

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ ДО МКСШОР «Юг»

Т.Е. Ломакина
« 18 » января 2023г.

**ПРАВИЛА
ПОСЕЩЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ОБЪЕКТОВ**

**Государственного бюджетного учреждения
дополнительного образования города Москвы
Московская комплексная спортивная школа олимпийского резерва «Юг»
Департамента спорта города Москвы
(ГБУ ДО МКСШОР «Юг»)**

Правила посещения спортивных объектов Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования города Москвы Московская комплексная спортивная школа олимпийского резерва «Юг» Департамента спорта города Москвы (далее - Правила) определяют нормы поведения посетителей на территории Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования города Москвы Московская комплексная спортивная школа олимпийского резерва «Юг» Департамента спорта города Москвы (ГБУ ДО МКСШОР «Юг») (далее - Учреждение), правила приобретения и пользования услугами Учреждения, права и обязанности лиц, пользующихся услугами Учреждения, порядок пропуска на спортивные объекты Учреждения.

Правила разработаны в соответствии с правовыми актами, действующими на территории Российской Федерации и в целях обеспечения безопасности лиц, находящихся на территории спортивных объектов Учреждения и создания необходимых условий для функционирования спортивных объектов.

1. Общие правила посещения объектов

1.1. Основные понятия настоящих Правил:

«*Спортсмен*» - физическое лицо, которое зачислено приказом по Учреждению в соответствии с правилами приема в отделения по видам спорта для прохождения спортивной подготовки и участвует в спортивных соревнованиях.

«*Клиент*» - любое физическое или юридическое лицо, находящееся на территории Учреждения на основании абонеента, разового билета, пропуска, приглашения, других документов установленного образца, и являющееся потребителем услуг.

«*Посетитель*» - любое физическое или юридическое лицо, находящееся на территории Учреждения.

«*Сопровождающий*» - физическое лицо, согласованное с Учреждением и внесенное в список сопровождающих Учреждением, для сопровождения ребенка (детей) в возрасте до 14 лет включительно (не более одного сопровождающего на одного ребенка) без возможности посещения спортивных залов, а также физическое лицо, которое сопровождает Клиента с ограниченными возможностями (вне зависимости от возраста), которому необходима помощь другого лица и который может посещать Учреждение только в сопровождении присматривающего за ним лица.

«*Абонемент*» - пропуск, разовый билет, документ или электронное устройство доступа с носителем информации, удостоверяющий право владельца на получение физкультурно-спортивных услуг в соответствии с Правилами посещения спортивных объектов, Расписанием занятий, Прейскурантом Учреждения. Абонемент является собственностью Учреждения.

«*Расписание*» - утвержденный директором Учреждения документ, содержащий информацию о дате и времени занятий или предоставления услуг.

«*Прейскурант*» - перечень предоставляемых Учреждением физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг с указанием их стоимости.

«*Законные представители*» - родители, усыновители, опекуны, попечители.

1.2. Перед оплатой услуг все указанные в п. 1.1 лица обязаны внимательно ознакомиться с настоящими Правилами и соблюдать их во время нахождения на спортивном объекте Учреждения.

1.3. Оплата услуг в соответствии с условиями Публичной оферты о заключении договора на оказание физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг в ГБУ ДО МКСШОР «Юг», заключение Договора на оказание услуг или заключение Договора об оказании образовательных услуг по обучению в рамках дополнительных образовательных программ спортивной подготовки подтверждает, что лицо ознакомилось с настоящими Правилами, и обязуется безоговорочно соблюдать их. Ответственность за последствия, возникшие вследствие незнания или несоблюдения настоящих Правил, несут сами Посетители. Законные представители несовершеннолетних (родители, опекуны, попечители) несут ответственность за ознакомление и соблюдение несовершеннолетними лицами настоящих Правил.

