подлежит.

**ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ЛЕДОВОЙ АРЕНЫ**

* Правила внутреннего распорядка являются едиными для всех посетителей и сотрудников комплекса.
* Посетитель имеет право пользоваться гардеробом и иными подсобными помещениями, предназначенными для посещения ледовой арены.
* Приходить на тренировочные занятия за 20-25 мин. до начала занятий.
* Об отмене или переносе тренировочных занятий лицу, ответственному за их проведение необходимо информировать об этом администрацию ФОКа не позднее, чем за сутки до даты их проведения.

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

* Выходить на лед в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
* Приносить и распивать алкогольные напитки;
* Выходить на лед с едой, напитками и другими предметами, засоряющими ледовую арену (конфеты, жвачки, семечки и т.п);
* Курить во всех помещениях ледовой арены;
* Сидеть на бортиках ледового катка;
* Создавать ситуации, которые могут привести к травмированию посетителей;
* Находиться на льду во время работы на нем ледоуборочной машины;
* Во время массовых катаний самостоятельно проводить на льду тренировки по хоккею или фигурному катанию с выполнением специальных элементов;
* Кататься в противоположном направлении по отношению к движению основной массы посетителей и создавать ситуации, которые могут привести к травмированию других посетителей;
* Находиться на льду лицам, которым это запрещено по состоянию здоровья;
* Заходить на каток детям до 8 лет без сопровождения взрослых.
* Администрация ФОКа вправе отказать посетителю в обслуживании или удалить его с территории спортивного комплекса в любое время, без возврата денег в случае нарушения им общественного порядка или создания угрозы жизни, здоровью и отдыху других посетителей.
* За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением посетителем настоящих Правил, администрация ФОКа ответственности не несет.
* За одежду, документы, деньги, сотовые телефоны, ювелирные и другие дорогостоящие вещи, утерянные или оставленные клиентом без присмотра, администрация ФОКа ответственности не несет.

**Приложение № 3**

**ШТРАФЫ**

накладываемые администрацией ГАУ НО «ФОК в г. Лукоянов Нижегородской области»

(приказ № \_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г.)

1. За нарушение временного режима пребывания на ФОКе – 200 руб.
2. За утрату клиентской карты - 100 руб.
3. За утрату /поломку/ клиентом ключа от шкафчика раздевалки - 300 руб.
4. За утрату клиентом номерка из гардероба – 100 руб.

**Приложение № 4**

**Правила**

**Техники безопасности при занятиях в тренажерном зале**

1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

2. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 16-летнего возраста.

Детям от 13 до 16 лет разрешается посещение тренажерного зала только при проведении индивидуального занятия.

3. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви. Рекомендуется использование удобной закрытой обуви с резиновой нескользящей подошвой. Запрещается использование обуви на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, и тренировка босиком или в открытой обуви.

4. Во избежание травматизма перед занятием клиенту рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность (часы, браслеты, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колюще-режущие и другие посторонние предметы.

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

6. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

7. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой и др.) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора тренажерного зала.

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

9. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

10. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

11. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

12. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся в зале иными способами.

13. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала.

14. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

15. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

16. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору тренажерного зала.

17. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

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

19. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

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

21. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

22. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.

23. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.

24. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

25. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

26. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

27. Комплекс упражнений обязательно должен начинаться с тщательной разминки, включающей в себя «разогревающие» упражнения для всех частей тела.

28. Внимательно прислушиваться к своим ощущениям во время выполнения упражнения. Исключать из программы упражнения, при выполнении которых Вы испытываете сильные болевые ощущения.

29. Не выполнять движения до появления силой боли.

30. Не делать маховых и баллистических движений.

ЗАНЯТИЯ НА КАРДИО ТРЕНАЖЕРАХ

**Допуск к кардио тренировкам при наличии у клиента заболевания сердечно сосудистой системы запрещен.**

1. Начинать занятия с умеренной нагрузки, повышая ее постепенно.

2. Внимательно следовать инструкциям Вашего тренера по использованию контрольного тренажера.

3. Никогда не оборачиваться назад, находясь на включенной беговой дорожке:

- не разговаривать с человеком, стоящим сзади Вас;

- не оставлять мобильный телефон позади себя и т.п.

4. Очень внимательно следить за началом движения на беговой дорожке, особенно с неконтролируемой скоростью. При занятиях на стоппере и велотренажере прислушиваться к ощущениям в коленях и стопах и прекращать занятия при возникновении в них болевых ощущений. Боли и возможные последующие травмы могут быть обусловлены наличием у Вас ортопедических проблем или анатомических особенностей.

5. Седло велотренажера регулировать по высоте таким образом, чтобы нога, находящаяся в нижнем положении, была слегка согнута в колене. Во избежание проблем с позвоночником и предстательной железой никогда не наклоняйте седло назад. Руль должен устанавливаться приблизительно на высоте седла.

6. Обязательна разминка, включающая как разогревающие упражнения, так и упражнения на растяжку.

7. Имеется большое количество противопоказаний к бегу, связанных с ортопедическими проблемами, анатомическими особенностями или излишним весом, поэтому клиенту следует убедиться в их отсутствии.

**Правила**

**техники безопасности при посещении плавательного бассейна**

1. Приступать к занятиям в бассейне можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

2. Иметь надлежаще оформленную медицинскую справку с допуском к занятиям в бассейне.

