

УТВЕРЖДАЮ



## Правила посещения спортивных объектов МАУДО СШ им.Л.Егоровой

### 1. Общие сведения

1.1. Правила Посещения спортивных объектов Муниципального автономного учреждения ЗАТО Северск дополнительного образования «Спортивная школа имени шестикратной Олимпийской чемпионки Любови Егоровой» (далее - МАУДО СШ им.Л.Егоровой, Исполнитель) устанавливают порядок посещения и пользования услугами следующих спортивных объектов:

- многопрофильный спортивный комплекс «Олимпия», Томская область, ЗАТО Северск, ул. Калинина, д. 66/1;
- спортивный комплекс «Юность», Томская область, ЗАТО Северск, ул. Курчатова, д. 13а;
- лыжная база «Янтарь», Томская область, ЗАТО Северск, г. Северск, ул. Сосновая, д. 20;
- лыжная база пос. Самусь, Томская область, пос.Самусь ул.Лесная,7а.

1.2. Основные понятия, используемые в настоящих Правилах:

**Исполнитель** - юридическое лицо, Муниципальное автономное учреждение ЗАТО Северск дополнительного образования «Спортивная школа имени шестикратной Олимпийской чемпионки Любови Егоровой», оказывающее Посетителям физкультурно-оздоровительные и иные услуги.

**Посетитель** - физическое лицо, получающее физкультурно-оздоровительную и иную услугу, предоставляемую Исполнителем. К посетителям так же относятся законные представители Посетителя, Сопровождающие Посетителя, и граждане, посещающие спортивный объект с разовым визитом, и не являющиеся Потребителями услуг, находящиеся в помещениях спортивного объекта и на прилегающей территории, обучающийся МАУДО СШ им.Л.Егоровой

**Сопровождающее (доверенное лицо)** - физическое лицо, достигшее 18-летнего возраста, несущее ответственность за исполнение сопровождаемым несовершеннолетним ребенком (детьми), дееспособным, и иным гражданам, нуждающимся в помощи, настоящих правил во время нахождения на спортивном объекте без возможности самостоятельного посещения занятий.

**Спортивный объект** - спортивно-оздоровительный комплекс с прилегающей территорией, на котором Исполнитель оказывает Посетителям физкультурно-оздоровительные и иные услуги.

**Физкультурно-оздоровительная услуга** - деятельность, осуществляемая Исполнителем направленная на удовлетворение потребностей граждан в сохранности и укреплении здоровья, физической подготовке, физическом развитии.

**Спортивная зона** — это специально оборудованная площадка для занятий физической активностью, которая может включать элементы для разных видов спорта. К

таким зонам относятся игровые залы, фитнес залы, тренажерные залы Спортивного объекта.

**Зона бассейна** - это пространство, которое включает сам бассейн, зону вокруг него, помещения для хранения инвентаря, тренерские помещения, трибуны, душевые, раздевалки и вспомогательные помещения.

**Сотрудник спортивного сооружения** — это физическое лицо, состоящее в трудовых отношениях с Исполнителем и выполняющее определённые должностные обязанности, связанные с функционированием этого объекта. К таким сотрудникам относятся: технический персонал, административно управленческий персонал, тренерский состав и инструкторы, медицинский персонал, основной и вспомогательный персонал.

**Медицинский персонал спортивного сооружения** — это группа квалифицированных медицинских работников, обеспечивающих охрану здоровья, профилактику травм и оказание медицинской помощи на объекте спортивной инфраструктуры.

Правила разработаны Исполнителем с целью создания для Посетителей безопасных и комфортных условий занятий на Спортивных объектах, получения иных услуг, и устанавливают требования безопасного поведения/ нахождения/ пребывания Посетителей.

1.3. Настоящие Правила являются обязательными требованиями для соблюдения всеми Посетителями и их Сопровождающими на Спортивных объектах, а так же работниками и обучающимися МАУДО СШ им.Л.Е.Горовой.

