



АССОЦИАЦИЯ «ФУТБОЛЬНЫЙ КЛУБ «ШИННИК»

150040, г. Ярославль,
ул. Площадь Труда, 3 (стадион «Шинник»)
тел.: +7 (4852) 72-06-26
shinnik.com
fc@shinnik.com

ИНН/КПП: 7604094967/760401001

Утверждены Приказом
Генерального директора
Ассоциации «ФК «Шинник»
№ 119 от 29 августа 2025 года



Г.М. Хайрулин

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ ПОСЕТИТЕЛЕЙ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА «ШИННИК»

Настоящие Правила разработаны в целях поддержания порядка, исключения травматизма, соблюдения техники безопасности и норм поведения посетителей тренажерного зала футбольного клуба «Шинник», расположенного на 2-м этаже в здании ФОКа «Шинник» по адресу: город Ярославль, ул. Свердлова, 29а. Соблюдение этих правил позволит сделать пребывание в клубе максимально комфортным и приятным.

Данные Правила обязательны для исполнения Клиентом, Гостем, Посетителем тренажерного зала и любыми иными третьими лицами, находящимися на территории тренажерного зала. Правила не являются исчерпывающими, администрация Ассоциации «Футбольный клуб «Шинник» вправе их изменять и дополнять по своему усмотрению путем утверждения новой редакции Правил и публикации на сайте Ассоциации «ФК «Шинник» <https://www.shinnik.com/>

Режим работы тренажерного зала.

Тренажерный зал открыт для посещения ежедневно в течение всего года в соответствии с установленными часами работы и с учетом технических перерывов.

1. Режим работы тренажерного зала: в будние дни с 8:00 до 21:00, в выходные и праздничные дни с 8:00 до 21:00, тренажерный зал ежегодно закрыт 31 декабря, 1 и 2 января. Вход в тренажерный зал прекращается за 45 мин до времени окончания работы зала.

2. Администрация ФК «Шинник» вправе в одностороннем порядке вносить изменения в Часы работы Тренажерного зала и Расписание.

Оплата посещения тренажерного зала.

1. Пропуском в тренажерный зал является Абонемент или кассовый чек на оплату разового посещения занятий.

2. Клиент обязан оплатить Абонемент или разовое посещение занятий в соответствии с действующим Прейскурантом.

3. Абонемент выдается кассиром-администратором после оплаты и предъявляется при каждом посещении тренажерного зала. На время тренировки Абонемент передается администратору.

4. Кассовый чек выдается кассиром-администратором после оплаты разового занятия и предъявляется инструктору тренажерного зала.

5. Гость при посещении тренажерного зала обязан соблюдать настоящие Правила и нести ответственность за неправильное обращение и порчу имущества Учреждения.

6. Каждое посещение тренажерного зала (в том числе бесплатное) фиксируется администратором в журнале учета посещаемости.

7. Предлагаемые виды Абонемента:

- Абонемент в тренажерный зал на 4 занятия (ограничен по сроку действия – 1 месяц с даты приобретения);

- Абонемент в тренажерный зал на 8 занятий (ограничен по сроку действия – 1 месяц с даты приобретения);

- Абонемент в тренажерный зал на 12 занятий (ограничен по сроку действия – 1 месяц с даты приобретения);

- Абонемент в тренажерный зал на 16 занятий (ограничен по сроку действия – 2 месяца с даты приобретения);

- Абонемент (безлимитный) на неограниченное количество занятий в месяц.

8. Оплата Абонемента принимается в наличной и безналичной форме в рублях согласно Прейскуранту.

9. Допускается передача Абонемента другому лицу.

10. Допускается проход нескольких лиц по Абонементу, при этом в Абонементе будет погашено количество посещений, согласно количеству посетителей (за исключением гостевого визита).

11. Клиент имеет право осуществить возврат абонемента в период срока действия абонемента, при этом возврат денежных средств осуществляется по следующей формуле:

$$M=SA-(K*S1)$$

М – сумма возврата.

SA – стоимость приобретенного абонемента.

К – количество посещений зала.

S1 – стоимость разового посещения.

