

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор**  
**государственного автономного**  
**учреждения**  
**дополнительного образования**  
**Самарской области**  
**«Спортивная школа «Чайка»**



**Е. М. Лазарева**

**«ав» июня 2026 г.**

## **Правила посещения Тренажерного зала государственного автономного учреждения дополнительного образования Самарской области «Спортивная школа «Чайка»**

### **1. Общие положения**

1.1. Занятия в Тренажерном зале являются потенциально опасными и потому требуют высокой осторожности и ответственности со стороны Посетителя. Пребывание на территории тренажерного зала и использование тренажеров, снарядов, оборудования, иных спортивных предметов во время тренировки сопряжено с различного рода рисками для здоровья Посетителя (риск получения травм, физических перегрузок и др.) и является личной ответственностью каждого Посетителя. Объем личной ответственности определяется соблюдением им правил техники безопасности в процессе выполнения упражнений во время тренировок/занятий, следовать которым должен каждый Посетитель тренажерного зала во время пребывания на территории тренажерного зала, получения соответствующих услуг.

### **2. Режим работы тренажерного зала и порядок оплаты услуг тренажерного зала**

#### **2.1. Режим работы тренажерного зала:**

- Понедельник, среда, пятница: с 16:00 до 22:00
- Вторник, четверг: с 10:00 до 14:00, с 16:00 до 22:00
- Суббота: с 10:00 до 14:00
- Воскресенье: Выходной

#### **ВНИМАНИЕ!!!**

Режим работы тренажерного зала может изменяться, перед посещением рекомендуем ознакомиться с актуальным режимом работы на официальном сайте <https://chaika-samara.ru/> либо в социальной группе ВКонтакте.

#### **2.2. Услуги тренажерного зала предоставляются в виде:**

- Разового занятия (2 часа);
- Золотой абонемент на месяц (кол-во занятий неограниченно);
- 1 год занятий в тренажерном зале;
- 1 год занятий в тренажерном зале (дети до 18 лет);
- Персональное занятие (2 часа).

2.3. Стоимость услуг определена Прейскурантом цен, размещенным на официальном сайте <https://chaika-samara.ru/> и на стенде в тренажерном зале.

2.4. Оплата услуг производится в кассе Учреждения в часы ее работы наличным и безналичным расчетом за 2 часа до окончания работы тренажерного зала в случае разового занятия. В случае оплаты абонемента, Посетитель оплачивает услугу в кассе Учреждения в часы ее работы, предоставляет кассовый чек инструктору по спорту для оформления абонемента.

2.5. Посетитель обязан предъявить кассовый чек либо абонемент инструктору по спорту до начала занятий.

2.6. При разовом занятии по истечении 2-х часов, Посетитель обязан освободить тренажерный зал либо продлить, оплатив услугу в полном объеме 2-х часов.

2.7. При получении услуги в тренажерном зале Посетитель имеет право на получение льгот, согласно Положению о предоставлении льгот на платные услуги, оказываемые государственным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа «Чайка», размещенным на официальном сайте <https://chaika-samara.ru/>.

### **3. Инструкция и инструктаж по технике безопасности**

3.1. Инструкция по технике безопасности при занятиях в Тренажерном зале разработана с целью обеспечения безопасных и комфортных условий тренировок/занятий. Следование данной Инструкции имеет целью сведение к минимуму риска получения травм Посетителем при осуществлении им занятий/тренировок в тренажерном зале.

3.2. До начала посещения Тренажерного зала Посетителю рекомендуется пройти:

- медицинский осмотр в целях определения состояния здоровья, группы здоровья;

- проконсультироваться с врачом или медицинским работником на предмет отсутствия у него медицинских противопоказаний к двигательной активности и физическим нагрузкам.

При наличии медицинских противопоказаний (клинических симптомов, синдромов заболеваний) у себя и/или у своих несовершеннолетних детей Посетитель обязан проинформировать об этом Учреждение, инструктора по спорту до начала тренировок/занятий. Учреждение не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением состояния здоровья Посетителя в результате острого заболевания (тяжелые и инфекционные заболевания; болезни в острой (активной) фазе), хронического заболевания, обострения ранее полученных травм, нарушения Посетителем правил техники безопасности в процессе выполнения упражнений во время тренировки/занятия.

3.3. Инструктаж по технике безопасности при занятиях в тренажерном зале проводится до начала тренировки/занятия инструктором по спорту лично в отношении каждого Посетителя, что подтверждается Журналом регистрации прохождения инструктажа по технике безопасности на территории тренажерного зала.

