# ДОГОВОР ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТЫ

# на оказание физкультурно-оздоровительных услуг

# в тренажерном зале Центра повышения квалификации

**и профессиональной переподготовки**

**Института непрерывного образования**

**Тверского государственного университета**

г. Тверь «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_ г.

Настоящий документ является официальным предложением федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Тверской государственный университет» (в дальнейшем «Исполнитель») о заключении с Исполнителем договора публичной оферты на оказание спортивно-оздоровительных услуг (далее по тексту - договор) на нижеприведенных условиях.

В соответствии с пунктом 2 статьи 437 Гражданского Кодекса Российской Федерации (ГК РФ) в случае принятия изложенных ниже условий и оплаты услуг физическое лицо, производящее акцепт этой оферты становится Заказчиком (в соответствии с пунктом 3 статьи 438 ГК РФ акцепт оферты равносилен заключению договора на условиях, изложенных в оферте).

В связи с вышеизложенным, внимательно прочитайте текст настоящего договора публичной оферты и, если Вы не согласны с каким-либо из его пунктов, или для Вас имеются какие-либо запреты к посещению общественных мест и/или пользованию услугами Исполнителя, а также занятиям физической культурой и спортом, в том числе по медицинским показателям, то Исполнитель предлагает Вам отказаться от заключения с ним договора.

Заключая договор с Исполнителем, Вы подтверждаете, что у Вас, и (или) у Вашего несовершеннолетнего ребенка (если договор заключается в пользу несовершеннолетнего ребенка), отсутствуют какие-либо медицинские противопоказания к посещению общественных мест и/или пользованию услугами исполнителя, а также занятиям физической культурой и спортом. Тем самым, Вы полностью принимаете на себя ответственность за состояние своего здоровья и здоровье Вашего ребенка при посещении тренажерного зала Центра повышения квалификации и профессиональной переподготовки Института непрерывного образования Тверского государственного университета (в дальнейшем «Центр»).

Исполнитель заключает договор на оказание физкультурно-оздоровительных услуг с любым дееспособным физическим лицом, достигшим 16-ти летнего возраста, принявшим (акцептовавшим) условия настоящего договора, путем совершения действий, указанных в разделе 8 настоящего Договора.

# ПРЕДМЕТ ДОГОВОРА.

* 1. Исполнитель обязуется на условиях настоящего договора оказывать Заказчикууслуги по организации и проведению физкультурных и физкультурно-оздоровительных мероприятий (далее – «услуги»), оказываемых на территории тренажерного зала Центра, а Заказчик обязуется оплатить эти услуги и соблюдать Правила посещения тренажерного зала Центра (Приложение 1 к настоящему договору) (далее «Правила посещения»).
  2. Спортивные услуги оказываются по месту нахождения Исполнителя по адресу: г.Тверь, Студенческий пер., д.12, корп. «Б».

# ПОРЯДОК ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ УСЛУГ.

* 1. Время посещения Центра осуществляется в соответствии с режимом работы и (или) расписанием занятий. Периодически Исполнитель по своему усмотрению может устанавливать праздничные и выходные дни, в которые традиционно и в интересах всех Заказчиков услуги в помещении Исполнителя не оказываются. Праздничные и выходные дни устанавливаются Исполнителем заранее, ежегодно и часто совпадают с государственными и/или религиозными праздниками.
  2. После внесения оплаты, в соответствии с условиями настоящего Договора, на период оказания услуг выдается именной абонемент и (или) кассовый чек, являющийся основанием получения услуг. Исполнитель самостоятельно утверждает виды абонементов с указанием перечня оказываемых услуг, стоимостью и сроком действия. Информация о видах абонементов и перечне услуг по каждому виду абонементов находится в тренажерном зале Центра.

# СРОКИ

* 1. Датой начала оказания услуг по настоящему Договору является дата предоставления Заказчику доступа на территорию Исполнителя.
  2. Период (срок) действия настоящего Договора соответствует виду абонемента и соответствует периоду (сроку) действия абонемента.
  3. Заключая настоящей договор, Заказчик подтверждает, что предварительно ознакомлен и согласен со всеми условиями всех абонементов и перечнем входящих в каждый абонемент услуг, действующих на момент заключения настоящего договора.

# ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СТОРОН.

* 1. **Исполнитель обязуется:**
     1. Обеспечить надлежащее качество оказываемых услуг и условия их получения Заказчиком в соответствии с условиями настоящего договора.
     2. Обеспечить надлежащее функционирование оборудования и инвентаря, вспомогательного оборудования в помещениях Исполнителя, предназначенного для оказания услуг по настоящему договору.
     3. Обеспечить надлежащее функционирование бытовых помещений и оборудования тренажерного зала., раздевалок, содержать их в чистоте.
     4. Разъяснить Заказчику необходимую информацию по абонементам, перечню услуг по приобретенному Заказчиком виду абонемента, стоимости услуг по настоящему договору и другую информацию, касающуюся исполнения обязательств сторонами по настоящему договору.
  2. **Исполнитель имеет право**:
     1. Предоставлять услуги в порядке и в соответствии с Правилами посещения, утвержденными заказчиком и являющимися обязательными для исполнения Заказчиками, и третьими лицами.
     2. В одностороннем порядке устанавливать и утверждать виды абонементов с указанием перечня услуг, входящих в каждый вид абонемента.
     3. Привлекать третьих лиц для оказания услуг.
     4. В одностороннем порядке устанавливать перечень и стоимость дополнительных платных услуг, которые могут оказываться Заказчикам самим исполнителем, а также третьими лицами, привлеченными Исполнителем.
     5. Устанавливать и изменять в одностороннем порядке расписание занятий, часы работы тренажерного зала Центра или отдельных его частей, помещений, осуществлять замену заявленного в расписании работника/исполнителя.
     6. В одностороннем порядке изменять Правила посещения, предварительно проинформировав Заказчиков об изменениях через рецепцию, информационные стенды в местах оказания услуг, дополнительных услуг и веб-сайт, на котором Исполнитель размещается информация о работе тренажерного зала Центра, или иным способом.
     7. Досрочно в одностороннем порядке расторгнуть настоящий договор с Заказчиком, который не исполнял и/или ненадлежащим образом исполнял требования и/или условия настоящего договора, Правила посещения, и/или отказать в заключении нового договора в пользу Заказчика.
     8. В случае аварийных ситуаций в одностороннем порядке ограничивать объем и порядок предоставления услуг, дополнительных услуг Заказчикам.
     9. В случае невозможности оказания спортивных и дополнительных услуг Исполнителем по независящим от Исполнителя и Заказчика обстоятельствам Исполнитель срок оказания услуг может быть продлен на срок, необходимый для устранения этих обстоятельств.
     10. Исполнитель оставляет за собой право в течение года полностью закрывать отдельные зоны тренажерного зала или тренажерной зал Центра полностью, для проведения ремонтных и профилактических работ с оборудованием и в помещениях на срок не более 31 (Тридцати одного) дня в году. Дни такого закрытия Заказчику не компенсируются.
  3. **Заказчик обязуется:**
     1. Оплачивать услуги Исполнителя в порядке и на условиях настоящего договора.
     2. Пользоваться абонементом лично. Передача абонемента без письменного согласия Исполнителя другому лицу, является основанием для расторжения настоящего договора в одностороннем порядке по инициативе Исполнителя.
     3. В случае утраты абонемента Заказчик обязан проинформировать об этом администрацию Центра и оформить новый абонемент.
     4. При каждом посещении предъявлять абонемент сотрудникам администрации тренажерного зала при входе в помещения Исполнителя. При отсутствии абонемента Исполнитель имеет право отказать Заказчику в посещении тренажерного зала Центра.
     5. Соблюдать Правила посещения, являющиеся приложением № 1 к настоящему договору.
     6. Самостоятельно и ответственно следить за состоянием своего здоровья, контролировать его, с индивидуально определенной частотой посещать [медицинские учреждения](https://pandia.ru/text/category/meditcinskie_tcentri/) на предмет проверки состояния своего здоровья и не ставить под угрозу свое здоровье и здоровье других Заказчиков. При наличии хронических, инфекционных, кожных и иных заболеваний (вне зависимости от стадии заболевания), а также болезней внутренних органов, воздержаться от посещения тренажерного зала Центра. При наличии у Заказчика признаков острого, хронического, инфекционного, кожного или иного заболевания, пользоваться спортивными услугами Исполнителя запрещается. При наличии справки из медицинского учреждения срок действия абонемента продлевается на период, указанный в справке, при этом [перерасчет](https://pandia.ru/text/category/pereraschet/) стоимости абонемента не производится.