Права и обязанности клиента

1. До начала посещения тренажерного зала клиенту рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом или медицинским работником на предмет готовности к двигательной активности и физическим нагрузкам.
2. При заключении договора о предоставлении физкультурно-оздоровительных услуг Клиент подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для занятия физкультурой, спортом и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих фитнес клуб вместе с ним.
3. Клиент обязан самостоятельно контролировать свое собственное здоровье. При наличии острых и/или кожных заболеваний, а также обострении хронических заболеваний, следует воздержаться от посещения тренажерного зала.
4. В целях обеспечения безопасности Клиентов допуск в Клуб осуществляется через рамки металлоискателя.
5. Клиент тренажерного зала обязан соблюдать и поддерживать общественный порядок, общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим клиентам, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих. Запрещено беспокоить других клиентов тренажерного зала, нарушать чистоту и порядок, использовать в своей речи нецензурные выражения. Если вольные или невольные действия клиента создают угрозу для его собственной жизни и /или здоровья, а также здоровья и/или окружающих или противоречат общепринятым нормам морали и этики, администрация тренажерного зала вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок (пребывания в тренажерном зале), вывода за пределы тренажерного зала или вызова сотрудников правоохранительных органов.
6. Клиент тренажерного зала обязан соблюдать правила личной гигиены, иметь при посещении зала личное полотенце и пользоваться им во время занятий.
7. Клиенту тренажерного зала, гостям, посетителям запрещено осуществлять видео, фотосъемку на всей территории тренажерного зала без письменного разрешения администрации ФК «Шинник».
8. Клиенту тренажерного зала, гостям, посетителям запрещено самостоятельно изменять температурный режим, режим кондиционирования, уровень освещения, пользоваться музыкальной и другой аппаратурой зала.
9. Не разрешается использовать во время занятий в зале парфюмерию с резким запахом, проводить рекламные акции, пользоваться самостоятельно музыкальной и другой техникой клуба.
10. Клиенту тренажерного зала, гостям, посетителям запрещено самовольно размещать на всей территории тренажерного зала объявления, рекламные материалы, проводить опросы.
11. Все помещения тренажерного зала являются зонами свободными от курения. Клиенту запрещено приносить в зал продукты питания, а также употреблять алкогольные и слабоалкогольные напитки, включая пиво на территории тренажерного зала. Клиенту зала запрещено находиться в зале в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Запрещено принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в зонах отдыха и раздевалках.
12. Посещать тренажерный зал при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром) запрещено. При подозрении на наличие у клиента признаков алкогольного и/или наркотического опьянения, а также остаточных явлений алкогольного опьянения администрация ФК «Шинник» вправе применить меры к

указанным лицам в виде отстранения от тренировок и вывода за пределы зала или вывоза сотрудников правоохранительных органов.

13. Клиенту запрещается приносить в тренажерный зал любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия.

14. Клиенту запрещается приносить в тренажерный зал взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества.

15. Клиенту запрещается входить в зал для групповых занятий во время проведения занятия, согласно установленному расписанию.

16. Клиенту запрещается входить в помещения, предназначенные для служебного пользования, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

17. Клиенту запрещается распространять на территории тренажерного зала любое спортивное питание, а также консультировать других клиентов о порядке его употребления.

18. Клиенту тренажерного зала запрещено входить на территорию клуба с домашними животными.

19. Клиент вправе получать необходимую и достоверную информацию о работе тренажерного зала и оказываемых им услугах.

20. Клиент зала согласен получать от администрации тренажерного зала информацию:
- о проводимых в тренажерном зале рекламных акциях, розыгрышах, мероприятиях,
- о новых, оказываемых в тренажерном зале, физкультурно-оздоровительных услугах,
- о предложении продлить договор на новый срок.

Такие уведомления могут быть направлены клиенту по электронной почте, СМС и PUSH сообщениями, по телефону.

21. Клиент вправе направлять в администрацию тренажерного зала свои мнения, предложения и рекомендации по каждому виду услуг.

22. Клиент обязан бережно относиться к имуществу и оборудованию тренажерного зала. Клиент несет имущественную ответственность за порчу и повреждение спортивного инвентаря и другого имущества зала. В случае причинения Клиентом тренажерного зала ущерба имуществу зала составляется акт, который подписывается Сторонами. В случае отказа Клиента зала от подписания акта Исполнитель подписывает его в одностороннем порядке с отметкой об отказе Клиента подписать акт о нанесенном имуществу ущербе. Клиент в течение 5 (Пяти) календарных дней на основании акта обязан возместить причиненный ущерб в полном объеме.

23. Будьте внимательны и аккуратно передвигайтесь в раздевалках, душевых, сауне, на лестницах обязательно используя специальную сменную, чистую, устойчивую и нескользящую обувь.

24. Администрация тренажерного зала не несет ответственности за транспортные средства, оставленные на прилегающей территории.

25. На территории тренажерного зала и прилегающей территории Клиент вправе получить дополнительные услуги, оказываемые как тренажерным залом, так и третьими лицами, осуществляющими предпринимательскую деятельность в соответствии и на основании заключенных гражданско-правовых договоров. Ассоциация «ФК «Шинник» не несет ответственность за действия\бездействие третьих лиц, если услуга оказывается третьим лицом.