3.4. Журнал регистрации прохождения инструктажа по технике безопасности на территории тренажерного зала ведется в письменной форме.

3.5. Лица, не достигшие 14 (четырнадцать) лет, проходят инструктаж по технике безопасности в присутствии родителя, законного представителя, тренера, сопровождающего лица.

3.6. Родитель, законный представитель, сопровождающее лицо до начала тренировки/занятия обязан убедиться, что несовершеннолетнему Посетителю (лицу до 14 (четырнадцать) лет) инструктаж понятен. При необходимости по просьбе родителя, законного представителя, сопровождающего лица несовершеннолетнего Посетителя, самого несовершеннолетнего Посетителя инструктаж проводится повторно.

3.7. Инструктаж по технике безопасности при занятиях в Тренажерном зале в зависимости от цели его проведения может быть первичным и периодическим.

3.8. Первичный инструктаж по технике безопасности при занятиях в Тренажерном зале в отношении Посетителя Тренажерного зала проводится при первом сеансе пользования услугой (до начала тренировки/занятия). Первичный инструктаж по технике безопасности при занятиях в Тренажерном зале является обязательным. Посетитель, родитель, законный представитель, сопровождающее лицо несовершеннолетнего Посетителя, не достигшего 14 (четырнадцать) лет, получающие услугу многократно (по Абонементу), при прохождении первичного инструктажа по технике безопасности обязаны поставить подпись в Журнале регистрации прохождения инструктажа по технике безопасности на территории Тренажерного зала, свидетельствующую об ознакомлении с настоящей Инструкцией, о согласии с ее содержанием, о принятии на себя ответственности (в том числе за несовершеннолетнего Посетителя, родителем, представителем, сопровождающего лица которого он является) за несоблюдение содержащихся в ней правил. В случае отказа Посетителя, родителя, законного представителя, сопровождающего лица несовершеннолетнего Посетителя от прохождения инструктажа по технике безопасности инструктор по спорту составляет соответствующий Акт. Отказ Посетителя, родителя, законного представителя, сопровождающего лица несовершеннолетнего Посетителя от прохождения инструктажа по технике безопасности означает, что Посетитель самостоятельно несет связанные с нарушением техники безопасности несовершеннолетним Посетителем риски.

3.9. Периодический инструктаж по технике безопасности при занятиях в Тренажерном зале проводится по инициативе инструктора по спорту Учреждения и по инициативе Посетителя.

3.10. Периодический инструктаж по технике безопасности при занятиях в Тренажерном зале по инициативе Посетителя проводится путем самостоятельного ознакомления им с Инструкцией по технике безопасности при занятиях в Тренажерном зале, размещенной на сайте государственного автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Чайка» <https://chaika-samara.ru/> или на стенде Тренажерного зала. Периодичность актуализации информации, содержащейся в Инструкции по технике безопасности при занятиях в Тренажерном зале, определяется каждым Посетителем самостоятельно, по мере необходимости; рекомендуемая периодичность – не реже 1 (одного) раза в месяц. Проставление подписи в Журнале регистрации прохождения периодического инструктажа по технике безопасности на территории Тренажерного зала необязательно.

3.11. При каждом сеансе пользования услугой (до начала тренировки/занятия) инструктаж по технике безопасности при занятиях в Тренажерном зале в отношении Посетителя, родителя, законного представителя, сопровождающего лица несовершеннолетнего Посетителя Тренажерного зала, **получающих услугу разово (однократно)**, является обязательным.

Посетитель, родитель, законный представитель, сопровождающее лицо несовершеннолетнего Посетителя, не достигшего 14 (четырнадцать) лет, получающие услугу разово (однократно), обязаны до оплаты услуги самостоятельно ознакомиться с Правилами посещения Тренажерного зала ГАУ ДО «СШ «Чайка» и с Инструкцией по технике безопасности при занятиях в Тренажерном зале ГАУ ДО «СШ «Чайка».

Указанные Правила и Инструкция размещены на сайте государственного автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Чайка» <https://chaika-samara.ru/>, на стенде в Тренажерном зале.

3.12. Срок хранения Журнала регистрации прохождения инструктажа по технике безопасности на территории Тренажерного зала составляет 3 (три) года с даты начала его ведения.