При нарушении Заказчиком правила, установленного в абз. 1 настоящего пункта договора, Исполнитель вправе по своей инициативе временно отстранить Заказчика от посещения Центра до его полного выздоровления с обязательным предоставлением после выздоровления документов, подтверждающих этот факт. В этом случае стоимость спортивных услуг по договору не изменяется, срок действия договора (абонемента) продлевается на период, указанный в справке, выданной медицинским учреждением. Во всех остальных случаях срок абонемента не продлевается.

* + 1. Уведомлять Исполнителя об изменении контактной информации.
    2. Не передавать абонементы третьим лицам.
    3. При заключении настоящего договора Заказчик подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для занятий спортом, он принимает на себя и несет ответственность за состояние здоровья как своего, так и своих несовершеннолетних детей, посещающих тренажерный зал Центра.
  1. **Заказчик имеет право:**
     1. Переоформить абонемент на другое лицо однократно за весь период действия настоящего договора по стоимости согласно действующему Прейскуранту Исполнителя (при условии, что данный вид абонемента подлежит переоформлению). Возврат денежных средств по настоящему договору Заказчику не производится.
     2. Досрочно в одностороннем порядке расторгнуть настоящий договор на условиях, предусмотренных в п. 6.4 настоящего договора.
     3. Пользоваться услугами Исполнителя, участвовать в мероприятиях тренажерного зала Центра по своему желанию.
     4. Получать помощь, консультации, инструктаж от сотрудников исполнителя по вопросам предоставляемых услуг.
     5. Получать информацию о Центре, оказываемых платных услугах, привлеченных лицах, расписании занятий и проводимых в Центре мероприятиях.

# СТОИМОСТЬ УСЛУГ, ПОРЯДОК РАСЧЕТОВ.

* 1. Стоимость услуг устанавливается отдельным приказом ректора ТвГУ, который размещается на стенде информации тренажерного зала Центра
  2. Оплата по настоящему договору производится Заказчиком при подписании настоящего договора единовременно в размере 100% предоплаты.
  3. Все расчеты по Договору осуществляются в наличной или безналичной форме исключительно в валюте Российский Федерации.
  4. Оплата услуг Исполнителя в наличной форме производится в кассе Исполнителя по адресу: г. Тверь, Студенческий пер., д.12, корпус «Б».
  5. Оплата услуг Исполнителя в безналичной форме производится путем перечисления денежных средств на расчетный счет Исполнителя, в т.ч. с использованием электронных средств платежей.

# ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН.

* 1. Заказчик несет полную [материальную ответственность](https://pandia.ru/text/category/materialmznaya_otvetstvennostmz/) за ущерб, причиненный имуществу Исполнителя.
  2. В случае причинения Заказчиком имущественного ущерба Исполнителю, администрацией Исполнителя составляется акт, который подписывается уполномоченными представителями Сторон. В случае отказа Заказчика от подписания акта либо отказа Заказчика от участия в составлении Акта, представители Исполнителя подписывают его в одностороннем порядке в присутствии двух незаинтересованных лиц. Заказчик в течение 5 (пяти) календарных дней после составления Акта обязан возместить причиненный ущерб в полном объеме.
  3. Заказчик вправе расторгнуть настоящий Договор досрочно по собственному желанию, письменно уведомив об этом Исполнителя. Дата расторжения Договора считается дата регистрации письма о расторжении договора у Исполнителя.
  4. При расторжении Договора Исполнитель осуществляет возврат части суммы, оплаченной согласно данному Договору, за вычетом фактических расходов, понесенных Исполнителем за предоставленные услуги.