1.4. Спортивная подготовка на бюджетной основе, платные физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги физическим и юридическим лицам (организациям) оказываются на спортивных объектах ГБУ ДО МКСШОР «Юг»:

- Бассейн «Южный» 115372, г. Москва, ул. Лебедянская, д. 14 корпус 4,

- Бассейн «Шипиловский» 115584, г. Москва, Шипиловский проезд, д. 59 корпус 4,

- Спортивный клуб «Варшавский» 117405, г. Москва, Варшавское шоссе, д. 71,
- Спортивный клуб «Орехово» 115551, г. Москва, Каширское шоссе, д. 94 корпус 1,
- Спортивный клуб «Люсиновский» 115162, г. Москва, ул. Люсиновская, д. 62 корпус 1,
- Спортивный комплекс «Садовники» 115487, г. Москва, ул. Садовники, д. 13 строение 3,
- Спортивный комплекс «Аннино» 117405, г. Москва, Варшавское шоссе, д. 145 корпус 6,
- Спортивный комплекс «На Донбасской» 115404, г. Москва, ул. Донбасская, д. 9,
- Спортивный комплекс «Кантемировский» 115477, г. Москва, Кавказский б-р, д. 16 корпус 3,
- Спортивный комплекс «Южный» 115372, г. Москва, ул. Лебедянская, д. 18,
- Спортивный комплекс «Царицыно» 115516, г. Москва, ул. Лисичанская, д. 3,
- Спортивный комплекс «Россошанский» 117535, г. Москва, Россошанский проезд, д. 4 корпус 4 строение 2,
- Спортивный комплекс «Чертановский» 117534, г. Москва, ул. Чертановская, д. 59А строение 2,
- Спортивный комплекс с бассейном «На Ереванской» 115304, г. Москва, ул. Ереванская, д. 20 корпус 2 строение 1,
- Спортивный комплекс с бассейном «Москворечье» А) 115191, г. Москва, ул. Лестева, д. 3 строение 1; Б) 115191, г. Москва, ул. Лестева, д. 3 строение 1А.

1.5. Учреждение оказывает услуги по спортивной подготовке на безвозмездной основе в рамках государственного задания. Информацию о возможности записи в группы для занятий выбранным видом спорта и дополнительном наборе можно узнать на портале государственных услуг города Москвы <https://www.mos.ru/>, на доске объявлений и на официальном интернет-сайте Учреждения по адресу: <https://yug.mosport.ru/>.

1.6. Учреждение оказывает физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги физическим и юридическим лицам (организациям) по проведению занятий по физической культуре и спорту. Перечень платных услуг и их стоимость указываются в Прейскуранте.

1.7. Администрация Учреждения оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни. Информация о прекращении работы Учреждения в указанные дни и об изменении в Расписании заблаговременно размещается на информационных стендах и на сайте Учреждения.

1.8. Учреждение в случае возникновения чрезвычайных ситуаций эпидемиологических, аварийных ситуаций, а также ситуаций, вызванных действиями коммунальных служб по проведению сезонных, профилактических и аварийных работ, если эти ситуации препятствуют качественному оказанию услуг, вправе в одностороннем порядке приостановить оказание услуг до прекращения действия указанных обстоятельств.

1.9. Учреждение вправе на время проведения массовых мероприятий, соревнований приостановить или ограничить оказание услуг Клиентам с уведомлением об этом за 5 дней до мероприятия путем размещения объявления на информационных стендах и/или на сайте Учреждения. Учреждение по желанию Клиента обязано предоставить ему другое удобное для него время посещения Учреждения (при условии имеющихся свободных мест) или возместить стоимость неиспользованных занятий.

1.10. Правопорядок на объектах Учреждения обеспечивается сотрудниками частного охранного предприятия (далее - Охрана) и сотрудниками Учреждения.

1.11. Учреждение не несет ответственности за:

- возникшие в отношении здоровья и имущества Посетителя последствия или нанесенный в отношении третьих лиц ущерб, если такие последствия возникли по вине самого Посетителя в результате несоблюдения настоящих Правил, информации, указанной на предупредительных знаках и надписях, а также невыполнения правомерных указаний сотрудников Учреждения и службы охраны;
- ценные вещи, документы, деньги, сотовые телефоны, ювелирные украшения (и иное имущество) Посетителей, находящееся на территории Учреждения;
- травмы и несчастные случаи, произошедшие в результате нарушения Посетителями настоящих Правил;
- состояние здоровья Клиента и Спортсмена при сообщении ими недостоверной информации о состоянии здоровья, нарушении рекомендаций персонала Учреждения.