3.13. За несовершеннолетнего Посетителя в возрасте от 8 (семи) до 14 (четырнадцать) лет подпись в Журнале регистрации прохождения инструктажа по технике безопасности на территории Тренажерного зала проставляет его родитель, законный представитель, тренер, сопровождающее лицо. Посетитель Тренажерного зала в возрасте от 14 (четырнадцать) до 18 (восемнадцать) лет подпись в Журнале регистрации прохождения инструктажа по технике безопасности при занятиях в Тренажерном зале проставляет самостоятельно.

3.14. Не допускается посещение Тренажерного зала лицами, находящимися в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, под воздействием иных сильнодействующих или лекарственных препаратов, употребление которых ограничивает или снижает внимание, зрение, реакцию, а также способность контролировать свои действия и осознавать их последствия для себя и окружающих.

3.15. Инструктор по спорту имеет право отстранить Посетителя от тренировки/занятия в Тренажерном зале или отказать Посетителю Тренажерного зала в обслуживании в следующих случаях:

- при несоблюдении Посетителем Правил посещения Тренажерного зала государственного автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Чайка», Инструкции по технике безопасности при занятиях в Тренажерном зале государственного автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Чайка»;
- при несоблюдении Посетителем правил при выполнении упражнений, в том числе при несоблюдении общеизвестных правил поведения в общественных местах, в быту;
- при нарушении Посетителем общественного порядка или при появлении опасности нанесения вреда жизни и здоровью Посетителя/других Посетителей, при создании угрозы отдыху, имуществу других Посетителей/Третьих лиц.

3.16. Ограничения посещения Тренажерного зала:

- возрастные: посещение Тренажерного зала детьми до 8 (восьми) лет не предусмотрено;
- состояние здоровья: медицинские противопоказания и ограничения, инфекционные заболевания, болезни в острой (активной) фазе;
- Учреждение не рекомендует пользоваться услугами Тренажерного зала женщинам на поздних сроках беременности.

#### **4. Правила техники безопасности при нахождении на территории Тренажерного зала**

4.1. Посетителю разрешается находиться в Тренажерном зале только в присутствии на территории Тренажерного зала инструктора по спорту.

4.2. На территории Тренажерного зала Посетитель может пользоваться услугами только инструктора Тренажерного зала либо в присутствии тренера-преподавателя по виду спорта.

4.3. Во время нахождения в Тренажерном зале Посетитель обязан:

- соблюдать требования Правил посещения Тренажерного зала ГАУ ДО «СШ «Чайка», Инструкции по технике безопасности при занятиях в Тренажерном зале ГАУ ДО «СШ «чайка» общеизвестные правила поведения в общественных местах, в быту;
- соблюдать правила пользования оборудованием, снаряжением, инвентарем, тренажерами, правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- в целях обеспечения общественной безопасности и предотвращения террористических актов по требованию работников Учреждения (в случае необходимости) предъявлять содержимое личных вещей для проверки;
- выполнять требования сотрудников Учреждения в отношении соблюдения техники безопасности, поддержания порядка и чистоты на территории Тренажерного зала, не приносить на территорию Тренажерного зала пожароопасные и взрывчатые вещества;
- в случае возникновения непредвиденных чрезвычайных или экстренных ситуаций Посетители должны незамедлительно покинуть территорию Тренажерного зала, сохраняя при этом спокойствие и не создавая паники;
- проявлять уважение к инструктору по спорту, обслуживающему персоналу, другим Посетителям, выполнять законные требования инструктора по спорту, администраторов.

4.4. При поломке или порче тренажера, инвентаря, оборудования во время выполнения упражнения или при обнаружении поломки или порчи до начала выполнения упражнения Посетителю необходимо прекратить тренировку/занятие / не приступать к ее/его выполнению и сообщить об обнаружившейся неисправности инструктору по спорту. Продолжение тренировки/занятия возможно только после устранения неисправности.

4.5. В случае возникновения каких-либо вопросов, неуверенности, сомнений в правильности совершаемых действий при выполнении упражнений Посетитель обязан обратиться за разъяснением к инструктору по спорту и продолжить тренировку/занятие исключительно после наступления полной ясности в вопросах, которые вызывали сомнения.

4.6. Посетитель обязан неукоснительно выполнять требования инструктора по спорту, касающиеся вопросов соблюдения техники безопасности и правил посещения Тренажерного зала.

4.7. Каждый Посетитель Тренажерного зала должен быть максимально внимательным к другим занимающимся и не предпринимать никаких действий, которые могут привести к угрозе собственной безопасности или безопасности других Посетителей Тренажерного зала.