В заявлении о расторжении настоящего договора Заказчик обязан указать банковские реквизиты, на которые необходимо перечислить денежные средства, при [наличных расчетах](https://pandia.ru/text/category/nalichnij_raschet/) указать иной способ получения денежных средств. Возврат денежных средств производится Заказчику в течение 30 (Тридцати) рабочих дней с момента принятия заявления о расторжении.

* 1. В случае систематического (два и более раза) нарушения Заказчиком Правил посещения настоящий договор может быть расторгнут Исполнителем в одностороннем порядке без предварительного уведомления Заказчика о предстоящем расторжении.
  2. Заключая настоящий договор Заказчик, заявляет, что ни он, ни несовершеннолетние члены его семьи, намеренные посещать тренажерный зал Центра не имеют медицинских противопоказаний для посещения тренажерного зала, спортивных секций и получения физкультурных и физкультурно-оздоровительных услуг. Исполнитель не несет ответственность за вред, причиненный здоровью Заказчика и указанных лиц в результате недостоверных сведений о состоянии их здоровья, а также по вине этих лиц.
  3. Исполнитель не несет ответственности за вред здоровью и/или имуществу Заказчика, причиненный действиями третьих лиц.
  4. Исполнитель не несет материальную ответственность за технические неудобства, вызванные проведением сезонных, профилактических и аварийных работ службами [коммунального хозяйства](https://pandia.ru/text/category/kommunalmznoe_hozyajstvo/). Исполнитель уведомляет Заказчиков о проведении вышеперечисленных работ путем размещения соответствующей информации в любом доступном месте в случаях, если о таких работах Исполнителю стало известно заранее.
  5. Исполнитель не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью Заказчику в связи с неисполнением им обязательств по настоящему договору, нарушение требований сотрудников (инструкторов) Исполнителя, Правил посещения, а также правил [техники безопасности](https://pandia.ru/text/category/tehnika_bezopasnosti/) при пользовании услугами, и/или по неосторожности Заказчика.
  6. Временный выход оборудования Исполнителя из строя не может служить основанием для предъявления претензий по количеству и качеству оказанных услуг, при условии соблюдения п.4.2.10.
  7. Исполнитель не несет ответственности перед Заказчиками за неинформирование и/или несвоевременное информирование об обстоятельствах, связанных с исполнением Сторонами обязательств по настоящему договору по причине непредоставления Заказчиком контактной информации либо предоставление недостоверной информации в момент заключения настоящего договора, а также неуведомление исполнителя об изменении фактического места жительства, телефона или иной контактной информации о Заказчике.
  8. **Исполнитель не несет ответственности за вещи, оставленные в помещении Исполнителя, шкафчике для одежды, раздевалке, гардеробе Заказчиком.**
  9. Заказчик полностью осознает и отдает отчет в степени риска получения травм, причинения вреда своей жизни и здоровью, в процессе занятий и тренировок в тренажерном зале Центра. В связи с наличием таких обстоятельств Заказчик добровольно принимает на себя всю полноту ответственности за полученные травмы и причиненный своей жизни и здоровью вред, если таковые будут иметь место. Заключая настоящий договор Заказчик заявляет администрации Исполнителя, инструкторам и иным лицам исполнителя об отказе от предъявления гражданско-правовых и иных претензиях за вред, причиненный жизни и здоровью Заказчику, его несовершеннолетним детям при проведении занятий и иных мероприятий, связанных с деятельностью Центра, вследствие самостоятельных действий /бездействия/ Заказчика, а также его несовершеннолетних детей.

Исполнитель не несет ответственность за вред, связанный с любым ухудшением состояния здоровья Заказчика, а также его несовершеннолетним детям в рамках данного договора, и травмами, явившимися результатом или полученных в результате занятий в тренажерном зале Центра, за исключением тех случаев, когда вред причинен непосредственно неправомерными и/или виновными действиями сотрудников Исполнителя.