2. Пропускной режим

2.1. Проход на территорию и спортивные объекты Учреждения, а также въезд/выезд автотранспорта на территорию разрешается только через специально оборудованные ворота и контрольно-пропускные пункты с обязательным использованием пропуска, оформленного надлежащим образом.

2.3. Уличная территория Учреждения открыта для доступа Посетителей в пешем порядке с 06:30 до 23:00. Время работы спортивных объектов указано в Расписании работы конкретного спортивного объекта, размещенном на его информационных досках и на официальном сайте Учреждения в сети Интернет.

2.4. Нахождение Посетителей и автотранспортных средств на территории Учреждения с 23:00 до 06:30 запрещено.

2.5. Проход в раздевалку спортивного сооружения осуществляется Клиентами по разовым билетам и абонементам, Спортсменами согласно утвержденному расписанию не ранее, чем за 15 минут до времени начала занятий. Выход из раздевалок осуществляется не позднее 15 минут после окончания занятий.

2.6. Верхняя одежда и уличная обувь (в пакете) сдаются в гардероб.

2.7. При необходимости сотрудники Охраны имеют право осуществить осмотр автотранспортного средства для предотвращения ввоза запрещенных предметов, несанкционированного вывоза материальных ценностей.

2.8. Сотрудники Охраны, находящиеся при исполнении своих служебных обязанностей, имеют право:

- удостовериться, что Посетитель находится в состоянии, соответствующем требованиям соблюдения общественного порядка и общественной нравственности;
- проверить соответствие личности Посетителя, личности владельца, используемого при проходе электронного пропуска (только для имеющих личные электронные пропуска), при необходимости, потребовать предъявления документа, удостоверяющего личность, содержащего фото (паспорт, военный билет, водительские права);
- при необходимости, провести осмотр личных вещей входящих лиц (дамских, спортивных, хозяйственных сумок, пакетов и папок) с использованием специального оборудования и технических средств контроля. В случае отказа от данной процедуры, а также при наличии достаточных оснований полагать, что у Посетителя находятся запрещенные для проноса на территорию Учреждения предметы, сотрудник Охраны вправе отказать в доступе на территорию и помещения Учреждения.

2.9. Администрация Учреждения оставляет за собой право вести контроль исполнения пропускного и внутриобъектового режима на территории и в помещениях Учреждения с помощью технических средств, в том числе производить видеонаблюдение, видео и аудиозапись на улице, внутренних точках прохода, парковках и иных местах Учреждения.

2.10. Клиенты, не соблюдающие настоящие Правила, не допускаются к занятиям без возмещения стоимости Абонемента. При систематическом нарушении настоящих Правил Администрация Учреждения оставляет за собой право расторгнуть договор с Клиентом или Спортсменом, установить запрет на продажу Абонемента. О нарушении Правил посещения спортивных объектов составляется Акт за подписью старшего администратора, дежурного администратора и сотрудника охраны или представителя Учреждения.

2.11. В целях обеспечения безопасности оказания услуг Учреждение вправе отказать в оказании услуг Клиенту:

- имеющему ярко выраженные признаки инфекционных, кожных и иных заболеваний, препятствующих посещению бассейна, спортивных зон. В случае обнаружения Клиента с указанными признаками приглашается медицинский работник Учреждения, который проводит медицинский осмотр Клиента. Допуск Клиента производится после полного выздоровления при наличии справки от врача, с заключением об отсутствии противопоказаний для занятий на спортивных объектах Учреждения;
- имеющему повреждение кожных покровов (открытая раневая поверхность и т.п.);
- имеющему признаки алкогольного, наркотического, токсического опьянения;
- в невменяемом состоянии.

3. Права, обязанности и ответственность Посетителей, Клиентов, Спортсменов

3.1. Клиенты, Спортсмены имеют право находиться в помещениях Учреждения во время проведения занятий физической культурой или спортом на тех спортивных площадках, где проходят занятия, в соответствии с Расписанием проведения занятий.