1.4. Правила доводятся до сведения Посетителя в наглядной и доступной форме (информационный стенд, сайт учреждения, посредство административного персонала) Лица, посещающие Спортивный объект обязаны ознакомиться с Правилами до начала пользования услугами спортивных объектов.

### **1.5. На территории спортивных объектов Посетителю запрещено:**

1.5.1. Курить в здании и на территории Спортивного объекта.

1.5.2. Передавать абонемент третьим лицам. Проходить по абонементу, выданному определенной категории Посетителей, другим категориям.

1.5.3. Приносить и приводить на территорию спорткомплекса животных.

1.5.4. Умышленно портить спортивный инвентарь, оборудование и имущество (сантехнику, двери, стены, мебель, тренажеры и др. оборудование) Исполнителя и других Посетителей.

1.5.5. Создавать конфликтные ситуации, выражаться нецензурной бранью, допускать оскорбительные выражения и хулиганские действия в адрес других лиц.

1.5.6. Проводить бесплатные и платные групповые и индивидуальные занятия с другими посетителями за исключением организаций, заключивших договор с Учреждением.

1.5.7. Осуществлять фото и видео съемку без специального разрешения администрации. Фото и видео съемка осуществляется Посетителями, только, с учетом норм статьи 152.1 Гражданского кодекса Российской Федерации.

1.5.8. Входить в служебные и технические помещения.

1.5.9. Самостоятельно включать, выключать, регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

1.5.9. Производить торговую, рекламную, а также иную коммерческую деятельность.

1.5.10. Совершать действия несущие прямую или косвенную опасность жизни человека.

1.5.11. Приносить, употреблять пищу в спортивных залах, бассейне, тренажерных залах, раздевалках, заниматься с жевательной резинкой;

1.5.12. Находиться на территории спортивного объекта в состоянии алкогольного, токсического, наркотического и иного опьянения, употреблять алкогольные и спиртосодержащие напитки, наркотические, токсические, психотропные вещества. Администрация вправе отказать в предоставлении услуг Посетителям, имеющим признаки алкогольного (посталкогольного), наркотического и иного опьянения, состояние и (или) поведение которых вызывает сомнение, либо опасение;

1.5.13. Приносить с собой и хранить любой вид оружия (огнестрельное, холодное оружие), химические, взрывчатые, воспламеняющиеся, отравляющие, радиоактивные, токсичные вещества, средства индивидуальной защиты, вещества, обладающие неприятным или сильным запахом, пачкающие вещества, колюще-режущие предметы, специальные средства, электрошокеры, устройства, иные предметы и средства, наличие которых у Посетителя, либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих. Проходить и находиться в масках, закрывающих лицо, с целью сокрытия своей внешности, на объектах спорта и территориях прилегающих к ним.

1.5.14. Использовать спортивное оборудование не по его прямому назначению;

1.5.15. Оставлять вещи в шкафчиках и на вешалках в раздевалке после окончания занятий;

1.5.16. Самостоятельно использовать музыкальную и другую аппаратуру спортивного объекта;

1.5.17. В дни проведения спортивных и культурно-массовых мероприятий находиться в помещениях и на территории, предназначенных для организаторов, участников и обслуживающего персонала.

1.5.18. Мыть обувь на территории спортивного объекта.

## **1.6. Посетитель обязан:**

1.6.1. Соблюдать Правила;

1.6.2. Соблюдать возрастные ограничения и рекомендации по физической нагрузке на занятиях;

1.6.3. Для занятий и тренировок иметь предназначенную для этого спортивную одежду, обувь, аксессуары в соответствии с выбранной услугой;

1.6.4. Переобуться в сменную спортивную обувь, верхнюю одежду и уличную обувь в пакете сдать в гардероб. В период, который гардероб не работает, Посетитель уличную обувь упаковывает в пакет и забирает с собой в раздевалку и размещает в индивидуальном шкаффу.

1.6.5. Посетитель обязан самостоятельно контролировать и соблюдать объем и часы посещения спортивного объекта, предусмотренные его абонементом/ условиями договора.