* 1. Невозможность предоставления физкультурно-оздоровительных услуг (полностью или частично), в случаях реконструкции, [ремонта здания](https://pandia.ru/text/category/remont_pomeshenij/) Исполнителя или отдельной его части, отключений энергии, [водоснабжения](https://pandia.ru/text/category/vodosnabzhenie_i_kanalizatciya/) (в том числе снабжения горячей водой), в том числе плановых, а также вследствие иных обстоятельств, не является основанием для досрочного прекращения действия абонемента.
  2. Стороны освобождаются от ответственности за частичное или полное неисполнение обязательств по Договору, если неисполнение явилось следствием непреодолимой силы.

# ЗАЩИТА ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ ЗАКАЗЧИКА.

* 1. С заключением настоящего договора Заказчик дает свое согласие (предоставляет право) на обработку Исполнителем персональных данных (далее по тексту «ПДн») Заказчика, как указанных в настоящем договоре, в том числе включенных в настоящий договор ПДн членов семьи, так и полученных дополнительно, в рамках выполнения обязательств по настоящему договору. Под обработкой ПДн в соответствии с Федеральным законом от 27.07.2006г. №152-ФЗ «О персональных данных» понимаются действия (операции) с ПДн, включая сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе и передачу), обезличивание, блокирование, уничтожение ПДн. Исполнитель обязуется принимать необходимые правовые, организационные и технические меры или обеспечить их принятие для защиты ПДн Заказчика от неправомерного или случайного доступа к ним.
  2. Срок обработки ПДн Заказчика составляет период действия настоящего договора, а также в течение трех последующих лет.
  3. По истечении срока, оговоренного п.7.2. настоящего договора, Исполнитель производит автоматическое обезличивание ПДн Заказчика, а именно действия, в результате которых невозможно определить принадлежность ПДн конкретному субъекту ПДн. При этом, данные накопленные за период действия настоящего договора, сохраняются для поддержания процессов Исполнителя, в том числе для анализа и статистики его деятельности. К таким данным относятся (включая, но не ограничиваясь): фамилия, имя, отчество; дата (число, месяц, год) рождения; серия и номер документа, удостоверяющего личность, сведения о дате выдачи документа, выдавшем документ органе; сведения о регистрации по месту жительства и временной регистрации по месту пребывания, фактическому месту проживания; номера контактных телефонов; адрес электронной почты; сведения о родстве (родственных отношениях между родителями и детьми); данные о состоянии здоровья, заболеваниях, случаях обращения за медицинской помощью; номер недействующего договора, данные о времени и количестве, оплате оказанных по настоящему договору услуг и иная информация, предоставляемая Заказчиком. Вышеуказанные данные хранятся в информационной системе Исполнителя до момента прекращения его деятельности, при этом могут быть уничтожены в любой момент времени без уведомления Заказчика.

# ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

* 1. Заказчик совершает акцепт Оферты, действуя добровольно и без какого-либо принуждения.
  2. Заказчик понимает содержание Оферты, полностью и безусловно принимает все ее условия без каких-либо изъятий и/или ограничений, что равносильно заключению договора в письменной форме (п.3 ст. 434 ГК РФ). Информация, содержащаяся в настоящей Оферте, размещена на официальном сайте исполнителя (<https://www.tversu.ru/>).
  3. Акцепт Оферты Заказчиком осуществляется путем совершения следующих действий:

- выбора Услуги,

- в зависимости от услуги: заполнение Заявления (акцепта) /предоставления достоверных персональных данных (ФИО, дата рождения, пол, контактный телефон, адрес регистрации, данные документа, удостоверяющего личность (паспорта)),

- внесения оплаты в размере и на условиях настоящего договора.

* 1. Заказчик подтверждает, что ознакомлен и согласен с Уставом ТвГУ, Правилами внутреннего распорядка, Правилами оказания платных услуг тренажерного зала ЦПКиПП ИнНО, Правилами посещения тренажерного зала ЦПКиПП ИнНО, (размещенных на сайте <https://www.tversu.ru/>).
  2. Настоящий Договор вступает в силу с даты его акцепта и действует в течение срока действия, соответствующего вида абонемента либо до его досрочного расторжения по соглашению сторон, либо по инициативе одной из сторон настоящего договора.
  3. Все споры и разногласия, связанные с заключением, исполнением и прекращением настоящего договора Стороны будут стремиться решать путем переговоров. До обращения в суд стороны обязаны соблюсти претензионный порядок урегулирования споров. Все претензии либо заявления направляются в письменном виде по почтовым адресам, указанным в настоящем договоре, либо вручаются под роспись. Споры по настоящему договору рассматриваются в суде по месту нахождения исполнителя.
  4. Во всем остальном, что не предусмотрено Договором, Стороны руководствуются действующим [законодательством Российской Федерации](https://pandia.ru/text/category/zakoni_v_rossii/).