3.2. Сопровождающий остается в помещении или вне помещения спортивного объекта до выхода Клиента с занятий и покидает здание вместе с Клиентом. Сопровождающий Клиента с ограниченными возможностями имеет право сопровождать такого Посетителя до спортивной зоны.

3.3. Посетители и/или их законные представители имеют право обращаться к администрации Учреждения с заявлениями, жалобами, предложениями по улучшению работы Учреждения в часы приема, указанные на стендах спортивных объектов.

3.4. Посетители обязаны:

- соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим Посетителям, персоналу Учреждения, не допускать действий, создающих опасность для окружающих;
- бережно относиться к имуществу Учреждения;
- соблюдать чистоту и порядок в помещениях спортивного комплекса и на прилегающей территории.
- при возникновении чрезвычайной ситуации, неукоснительно соблюдать требования персонала Учреждения.

3.5. Клиенты, Спортсмены обязаны:

- являться на занятия в дни и часы, указанные в Расписании, Абонементе;
- иметь при себе спортивные одежду, обувь и иные принадлежности в соответствии с выбранным видом занятия;
- выполнять все указания инструктора по споту, тренера, администратора;
- проходить инструктаж по технике безопасности для обучающихся (занимающихся) ГБУ ДО МКСШОР «Юг».

3.6. При первом посещении Клиент, Спортсмен должен предоставить в обязательном порядке справку от врача о состоянии здоровья с заключением об отсутствии противопоказаний для занятий выбранным видом спорта. Без предоставления соответствующей медицинской справки Клиент, Спортсмен к занятиям не допускается.

3.7. Сопровождающие, законные представители обязаны забирать детей в возрасте до 14 лет после окончания занятий. Сопровождающие, законные представители несут ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетнего получателя услуг по пути следования к месту оказания услуг и обратно.

3.8. При продлении действующего Абонемента, а также при изменении сеансов, Клиент обязан предъявить действующий абонемент.

3.9. Присутствие на спортивном объекте законных представителей разрешается только на период проведения соревнований и открытых занятий. При себе необходимо иметь сменную обувь.

3.10. На период проведения спортивно-массовых Мероприятий в Учреждении администрация вправе перенести занятия на другой день.

3.11. Клиентам и Спортсменам запрещается:

- входить на спортивные площадки без сопровождения тренера или инструктора;
- уходить с занятия до его окончания без разрешения инструктора или тренера;
- пользоваться услугами, не входящими в стоимость Абонемента и неоплаченными дополнительно;
- входить на спортивные площадки без специальной обуви;
- передавать Абонемент (пропуск) другим лицам;
- приводить с собой на занятия детей и лиц, не участвующих в тренировочном процессе;

3.12. Посетителям, Клиентам и Спортсменам запрещается:

- осуществлять фото, кино или видеосъемку без разрешения администрации Учреждения;
- приносить и использовать личные фены, утюги и другое электрооборудование;
- сдавать в гардероб чемоданы, сумки, портфели и другие крупногабаритные вещи;
- бегать, толкаться, прыгать, кричать, шуметь, бегать по раздевалкам, коридорам и лестничным маршам;

- использовать аудиотехнику с включенными средствами звукоусиления, пользоваться мобильными телефонами и иными средствами связи во время проведения занятий, использовать ненормативную лексику, совершать иные действия, нарушающие общественный порядок и мешающие остальным посетителям;
- входить в здания Учреждения с животными;
- входить в здание с мороженым и т.п.;
- курить в здании и на прилегающей территории Учреждения, употреблять алкогольные напитки, наркотические средства и токсичные вещества;
- находиться в здании и на прилегающей территории Учреждения в агрессивном состоянии, в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;
- входить в служебные (технические) помещения Учреждения, в том числе оснащённые табличкой «Вход воспрещен» или «Техническое помещение»;
- принимать пищу в раздевалках и в спортивных зонах;
- размещать объявления, независимо от того, связано ли это с получением дохода, наносить любые надписи в зале, фойе, туалетах и других помещениях Учреждения, а также на прилегающих к зданию тротуарных дорожках и на стенах с внешней стороны здания;
- вносить самокаты, велосипеды и т.п. в здания Учреждения;
- передвигаться в зданиях Учреждения на велосипедах, самокатах, роликовых коньках и иных подобных транспортных и спортивных средствах;
- находиться в пачкающей одежде, а также с багажом, предметами, продуктами, которые могут испачкать посетителей и спортивный инвентарь;
- загрязнять и засорять территорию Учреждения;
- самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование Учреждения;
- проносить в здания и на прилегающую территорию Учреждения огнестрельное и холодное оружие, химические, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие, ядовитые, пачкающие и зловонные предметы и вещества, колюще-режущие предметы, спиртные напитки и иные предметы и средства, наличие которых либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих;
- изымать документы со стендов, а также помещать на стенды Учреждения какие - либо сторонние документы.