1.6.6. Соблюдать правила личной и общественной гигиены, соблюдать чистоту во всех помещениях, общественный порядок, общепринятые нормы поведения, вести себя корректно и уважительно по отношению к другим посетителям, работникам и техническому персоналу спортивного объекта;

1.6.7. Выполнять указания и требования инструкторов по спорту, администраторов, медицинского и административно - управленческого персонала;



1.6.8. Соблюдать требования пропускного и внутриобъектового режимов, установленных на спортивном объекте. По требованию работников, осуществляющих пропускной режим, предоставлять для осмотра вносимое (выносимое) имущество;

1.6.9. Незамедлительно сообщать Исполнителю о происшествиях, несчастных случаях, случаях обнаружения подозрительных предметов, а также в случаях возникновения задымления и пожара;

1.6.10. Во избежание неблагоприятных последствий, перед началом занятий Посетитель должен подойти к инструктору по спорту для разъяснений в соответствии с видом приобретенной услуги (правил пользования тренажерами, техники безопасности в тренажерном зале, правил поведения на воде и т.п.).

1.6.11. Сообщать инструктору (администратору или медицинскому персоналу) о наличии хронических заболеваний, перенесенных травмах, беременности плохом самочувствии;

1.6.12. При обнаружении технических неполадок, неисправности оборудования или подозрительных предметов на территории спортивного объекта сообщить об этом инструктору или администратору.

1.7. В случае нарушения Правил Посетителями, Сопровождающими (доверенными лицами), Исполнитель оставляет за собой право отказать в предоставлении услуг. Посещение Спортивного объекта является для Посетителя делом сугубо добровольным и все риски, связанные с его использованием, в случае не соблюдения ими правил, Посетитель берет на себя. Администрация учреждения и его сотрудники не несут ответственность за травматизм, полученный в результате не соблюдения настоящих правил.

## **2. Режим работы Спортивного объекта.**

График работы Спортивных объектов указанных в п. 1.1. Правил, устанавливается в соответствии с производственным календарем на текущий год.

*2.1. Время работы МСК «Олимпия» (ул. Калинина, 66/1):*

- понедельник, вторник, среда, четверг, пятница с 07:00 до 23:00 часов;
- суббота, воскресенье с 09:00 до 21:00 часов;

*2.2. Время работы с/к «Юность» (ул. Курчатова, 13а):*

- понедельник, вторник, среда, четверг, пятница с 08:00 до 22:00 часов;
- суббота, воскресенье с 09:00 до 21:00 часов;

*2.3. Время работы лыжной базы «Янтарь» (ул. Сосновая, 20):*

Зимний период с 15 ноября по 15 апреля (может сдвигаться в связи с погодными условиями):

- понедельник, вторник – выходной;
- среда, четверг, пятница, суббота, воскресенье с 09:30 до 17:30 часов.

Весенний, осенний период с 16 апреля по 14 ноября (может сдвигаться в связи с погодными условиями):

- понедельник, вторник, среда, четверг, пятница – с 09:30 до 17:30 часов;
- суббота, воскресенье – выходной.

*2.4. Время работы лыжной базы пос. Самусь (ул. Лесная, 7а)*

Зимний период с 15 ноября по 15 марта (может сдвигаться в связи с погодными условиями):

- четверг – выходной;
- понедельник, вторник, среда, пятница, суббота, воскресенье с 09:00 до 18:00 часов.



Весенний, осенний период с 16 марта по 14 ноября (может сдвигаться в связи с погодными условиями):

- понедельник, вторник, среда, четверг, пятница – с 09:00 до 18:00 часов;
- суббота, воскресенье – выходной.

2.5. Посещение спортивных объектов для предоставления спортивно-оздоровительных и иных услуг, осуществляется Посетителем в соответствии с расписанием их работы.

2.6. Исполнитель оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие, праздничные, санитарные дни.

2.7. Исполнитель оставляет за собой право вносить в правила посещения спортивных объектов. При необходимости осуществлять замену тренера (инструктора по спорту), изменять расписание занятий, доводить информацию об изменении в расписании в связи с проведением соревнований, изменять часы работы спортивного объекта, объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни.