4.8. Каждый Посетитель Тренажерного зала должен учитывать возможную опасность при тренировках/занятиях в Тренажерном зале и при выполнении упражнений под свою ответственность соблюдать все необходимые меры предосторожности (им самим и несовершеннолетним Посетителем, родителем, законным представителем, сопровождающим лицом которого он является).

## **5. Правила техники безопасности при нахождении в Тренажерном зале несовершеннолетних Посетителей**

5.1. Нахождение детей на территории Тренажерного зала разрешается только для проведения тренировок/занятий в сопровождении тренера-преподавателя /инструктора/инструктора по спорту. Дети, не достигшие возраста 8 (восьми) лет, на территорию Тренажерного зала не допускаются.

5.2. Несовершеннолетние от 8 (восьми) до 18 (восемнадцать) лет могут заниматься только в сопровождении тренера-преподавателя по виду спорта.

5.2.1. Несовершеннолетние от 8 (восьми) до 14 (четырнадцать) лет могут заниматься в сопровождении родителей, законных представителей или доверенных лиц не младше 18 лет, от 14 (четырнадцать) до 18 (восемнадцать) при наличии письменного заявления от родителей, законных представителей.

5.3. Дети-инвалиды и дети с ограниченными физическими возможностями могут заниматься в рамках индивидуальных тренировок/занятий с индивидуальным тренером/инструктором и только при условии предварительного информирования Администрации Учреждения о наличии инвалидности, о наличии ограниченных физических возможностей.

5.4. Несовершеннолетние Посетители, находясь на территории Тренажерного зала и ГАУ ДО «СШ «Чайка», должны соблюдать Правила посещения Тренажерного зала ГАУ ДО «СШ «Чайка», Инструкцию по технике безопасности при занятиях в Тренажерном зале ГАУ ДО «СШ «Чайка», общеизвестные правила поведения в общественных местах, в быту. Несовершеннолетние Посетители должны быть обучены родителями, законными представителями, сопровождающими лицами общеизвестным правилам безопасного поведения в общественных местах, в быту.

5.5. При посещении несовершеннолетним лицом Тренажерного зала ответственность за его здоровье, а также за его поведение, за несоблюдение им общеизвестных правил поведения в общественных местах, в быту, Правила посещения Тренажерного зала ГАУ ДО «СШ «Чайка», Инструкцию по технике безопасности при занятиях в Тренажерном зале ГАУ ДО «СШ «Чайка» несут родители, законные представители, сопровождающие лица.

5.6. В случае сомнения в возрасте ребенка инструктор по спорту Тренажерного зала вправе запросить документ, подтверждающий возраст ребенка.

## 6. Правила поведения при травмоопасных случаях

6.1. При недомогании во время тренировки/занятия Посетителю необходимо прекратить выполнение упражнений, сообщить об этом инструктору по спорту или сотруднику Учреждения, обратиться к врачу, строго выполнять его предписания.

6.2. В случае получения травмы пострадавший или очевидец должны немедленно сообщить о данном факте дежурному инструктору по спорту или сотруднику Учреждения с описанием произошедшей ситуации.

6.3. Инструктор по спорту или сотрудник Учреждения должен незамедлительно сообщить о произошедшем факте Администрации Учреждения, в случае необходимости – пригласить медицинского работника, вызвать машину скорой помощи и, оказать первую помощь.

6.4. Инструктор по спорту в присутствии сотрудника Учреждения и свидетелей составляется Акт о несчастном случае.

6.5. Учреждение не несет ответственности за состояние здоровья и возможный травматизм Посетителя в следующих случаях:

6.5.1. при нарушении Посетителем Правила посещения Тренажерного зала ГАУ ДО «СШ «Чайка», Инструкцию по технике безопасности при занятиях в Тренажерном зале ГАУ ДО «СШ «Чайка, общеизвестных правил поведения в общественных местах, в быту;

6.5.2. при отказе Посетителя, родителя, законного представителя, сопровождающего лица несовершеннолетнего Посетителя от прохождения инструктажа по технике безопасности;

6.5.3. при самостоятельном проведении Посетителем тренировки/занятия;

6.5.4. при осуществлении страховки Посетителя при работе с весами третьими лицами (не инструктором по спорту);

6.5.5. при получении травмы Посетителем вне территории Учреждения;

6.5.6. при получении травмы Посетителем от противоправного деяния со стороны третьих лиц;

6.5.7. при получении травмы Посетителем по его вине.

Разработано:  
Начальник отдела кадрового  
и правового обеспечения



Блинова Ю.А.