3.13. В случае непредумышленного нарушения Посетителями настоящих Правил работники Учреждения, сотрудники Охраны, обеспечивающие порядок в здании, вправе делать Посетителям соответствующие замечания.

3.14. В случае умышленного нарушения настоящих Правил к Посетителям могут быть применены меры в соответствии с действующим законодательством РФ.

3.15. Неисполнение законных требований работников Учреждения, сотрудников Охраны о прекращении действий, нарушающих настоящие Правила, и иные противоправные действия влекут ответственность, предусмотренную законодательством Российской Федерации.

3.16. За ущерб, причиненный Учреждению, виновные несут уголовную, административную и материальную ответственность. За ущерб, нанесенный несовершеннолетними лицами, ответственность несут их законные представители.

3.17. За нарушение настоящих Правил администрация имеет право расторгнуть договор с Клиентом, Спортсменом.

3.18. Клиент, опоздавший более чем на 15 минут, к занятиям не допускается.

4. Проведение массовых спортивных мероприятий

4.1. Сторонняя организация, группа физических лиц, планирующие проведение массового мероприятия (далее - Мероприятие), обязана согласовать дату, время и место проведения мероприятия с директором Учреждения и руководителем соответствующего спортивного объекта не позднее, чем за 3 недели, и заключить договор на оказание соответствующей услуги.

4.2. Под массовым Мероприятием понимается любое нерегулярное Мероприятие, проводимое на территории и внутри спортивных объектов Учреждения, с численностью участников свыше 50 человек, в том числе любые виды соревнований.

4.3. До подписания договора на оказание услуг по проведению Мероприятия его организатор обязан предоставить сценарий проведения Мероприятия с указанием даты, времени и места

проведения отдельных действий с указанием примерного числа участников. Сценарий согласовывается с руководителем подразделения Учреждения, ответственным за Мероприятие в целом, ответственным за безопасность и утверждается директором Учреждения. До начала проведения Мероприятия, его организатор обязан предоставить список сторонних лиц и их автотранспорта (при необходимости), участвующих в подготовке и проведении Мероприятия.

4.4. Если на Мероприятии планируется фото или видеосъемка, то организатор обязан согласовать ее проведение в Москомспорте и предоставить соответствующее разрешение Учреждению.

4.5. В случае проведения Мероприятия, не входящего в Единый календарный план спортивных мероприятий, утвержденный Москомспортом, договор на оказание услуг заключается не позднее, чем за 10 дней до начала Мероприятия.

4.6. В случае проведения Мероприятия без соблюдения условий, указанных в настоящих Правилах, администрация Учреждения имеет право прекратить Мероприятие, а участники мероприятия обязаны покинуть территорию Учреждения без возмещения стоимости Абонемента, либо стоимости по договору оказания услуг, заключенного с организацией или с физическими лицами (в т.ч. в случае заключения договора не на проведение данного Мероприятия).

4.7. В случае проведения на объекте Учреждения Мероприятий, вход участников в здание осуществляется по спискам с предъявлением удостоверения личности или под контролем уполномоченного организатором Мероприятия лица.

4.8. Организованные группы несовершеннолетних Клиентов допускаются в здания Учреждения по спискам в сопровождении взрослых (ответственных за группу), имеющих временные пропуска. Список группы несовершеннолетних должен содержать их фамилию, имя, отчество, а также фамилию, имя, отчество, паспортные данные, место работы (учебы), место жительства и контактный телефон ответственного за группу.