# РЕКВИЗИТЫ СТОРОН.

**ИСПОЛНИТЕЛЬ:**

**Федеральное государственное бюджетное**

**образовательное учреждение высшего образования**

**«Тверской государственный университет»**

170100, Тверская область, г. Тверь, ул. Желябова, д. 33

ИНН 6905000791 КПП 695001001

УФК по Тверской области (ТвГУ л/c 20366X47230)

р/c 03214643000000013600

ОТДЕЛЕНИЕ ТВЕРЬ БАНКА РОССИИ//УФК по Тверской области г. Тверь

БИК 012809106

к/с 40102810545370000029

ОКТМО 28701000

Телефон: (4822) 32-15-50/35-72-00

Врио ректора

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Смирнов С.Н.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение № 1  к договору публичной оферты на оказание  спортивно-оздоровительных услуг в  Тренажерном зале ЦПКиПП ИнНО  Тверского государственного университета |

ПРАВИЛА

посещения тренажерного зала Центра повышения квалификации

и профессиональной переподготовки

Института непрерывного образования

Тверского государственного университета

1. Общие положения

1.1. Настоящие Правила разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировок.

1.2. Посетители обязаны строго соблюдать и выполнять настоящие Правила.

1.3. Пропуск в тренажерный зал Центра повышения квалификации и профессиональной переподготовки института непрерывного образования Тверского государственного университета (далее «тренажерный зал», «Центр») осуществляется при наличии допуска, разового билета (кассового чека) или абонемента. Допуск и абонемент считаются именными, поэтому передача их другому лицу запрещается.

1.4. К занятиям в тренажерный зал допускаются лица, прошедшие осмотр у квалифицированного медицинского работника и получившие разрешение на посещение.

1.5. Абонемент или разовый билет на посещение тренажерного зала действителен в течение срока или времени, указанного на абонементе или разовом билете.

1. Правила пользования

2.1.  Пропуск в тренажерный зал осуществляется при предоставлении:

- абонемента или разовый пропуска.

2.2.  Посетитель обязан оплатить абонемент или разовый пропуск в соответствии с действующим прейскурантом. Абонемент или пропуск предъявляется при каждом посещении тренажерного зала администратору и (или) тренеру, инструктору.

2.3.  Абонемент является персональным (именным).

2.4. Оплата абонементов принимается в наличной и безналичной форме в рублях, согласно прейскуранту.

2.5.  Абонементы действительны в течение обозначенного на них срока.

2.6.  В случае нарушения посетителем настоящих Правил, администрация Центра или инструктор имеет право сделать предупреждение посетителю в устной форме.

2.7.  Посетитель несет персональную ответственность за свое здоровье и медицинское обеспечение.

3. Правила техники безопасности

при занятиях в тренажерном зале

3.1.  Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности, а также с правилами и инструкциями по работе с тренажерами/спортивным инвентарем (размещены в тренажерном зале Центра).

3.2.  Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком.

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

3.4.  При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседание со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера, инструктора зала, тренера или преподавателя.

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

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

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

3.8.  Запрещается отвлекать внимание занимающихся, а также бегать и прыгать вне специально отведенных зон.

3.9. Запрещается занятие на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом администрации и (или) дежурному тренеру/инструктору тренажерного зала Центра.

3.10. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и др.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

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

3.12. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку.

3.13.  Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

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

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

3.16. 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.

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

3.18. Во время тренировок необходимо использовать полотенца.

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

3.21. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом администрации Центра или тренеру. Затем продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

3.22. Запрещается посещение тренажерного зала Центра в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.