3. Иметь при себе мыло, мочалку, полотенце, шапочку, купальник или плавки спортивного образца (которые следует одевать на себя после принятия душа, перед плаванием), сменную обувь (шлепанцы) и пакет для нее.

4. Хранить при себе ремешок с ключом от индивидуального шкафчика для одежды.

5. Перед занятием в ваннах бассейна тщательно мыться под душем с мылом и мочалкой без купального костюма.

ПОСЕТИТЕЛЯМ ПЛАВАТЕЛЬНОГО БАССЕЙНА КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Входить без сменной обуви, в верхней одежде в раздевалки, ванны, спортивные залы бассейна.

2. Плавать без шапочек.

3. Плавать в хлопчатобумажных плавках и трусах, не предназначенных для занятий в бассейне.

4. Пользоваться кремами и мазями перед плаванием.

5. Пользоваться моющими и другими средствами в стеклянной упаковке

6. Прыгать с вышек без разрешения дежурного инструктора.

7. Висеть на волногасящих дорожках.

8. Бегать по бортику и нырять с разбега в воду.

9. Категорически запрещается оправление естественных надобностей в ванну бассейна.

10. Курить в помещении бассейна.

11. Приносить и распивать спиртные напитки в помещениях бассейна.

12. Находиться в бассейне в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.

13. Находиться в воде более положенного времени.

14. Использовать электроприборы.

**Правила**

**техники безопасности при посещении ледовой арены**

* 1. Зимние игры и виды спорта (хоккей, хоккей с мячом на льду) допускаются только в предварительно согласованное с администрацией ФОКа и оплаченное время. Во время работы катка для массового посетителя выход на лед с клюшками, шайбами, мячами, санками запрещен.

**Категорически запрещается:**

* Выходить на лед в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
* Приносить и распивать алкогольные напитки;
* Выходить на лед с едой, напитками и другими предметами;
* Курить во всех помещениях ледовой арены;
* Перелазить через турникеты, перепрыгивать через борта;
* Сидеть на бортиках ледового катка;
* Создавать ситуации, которые могут привести к травмированию посетителей;
* Находиться на льду во время его подготовки ледоуборочной машиной;
* Во время массовых катаний проводить тренировки по хоккею и фигурному катанию с выполнением специальных элементов;
* Кататься в противоположном направлении по отношению к движению основной массы посетителей и создавать ситуации, которые могут привести к травмированию других посетителей;
* Находиться на льду лицам, которым это запрещено по состоянию здоровья;
* Заходить на каток детям до 8 лет без сопровождения взрослых;
* Проносить на лед еду и напитки;
* Мусорить и кидать на лед любые предметы;
* Приносить и применять взрывчатые, пиротехнические и легковоспламеняющиеся вещества;
* Приводить с собой животных;
* Умышленно мешать кататься другим посетителям катка.

**Правила**

**Техники безопасности при занятиях в**  **фитнес зале**

1. Приступать к занятиям в фитнес зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

2. Занятия в фитнес зале разрешены только в чистой спортивной обуви( рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой нескользящей подошвой0.

3. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность на занятиях в фитнес зале (часы, браслеты, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колюще-режущие и другие посторонние предметы.

4. Все упражнения в фитнес зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора фитнес зала. В отсутствие инструктора фитнес зала посетители в зал не допускаются.

5. С гантелями и инвентарем следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

6. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.

7. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (гантели, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

8. Упражнения необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.

9. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.

10. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору фитнес зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

11. Комплекс упражнений обязательно должен начинаться с тщательной разминки, включающей в себя «разогревающие» упражнения для всех частей тела.

12. Внимательно прислушиваться к своим ощущениям во время выполнения упражнения. Исключать из программы упражнения, при выполнении которых, Вы испытываете сильные болевые ощущения.

В фитнес зале запрещается:

1. Брать гантели влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

2. Приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору фитнес зала.

3. Бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся в зале иными способами.

4. Использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.

5. Самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

6. Выполнять движения до появления силой боли.

7. Делать маховые и баллистические движения.

8. Заниматься с обнаженным торсом.

9. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок.

10. Курить.

11. Приносить и распивать спиртные напитки.

12. Находиться в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.

**Приложение № 5**

**Правила**

**Пожарной безопасности при посещении спортивных объектов**

**ГАУ НО «ФОК в г. Лукоянов Нижегородской области»**

* 1. При посещении спортивных объектов ГАУ НО «ФОК в г. Лукоянов Нижегородской области» далее (учреждение) запрещается:

- курить на территории учреждения.

- разводить костры на территории учреждения.

- приносить и использовать на территории учреждения пиротехнические изделия, а также иные вещества, способные вызвать возгорание.

- пользоваться неисправными и самодельными электроприборами.

 **2.** Действия при обнаружении пожара.

- в каждом случае появления дыма, запаха гари, очагов горения **НЕМЕДЛЕННО**  сообщить администратору на стойке рецепции или любому работнику учреждения и вызывать пожарную помощь по телефону **01**.

- принять меры к эвакуации людей, которым угрожает опасность.

- приступить к тушению огня с помощью огнетушителей, внутренних пожарных кранов и других средств.

**3.** При вызове пожарной помощи необходимо кратко сообщить, что горит и точный адрес места пожара.

**4.** Встретить прибывшие пожарные автомашины и показать пожарным ближайший путь к очагу горения.