### **3. Порядок использования абонементов, получения услуг**

3.1. Для приобретения абонемента, разового получения услуг, включая услуги на основе заключенного Договора или на бесплатной основе, в соответствии с действующим законодательством, Посетителям необходимо ознакомиться с правилами посещения и утвержденными прейскурантом цен.

3.2. Оплата услуг, является подтверждением того, что Посетитель ознакомлен с настоящими правилами, полностью с ними согласен и обязуется их соблюдать. Для Посетителей посещающих спортивный объект на безвозмездной основе, ознакомление с правилами осуществляется перед первым получением услуги.

3.3. Абонемент является именным и не подлежит передаче другому лицу.

3.4. Абонемент действует в течение установленного срока на определенное количество посещений и в соответствии с графиком занятий в зависимости от выбранной услуги.

3.5. В случае утери или порчи абонемента посетителю выдается дубликат абонемента.

3.6. Продолжительность одного посещения зависит от выбранной услуги.

3.7. В случае пропуска занятия по уважительной причине (болезнь посетителя), при наличии подтверждающих документов (подлежащим образом оформленная справка из медицинского учреждения, листок нетрудоспособности) на основании заявления посетителя абонемент подлежит продлению на срок болезни. При посещении групповых занятий посетитель обязан предупредить инструктора о пропуске занятия не менее чем за 24 часа до начала занятия. Подтверждающие болезнь документы предъявляются в течение 14 дней с момента выздоровления. В противном случае занятие переносу, компенсации не подлежит. Срок рассмотрения заявления – 10 дней.

3.8. Отъезд посетителя в командировку и/или отпуск, пребывание в санатории и профилактории не считается основанием для продления абонемента/переноса занятия.

3.9. Администрация спортивного объекта вправе ограничивать доступ посетителей в здание, на территорию, в отдельные зоны и возможно временное или постоянное закрытие отдельных зон, остановка работы объектов, по техническим причинам, из-за погодных условий, в целях безопасности, и при проведении ремонтных работ, санитарных дней, соревнований или иных мероприятий.

В случае невозможности предоставления услуг спортивного объекта, администрация спортивного объекта предупреждает об этом посетителя путем размещения информации на информационном стенде, сайте учреждения и на стойке у дежурного администратора. Предоставление услуг спортивного объекта приостанавливается на то количество дней, в течение которого будут действовать вышеуказанные обстоятельства. По истечении срока приостановления, услуги спортивного объекта возобновляются на прежних условиях, при этом срок абонемента продлевается на соответствующее количество дней/занятий.

3.10. В период с 15 сентября по 15 мая на спортивном объекте (МСК «Олимпия») для Посетителей работает гардероб, возможны изменения в связи с погодными условиями.

3.11. Администрация Спортивного объекта не несет материальную ответственность за оставленные в карманах и пакетах вещи и ценности.

#### **4. Правила посещения и техники безопасности Спортивных объектов**

##### **4.1. Права и обязанности Посетителя в зоне бассейна**

4.1.1. Правила разработаны на основании:

- статьи 779 Гражданского Кодекса Российской Федерации, в соответствии с Типовыми правилами проведения занятий в плавательных бассейнах», утвержденными Приказом Госкомспорта СССР от 01.12.1987 г. № 639;

- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

- СанПиН 2.1.2.1188-03 "Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества";

- ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные: требования безопасности потребителей»,

и направлены на обеспечение безопасности посетителей во время занятий в плавательном бассейне, определяют условия оказания платных спортивно-оздоровительных услуг населению, которое оказывает Исполнитель. С этой целью данные Правила устанавливают права и обязанности посетителей, определяют механизм реализации этих прав, а также устанавливают ряд запретов, не допускающих действия, которые могут причинить вред здоровью и жизни посетителей и окружающих лиц.

4.1.2. Администрация оставляет за собой право определять плавательные дорожки в бассейне, по которым посетитель должен плавать.