Права и обязанности ФК «Шинник»

ФК «Шинник» обязан:

1. Предоставлять качественные базовые и дополнительные услуги.
2. Принимать своевременные меры по предупреждению и регулированию вопросов, связанных с недостаточным уровнем качества предоставляемых услуг.
3. Своевременно информировать клиентов об изменении в структуре услуг, оказываемых по договору, условиях их оказания путем размещения информации на сайте.
4. Предоставлять клиентам шкафчик для переодевания.

ФК «Шинник» вправе:

1. При проведении клубных мероприятий ограничить зону, предназначенную для тренировок, о чем клиенты извещаются заблаговременно путем размещения информации на рецепции тренажерного зала или официальном сайте.
2. При проведении профилактических и ремонтных работ ограничить или прекратить доступ клиентов в тренажерный зал.
3. Изменять режим работы зала в связи с проведением в тренажерном зале спортивных мероприятий.
4. Изменять расписание групповых занятий заявленного в расписании.
5. Менять инструктора групповых занятий, заявленного в расписании.
6. Менять персональных тренеров в случае болезни, отпуска или увольнения.
7. Администрация тренажерного зала оставляет за собой право выбора музыкального сопровождения на территории клуба. Если общее музыкальное сопровождение мешает клиенту, клиент может воспользоваться своими наушниками.
8. Администрация ФК «Шинник» оставляет за собой право отказать в заключении (продлении) договора на оказание спортивно оздоровительных услуг любому лицу без объяснения причин.
9. Администрация ФК «Шинник» вправе отказать в допуске в клуб клиенту, у которого имеется задолженность по оплате услуг.
10. Администрация ФК «Шинник» вправе уведомлять клиента:
 - о проводимых в зале рекламных акциях, розыгрышах, мероприятиях,
 - о новых, оказываемых в тренажерном зале, физкультурно-оздоровительных услугах,
 - о предложении продлить договор на новый срок.Такие уведомления могут быть направлены клиенту по электронной почте, СМС и PUSH сообщениями, по телефону.
11. Администрация ФК «Шинник» имеет право дополнять и изменять настоящие правила.
12. Новые правила вступают в силу для клиентов клуба, с момента размещения последних для всеобщего ознакомления на сайте и / или рецепции клуба.
13. Администрация тренажерного зала оставляет за собой право потребовать от лиц, нарушающих настоящие Правила, воздержаться от нарушения, попросить удалиться из зала и/или расторгнуть Договор с Клиентом за неоднократное или однократное грубое нарушение настоящих Правил, а также отказать в заключении нового Договора.

Правила пользования раздевалками

1. Клиент имеет возможность выбора любого свободного шкафчика в раздевалке. Пожалуйста, не оставляйте ценные вещи (включая, но не ограничиваясь указанным, мобильные телефоны, драгоценности, часы, деньги, ключи и т.д.) в шкафчиках. Администрация Клуба не несет ответственности за ценные вещи, оставленные в шкафчиках, а также за забытые/оставленные без присмотра вещи на территории зала.
2. Перед тем, как покинуть зал, Клиент должен освободить шкафчик от своих личных вещей. В случае обнаружения по окончании рабочего дня занятых ячеек Администрация зала оставляет за собой право вскрыть шкафчик/ячейку и освободить шкаф и переместить вещи в другое помещение или зону рецепции. Исполнитель не несет ответственности за сохранность вещей, оставленных в шкафчиках и/или ячейках после окончания рабочих часов Клуба, и не возмещает Клиенту понесенные, в связи с этим убытки

Правила пользования душевыми

1. Душевые раздевалок тренажерного зала предназначены только для лёгкого эстетического мытья после занятий. Максимальное время пребывания в душе не должно превышать 5-7 мин.
2. В часы наибольшей загруженности душевых соблюдайте очередность их посещения и будьте взаимовежливы.

3. Запрещается приносить в душевые шампуни и моющие средства в стеклянной таре.
4. В душевых не разрешается:
 - окрашивание волос;
 - пользоваться бритвенными принадлежностями;
 - проводить процедуры по уходу за кожей (скраб, масла, маски и пр.);
 - мытье обуви и стирка вещей.

Правила посещения тренажёрного зала

1. Перед началом занятий ознакомьтесь с правилами техники безопасности при работе на тренажёрах и со свободными весами.
2. Во избежание получения травм упражнения с максимальными весами в тренажёрном зале рекомендуется выполнять с партнером.
3. Соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажёров.
4. Передвигайтесь по залу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся.
5. В тренажёрном зале не разрешается:
 - передвигать тренажёры;
 - поднимать штангу без использования замков;
 - бросать штангу на пол;
 - бросать гантели и ударять их одна о другую.
6. В тренажёрном зале строго запрещается самостоятельное нахождение детей, не достигших 16 лет.
7. Дети до 16 лет допускаются к занятиям в тренажёрном зале на тренировку в минигруппе или в сопровождении ответственного за ребенка совершеннолетнего Клиента тренажёрного зала.