5. Дополнительные правила при посещении плавательного бассейна

5.1. Бассейны Учреждения, расположенные по адресам:

- ул. Лебедянская, дом 14, корп. 4,
- Шипиловский проезд, дом 59, корп. 4,
- ул. Ереванская д. 20, корп. 2, стр.1,
- ул. Лестева, д. 3, стр.1А.

осуществляют свою деятельность в соответствии с требованиями санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг», санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и санитарно-эпидемиологическим требованиям по профилактике инфекционных болезней СП 3.3686-21.

5.2. Клиент бассейна при проходе в бассейн должен предъявить Абонемент с вклеенной в него личной фотографией или кассовый чек (при разовом посещении бассейна). Клиент бассейна передает Абонемент (кассовый чек) администратору и взамен получает ключ от шкафа для хранения личных вещей.

5.3. Для посещения бассейна взрослыми предоставляется справка из медицинского учреждения об отсутствии противопоказаний. Для посещения бассейна несовершеннолетним необходимо предоставить медицинскую справку с обследованием на гименолепидоз и энтеробиоз с обязательным указанием даты срока действия справки. Для лиц старше 70 лет добавляется обязательное исследование ЭКГ. Без предоставления соответствующей медицинской справки Клиент к занятиям не допускается.

5.4. К занятиям в группах по обучению плаванию допускаются дети с 7 лет в соответствии с расписанием занятий.

5.5. Дети до 7 лет к занятиям в бассейн не допускаются. Дети с 7 до 14 лет допускаются на сеансы свободного плавания только вместе с родителями, посещающими данный сеанс. Дети, посещающие бассейн, должны уметь самостоятельно сдавать вещи в гардероб и забирать их, переодеваться, принимать душ и сушить волосы. В раздевалку вместе с родителями допускаются

только дети такого же пола. Дети до 14 лет допускаются только на сеансы, заканчивающиеся не позже 21.00.

5.6. Дети до 14 лет могут посещать занятия только в сопровождении родителей или доверенных лиц не моложе 18 лет. Дети с 14 летнего возраста могут посещать занятия с письменного разрешения родителей, составленного в Учреждении.

5.7. К самостоятельным занятиям допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста, умеющие плавать.

5.8. Каждый Клиент, Спортсмен в возрасте старше 14 лет обязан ознакомиться с Правилами посещения бассейна.

5.9. Клиент, Спортсмен при посещении бассейна должен иметь сменную обувь, пригодную для использования в бассейне.

5.10. Клиент, Спортсмен бассейна должен сдавать верхнюю одежду и уличную обувь в пакете в гардероб.

5.11. Клиент бассейна, опоздавший более чем на 15 минут, к занятиям не допускается.

5.12. Клиент, Спортсмен бассейна должен иметь при себе купальную одежду, шапочку, тапочки для бассейна, полотенце, мыло, губку. Предметы гигиены должны быть в пластиковой таре и находиться в пакете.

5.13. Клиент, Спортсмен бассейна до прохода в воду тщательно принимает душ с применением средств гигиены без купальной одежды. После приема душа Клиент, Спортсмен обязан выключить его.

5.14. Вход в воду и окончание занятий осуществляются исключительно по разрешению инструктора по спорту или тренера, по его команде (свистку). В случае добровольного прекращения занятий до окончания сеанса посетитель бассейна ставит об этом в известность инструктора или тренера.

5.15. При плавании в бассейне на одной дорожке нескольких человек посетители бассейна должны держаться правой стороны, обгонять слева, отдыхать в углах дорожки, не создавая помех друг другу.

5.16. Клиентам бассейна, имеющим хорошие навыки плавания, следует занимать центральные дорожки, а слабо подготовленным - крайние дорожки.

5.17. Для освобождения полости рта и носа от попавшей воды следует пользоваться переливными желобами (сливными канавками).

5.18. Посетитель бассейна после окончания занятий в течение не более 5-7 минут принимает душ, выжимает купальную одежду, вытирается полотенцем и только после этого проходит в раздевалку.

5.19. Посетитель бассейна не более чем через 20 минут после окончания занятий должен покинуть бассейн.

