

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ КЛУБА БОКСА И КИКБОКСИНГА «БОЕЦ»

Общая информация

1. Часы работы клуба бокса и кикбоксинга «Боец» (далее Клуб): 8:00 – 22:00.
2. В Клубе действуют общепринятые нормы поведения (уважительное отношение к окружающим, не применение ненормативной лексики и т.д.).
3. Клуб вправе отказать клиенту в обслуживании в случае нарушения им установленного порядка или если его поведение угрожает жизни и здоровью других посетителей.
4. Ценные вещи необходимо сдавать на хранение в сейф. За не сданные вещи Клуб ответственности не несет.
5. Во избежание травм и нанесения вреда здоровью посещение спортивных залов Клуба возможно исключительно в форме персонального и группового тренинга.
6. Занятия в Клубе проводятся по абонементу или в виде свободного посещения согласно расписания и под руководством тренера.
7. Абонемент дает право на посещение занятий в течение одного календарного месяца. При свободном посещении занятий день и время каждой тренировки определяется по договоренности сторон. Абонемент «Своя компания» предназначен для тренировок в компании друзей/родственников без участия других членов клуба.
8. В случае возможного пропуска занятий, клиенту необходимо заранее уведомить об этом тренера Клуба.
9. Клиент обязан бережно относиться к имуществу индивидуального предпринимателя (далее ИП). В случае причинения материального ущерба ИП возмещать его в соответствии с действующим законодательством РФ.

В Клубе не допускается:

1. Входить в спортивный зал и использовать спортивный инвентарь и оборудование без разрешения тренера, а также, использовать не по его прямому назначению (висеть на боксерских мешках, грушах и на их креплениях, залезать на стойку для боксерских мешков, висеть и раскачиваться на канатах ринга и т.д.).
2. Курить, употреблять, распространять и продавать алкогольные напитки, наркотические вещества и не разрешенные к использованию медикаменты. Посещать клуб в состоянии наркотического и алкогольного опьянения.
3. Приступать к тренировочному процессу в случае плохого самочувствия, перенесенных накануне стрессовых ситуаций, травм, употребления сильнодействующих лекарственных средств, алкоголя, наркотических препаратов.

4. Размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы и реализовывать товары на территории Клуба без разрешения индивидуального предпринимателя.
5. Приносить в спортивный зал продукты питания и употреблять их.
6. Пользоваться открытым огнем, применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества, в том числе пиротехнические изделия (фейерверки, бенгальские огни, петарды и т.п.).
7. Приносить на занятия огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы.
8. Входить в помещения, предназначенные для персонала.
9. Наносить любые надписи и рисунки на стенах помещений Клуба.
10. Самостоятельно, без предупреждения тренера покидать занятия.
11. Посещать спортивные залы и другие помещения Клуба в верхней одежде и уличной обуви.
12. Нахождение детей до 14 лет в спортивном зале без тренера.
13. Самостоятельное использование инженерно-технических устройств и электроаппаратуры.

В целях предотвращения негативных последствий для здоровья и во избежание получения травм клиенты обязаны соблюдать следующие правила безопасности:

До начала занятий:

1. Осуществлять последний прием пищи не менее чем за 1,5 – 2 часа.
2. Исключать возможность использования мобильного телефона в спортивном зале (внезапная остановка тренировки вредит вашему здоровью, телефонные звонки на занятиях мешают группе и тренеру).
3. Переодеваться в чистую спортивную форму, не стесняющую движения, на которой не должно быть пуговиц, молний, значков, булавок и т.д., иметь сменную обувь с не скользкой подошвой (кроссовки, боксерки, борцовки). По желанию клиента разрешается заниматься босиком.
4. Коротко стричь ногти, снимать с себя все украшения (часы, серьги, кольца цепочки, браслеты и др.)
5. Подвязывать и убирать длинные волосы.
6. Не применять парфюмерию с резким запахом.
7. Не употреблять жевательную резинку.

Во время занятий:

1. Соблюдать дисциплину, тишину и порядок.
2. Внимательно слушать команды тренера, выполнять их своевременно и беспрекословно. Не совершать действий, создающих угрозу жизни и здоровью как для самого тренирующегося, так и для окружающих.

3. Использовать спортивный инвентарь и оборудование только с разрешения тренера и по его прямому назначению.
4. Использовать защитное снаряжение и экипировку: боксерские перчатки (накладки), боксерские бинты, защитный боксерский шлем, защитный паховый бандаж, защитные накладки на грудь, защита голени и стопы, жилет для защиты корпуса, капа.
5. Клиент может быть допущен до тренировки в парах без одного или нескольких видов защитной экипировки, если по собственному желанию отказался ее одевать. В этом случае клиент сам несет полную ответственность за возможные травмы, которые могут быть получены вследствие отсутствия защитной экипировки.
6. Помнить, что во время работы в парах (спаррингах) тренирующиеся находятся в равном положении перед друг другом и в состоянии постоянной защиты и нападения, поэтому тренирующимся необходимо быть внимательными друг к другу, все действия выполнять только по команде тренера, выполнять самостраховку и страховать друг друга.
8. Технические элементы выполнять без причинения вреда партнеру.
9. Атакующий не должен наносить удары в полную силу, а работать в легкий контакт или без контакта, имитируя атаку.
10. Всю ударную технику отрабатывать на специальных снарядах (пэды, макивара, груша, мешок, лапы и т.д.).
11. При плохом самочувствии или получении травмы следует прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

После окончания занятий:

1. Убирать за собой спортивное оборудование и инвентарь.
2. Покидать спортивные залы только с разрешения тренера, спокойно, не торопясь.