Правила техники безопасности при занятиях в кардиозоне

1. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начать тренировку после того, как лента пошла в движение. Нельзя сходить с тренажёра до полной остановки ленты.
2. Не оставляйте одежду, полотенца и прочие предметы вблизи кардиотренажера. Ваши вещи могут случайно попасть в его движущие части, что спровоцирует опасную ситуацию.
3. Не ставьте жидкости вблизи тренажера, а также на полу рядом с ним. Тренажеры подключены к электричеству, попадание на них воды может вызвать замыкание.
4. Заходить и сходить с тренажера можно только при полной его остановке, соблюдая осторожность.
5. Тренируясь на кардиотренажере, не оборачивайтесь назад. Ваше внимание рассеивается и возрастает риск получить травму.

Правила техники безопасности при занятиях в тренажёрном зале

1. Перед началом любой тренировки во избежание травм необходимо провести разминку, обеспечивающую разогревание связок и мышц перед тренировкой.
2. Обязательно проверьте исправность тренажера и надежность его установки и крепления.
3. Запрещается работа на неисправных тренажерах.
4. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
5. При работе со свободными весами необходимо использовать замки, и тщательно проверять прочность резьбы на гантелях.
6. При разгрузке и подготовке свободных весов необходимо убедиться в устойчивом положении снаряда на стойках.
7. Запрещается нагружать тренировочные грифы сверх установленных техническими нормами пределов.

8. Во избежание несчастных случаев перед выполнением упражнений убедитесь, что упражнение и амплитуда движения снаряда не причинят никаких телесных повреждений или не повредят какое-либо оборудование.
9. Запрещается бросать свободные веса. Упражнения, подразумевающие в амплитуде постановку тяжелого веса, необходимо выполнять в строго отведенных местах.
10. Запрещается выполнять упражнения, связанные с риском для жизни, без страховки партнера.
11. Запрещается отвлекать Клиентов занимающихся выполнением особо опасных упражнений.
12. Запрещается распространять на территории зала информацию, связанную с методиками тренировок, которая может повлечь за собой случаи травматизма в спортивном клубе.
13. Запрещается вход в зал с жевательной резинкой во избежание несчастных случаев, связанных с дыхательной функцией организма.
14. Вход в тренажерный зал разрешен только в закрытой спортивной обуви и спортивной одежде соответствующей сезону.
15. Все клиенты, тренирующиеся самостоятельно, несут полную ответственность за методики своих тренировок и питания.

Правила посещения клуба детьми

1. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 17-летнего возраста. Лица, достигшие 14-летнего возраста – под контролем инструктора (индивидуальная тренировка). Родители несут персональную ответственность за детей на территории тренажерного зала.
2. До посещения тренажерного зала родители/законные представители обязаны убедиться, что ребенок не имеет противопоказаний для занятий к физкультурно-оздоровительным мероприятиям в зале. Для этого родитель/законный представитель обязан посетить с ребенком врача и пройти медицинский осмотр ребенка. Родитель/законный представитель обязан контролировать состояние здоровья ребенка и отсутствие противопоказаний к физкультурно-оздоровительным мероприятиям в течение всего срока действия договора физкультурно-оздоровительных услуг. За причинение вреда жизни, здоровью ребенка вследствие имеющихся и/или возникших противопоказаний по состоянию здоровья администрация ответственности не несет.
3. При участии в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в тренажерного зала на несовершеннолетних лиц распространяются требования всех разделов настоящих Правил, если иные правила не предусмотрены настоящим разделом. Родители/законные представители обязаны контролировать знание и соблюдение настоящих правил их детьми. Родители/ законные представители обязаны разъяснять детям правила о недопустимости порчи инвентаря, оборудования, иного имущества тренажерного зала, имущества третьих лиц, здоровья третьих лиц и несут ответственность за причинение вреда имуществу тренажерного зала и/или третьих лиц, здоровью третьих лиц.
4. Сотрудник тренажерного зала клуба вправе сделать устное замечание несовершеннолетнему ребенку в возрасте при нарушении им Правил посещения тренажерного зала в период нахождения в тренировочных зонах, либо его родителю/законному представителю. Если после замечания несовершеннолетний ребенок продолжает нарушать Правила посещения тренажерного зала, менеджер по продажам вправе отказать в предоставлении услуг, в связи с нарушением Правил посещения тренажерного зала, уведомив родителя/законного представителя.
5. Ребенок должен быть абсолютно здоров. Фитнес- инструктор или администратор имеют право не допустить несовершеннолетнего до занятий: если у ребенка насморк, кашель, болит горло или имеется другое инфекционное заболевание; если у ребенка расстройство пищеварения, тошнота или иное недомогание; если у ребенка повышенная температура; если у ребенка сыпь, незажившие ранки.