4.1.3. Посетитель имеет право заходить в душевую за 15 минут до начала сеанса, продолжительность одного сеанса посещения бассейна составляет 45 минут, по окончании посещения бассейна не позднее 15 минут, посетитель обязан покинуть душевые и раздевалки бассейна, сдать браслет и ключ администратору.

4.1.4. Ограничения по бассейну: в связи с учебно-тренировочным процессом в бассейне МСК «Олимпия» (большая чаша) в будние дни установлены временные рамки для получения разовой услуги (свободное плавание), а именно:

- с 07:00 до 17:10 часов для Посетителей вход в зону бассейна свободный;

- следующий заход идет по часам – на 17:50, 18:50, 19:50, 20:50, 21:50 часов.

В выходные дни вход в бассейн без временных рамок, последний заход в 19:50 часов.

4.1.5. При превышении лимита времени более чем на 15 минут оплачивается отдельно согласно прейскуранту цен.

4.1.6. На сеансы **свободного плавания** допускаются только лица, умеющие плавать. Если Посетитель не умеет плавать, необходимо взять индивидуальные занятия по обучению плаванию.

4.1.7. Необходимо соблюдать правила личной гигиены до и после посещения бассейна.

4.1.8. При пользовании водой в душевых, в санузлах включать сначала кран с холодной водой, а затем только с горячей водой. Выключать воду в следующем порядке — сначала выключить кран с горячей водой, а затем — с холодной.

## **4.2. Посетители бассейна обязаны**

4.2.1. Ознакомиться и соблюдать установленные Правила посещения бассейна.

4.2.2. Предъявить и сдать администратору бассейна абонемент, документ подтверждающий получение услуги.

4.2.3. Соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям и персоналу бассейна. Не допускать действий, создающих опасность для окружающих и не создавать конфликтных ситуаций на воде и в помещениях, раздевалках Спортивного объекта. Строго соблюдать все ограничения, указанные в настоящих Правилах.

4.2.4. Иметь при себе купальный костюм (купальники — для женщин/купальные плавки — для мужчин), твердое мыло, мочалку, шапочку для плавания, полотенце, сменную обувь, специальную резиновую обувь (сланцы), предметы личной гигиены, которые должны быть в пластиковой таре и находиться в пакете. При отсутствии перечисленных предметов, посетители к заплывам не допускаются. Администрация бассейна обеспечивает контроль соблюдения данного правила.

4.2.5. Перед началом сеанса тщательно мыться под душем твердым мылом и мочалкой без купальных костюмов (не более 5 (пяти) минут), при наличии декоративной косметики смыть косметические средства. Администрация оставляет за собой право проверки качества помывки посетителя своим медицинским персоналом.

4.2.6. Не допускается использовать жидкое мыло или гель, гигиенические средства в стеклянной таре, втирать в кожу различные крема и мази, использовать парфюмерные средства, прочие резкие и сильно пахнущие вещества до и после посещения бассейна, в душевых и раздевалках запрещено бриться, стричь волосы и ногти, скоблить кожные покровы, производить депиляцию, стирать и сушить купальные принадлежности, а также личные вещи.

4.2.7. Плавать на дорожках, указанных инструктором, не заплывать на дорожки, сеанс на которых приобретен целиком для индивидуального/ группового посещения или тренировочных заплывов.

4.2.8. На плавание в бассейне допускается одновременно до 10 посетителей на 1 (одну) дорожку в большой чаше. В случае превышения предельной численности человек на одной плавательной дорожке инструктор имеет право перераспределить посетителей между плавательными дорожками.

4.2.9. Находясь в чаше бассейн, Посетитель обязан соблюдать все указания инструктора, медработника, администратора бассейна, быть внимательным, не отвлекаться и не отвлекать других посетителей.

4.2.10. Плавать против часовой стрелки по правой стороне плавательной дорожки, соблюдать интервалы 3-4 метра, не допускать столкновений. Обгон других посетителей на дорожке необходимо осуществлять только слева, не желательно проплывать между двумя встречными пловцами. Если сзади вас движется более быстрый пловец, примите плавного



вираво, давая возможность обогнать вас. Пропустить более быстрого пловца во время поворота у бортика.