5.20. Посетитель бассейна должен строго соблюдать правила внутреннего распорядка бассейна, правила техники безопасности, противопожарной и антитеррористической безопасности, санитарно-гигиенические требования, выполнять требования персонала бассейна, в том числе требования медицинского персонала бассейна в части соблюдения санитарно-гигиенических требований, инструкторов по плаванию в части правил поведения на воде.

5.21. Посетитель бассейна должен соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, персоналу бассейна, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

5.22. Не допускается нарушение Посетителями бассейна чистоты и порядка, проведение инструктажа в отношении других посетителей бассейна, а также дача им рекомендаций на предмет занятий.

5.23. Посетители бассейна должны бережно относиться к имуществу бассейна, не допуская его порчу или утрату. После окончания занятий посетитель бассейна должен вернуть на место использованный им инвентарь и оборудование.

5.24. Посетители бассейна несут материальную ответственность за поломку и порчу оборудования, утерю номерков от гардероба и ключей от шкафов.

5.25. Посетителям бассейна запрещается:

- передвигаться без тапочек и бегать по бортику бассейна;
- открывать лейки в душевых комнатах;

- прыгать (нырять) с тумб и бортиков бассейна;
- плавать поперек дорожек, сидеть и стоять на разделительных дорожках;
- пользоваться ластами, трубками и масками (использовать данное оборудование разрешено только на занятиях «Подводный спорт»);
- висеть на перекладинах стартовых тумб, предназначенных для старта Спортсменов при плавании на спине;
- нырять и выполнять упражнения с задержкой дыхания;
- вносить жевательную резинку, стеклянную тару и пищу;
- громко кричать, толкаться, топить друг друга;
- находиться в воде без шапочки;
- втирать в кожу перед входом в воду крем и мази, наносить косметику;
- справлять естественные потребности в ванну бассейна;
- плавать в одежде, не предназначенной для бассейна;
- посещать бассейн при отсутствии купальной одежды, шапочки, тапочек для бассейна и предметов гигиены.

6. Дополнительные правила при посещении спортивного зала

- 6.1. Посещение спортивного зала допускается только в спортивной одежде (определенной для каждого вида спорта) и в обуви со светлой подошвой.
- 6.2. Вход в спортивный зал осуществляется только в присутствии тренера или инструктора по спорту.
- 6.3. Клиентам, Спортсменам запрещается:
- играть мячом в раздевалках, коридорах и на лестницах;
 - приносить с собой дополнительное оборудование и спортивный инвентарь;

7. Дополнительные правила посещения спортивного зала для борьбы

- 7.1. Для посещения занятий в спортивном зале борьбы необходимо иметь спортивную форму и чистую сменную спортивную обувь (по указанию инструктора по спорту или тренера возможны занятия без обуви). Варианты необходимой экипировки для занятий устанавливает инструктор по спорту или тренер, проводящий занятие.
- 7.3. Клиент, Спортсмен обязан:
- убирать за собой инвентарь;
- 7.4. Вход в спортивный зал борьбы осуществляется только в присутствии тренера или инструктора по спорту.
- 7.5. Клиентам, Спортсменам запрещается:
- приносить с собой дополнительное оборудование и спортивный инвентарь;
 - проводить занятия в борцовском зале в обуви.

8. Дополнительные правила посещения тренажерного зала

- 8.1. Общие рекомендации.
- 8.1.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале и в зоне силовой подготовки можно только после ознакомления с настоящими правилами.
- 8.1.2. К самостоятельным занятиям в спортивном зале допускаются лица, достигшие 14 - летнего возраста.
- 8.1.3. При первом посещении тренажерного зала Клиенты и Спортсмены должны представить в обязательном порядке справку от врача о состоянии здоровья с заключением об отсутствии противопоказаний для занятий в тренажерном зале.
- 8.1.4. Занятия в тренажерном зале и зоне силовой подготовки 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 или в открытой обуви.

- 8.1.5. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
- 8.1.6. Перед началом занятий на тренажере рекомендуется произвести его визуальный осмотр на предмет его безопасной эксплуатации.
- 8.1.7. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
- 8.1.8. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны другого лица.
- 8.1.9. Выполнение упражнений с отягощением или весами разрешается только при непосредственной страховке другого лица.
- 8.1.10. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
- 8.2. Клиентам и Спортсменам запрещается:
- 8.2.1. Брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
- 8.2.2. Не допускается перегрузка тренажерных устройств выше предусмотренной нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 8.2.3. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
- 8.2.4. Работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо незамедлительно сообщить об этом сотруднику Учреждения.
- 8.4. Предупреждение травматических и несчастных случаев.
- 8.4.1. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) с весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, необходимо пользоваться атлетическим поясом.
- 8.4.2. После выполнения упражнений Клиент, Спортсмен обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем - один с другой). Перевес на 20 кг на одном конце штанги может привести к ее падению.
- 8.4.3. 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 тренеру либо инструктору.
- 8.4.4. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
- 8.4.5. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.
- 8.4.6. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
- 8.4.7. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
- 8.4.8. 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.
- 8.4.9. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.
- 8.4.10. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.
- 8.4.11. Запрещается самостоятельно регулировать громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
- 8.4.12. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом работнику учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

9. Дополнительные правила посещения легкоатлетического манежа

- 19.1. Общие рекомендации.
- 9.1.1. Приступать к занятиям в легкоатлетическом манеже можно только после ознакомления с настоящими Правилами.

- 9.1.1. К самостоятельным занятиям в легкоатлетическом манеже допускаются лица, достигшие 18 - летнего возраста.
- 9.1.2. При первом посещении Клиенты и Спортсмены должны представить в обязательном порядке справку от врача о состоянии здоровья с заключением об отсутствии противопоказаний для занятий в легкоатлетическом манеже.
- 9.1.3. К занятиям допускаются Клиенты и Спортсмены только в спортивной форме и специальной спортивной обуви(кроссовки): форма должна быть без молний, пуговиц, выступающих деталей, жестких деталей; шнурки заправлять в обувь, в карманах не хранить предметы, которые могут стать причиной травмы.
- 9.1.4. Рекомендуются снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
- 9.1.5. Все упражнения выполняются только после прохождения соответствующего инструктажа, либо под непосредственным наблюдением инструктора по спорту, тренера.
- 9.1.6. После выполнения упражнений Клиент, Спортсмен обязан убрать используемое им спортивное оборудование на специально отведенные места.
- 9.2. Клиентам, Спортсменам запрещается:
- 9.2.1. Использовать спортивный инвентарь без прохождения соответствующего инструктажа либо в отсутствие инструктора по спорту или тренера.
- 9.2.2. Приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом работнику Учреждения.
- 9.2.3. Заниматься на неподготовленных для занятий местах и пользоваться неисправным оборудованием или инвентарем. Выполнять сложные элементы без предварительного согласования с инструктором по спорту или тренером.
- 9.2.4. Использовать оборудование не по назначению.
- 9.2.5. Ставить на покрытие пола предметы, оборудование, которые могут повредить покрытие.
- 9.2.6. Посещать занятия при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, кровотечений, плохом самочувствии;
- 9.3. Предупреждение травматических и несчастных случаев в легкоатлетическом манеже:
- 9.3.1. Необходимо выполнять указания инструктора по спорту или тренера.
- 9.3.2. При выполнении физических упражнений не рекомендуется задерживать дыхание. Дышать необходимо ровно и спокойно через нос.
- 9.3.3. Прежде, чем выполнить упражнение, требующее большой резкости или силы, необходимо проделать несколько подготовительных упражнений.
- 9.3.4. Во время занятий, спортивных тренировок, рекомендуется бинтовать суставы, подвергавшиеся ранее травмам. Серьезные ушибы суставов, растяжения, разрывы связок и мышц при недостаточном лечении могут привести к инвалидности.
- 9.3.5. При выполнении упражнений необходимо быть сосредоточенным.
- 9.3.6. При появлении болей в мышцах рекомендуется применять самомассаж.
- 9.3.7. При сильном утомлении необходимо проинформировать тренера или инструктору по спорту.
- 9.3.8. Не рекомендуется заниматься непосредственно после приема пищи.