4.2.11. При плавании ориентироваться на разметку дна дорожки бассейна и флажки, расположенные перед поворотными цитами.

4.2.12. Для отдыха необходимо остановиться у поворотных цитов бассейна, отдыхать в углах дорожки, не мешая остальным Посетителям бассейна.

4.2.13. Намереваясь пересечь дорожку поперек (при смене дорожки или движении к лестнице), убедитесь, что вы ни с кем не столкнетесь и никому не мешаете. Пересекая бассейн, подныривайте под разделительными дорожками.

4.2.14. Не рекомендуется занимать дорожку, выделенную для скоростного плавания, в случае отсутствия навыков плавания или их недостаточном развитии.

4.2.15. При недостаточном развитии навыков плавания обязательно использование поддерживающих на воде средств (доски для плавания и пр.).

4.2.16. Во время проведения групповых занятий не допускается свободное плавание посетителей, на плавательных дорожках, занятых под групповое занятие.

4.2.17. Для освобождения полости рта и носа от попавшей воды следует пользоваться сливными канавками, расположенными по периметру чаши бассейна.

4.2.18. После выхода из чаши бассейна в течение 5 - 7 минут должны ополоснуться под душем, выжать плавательные принадлежности, вытереться полотенцем и только после этого идти в раздевалку.

4.2.19. Посетитель должен самостоятельно контролировать время нахождения в бассейне.

4.2.20. Выполнение установленных правил поведения на воде контролирует инструктор бассейна. Его замечания и требования обязательны для исполнения всеми посетителями без исключения.

4.2.21. Посетитель должен бережно пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и имуществом бассейна. Применять его строго по назначению. Использовать доски для плавания, мячи и др. инвентарь с разрешения и под контролем инструктора (тренера). По окончании спортивный инвентарь убрать в специально отведенное для этого место.

4.2.22. При отсутствии у Посетителя плавательных навыков или их недостаточном развитии обязательно использование поддерживающих на воде средств (доски для плавания и пр.).

4.2.23. Рекомендуется входить в воду, спускаясь по специально предусмотренному для этого трапу/лестнице, повернувшись спиной к воде.

### **4.3. Посетителям бассейна запрещается**

4.3.1. Входить в душевые, непосредственно в помещение чаши бассейна без специальной сменной обуви.

4.3.2. Бегать босиком в душевых и в помещении чаши плавательного бассейна.

4.3.3. Прыгать с бортиков бассейна и стартовых тумб.

4.3.4. Входить в чашу бассейна без предварительного посещения душа.

4.3.5. Вносить в зал бассейна посторонние предметы (полотенце, мыло, мочалку и др.).

4.3.6. Бегать по коридорам, лестницам, холлам, в душевых; шуметь в помещении чаши/зала бассейна, в раздевалках, душевых, иных помещениях Спортивного комплекса.

4.3.7. Вести себя вызывающе шумно.

4.3.8. Посещать бассейн при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, порезов, ран, кровотечений, повышенной температуры тела и при плохом самочувствии.

4.3.9. Употреблять пищу и напитки (кроме питьевой воды) в раздевалках Спортивного комплекса и в непосредственном помещении бассейна – чаши бассейна.

4.3.10. Плавать в одежде, не предназначенной для плавания (шортах и т.п.).

4.3.11. Бросать плавательные доски с бортиков в воду и из воды.

4.3.12. Запирать дорожку, не предназначенную для абонементного плавания.

4.3.13. Висеть, лежать, сидеть на разделительных дорожках и стартовых тумбах. Не использовать разделительные дорожки как инвентарь при занятиях плаванием, выполнением тренировок. Плавать поперек плавательных дорожек. Ложно звать на помощь. Хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела. Толкать, целенаправленно задвигать людей, плавающих в бассейне.

4.3.14. Плавать под водой с длительной задержкой дыхания, пропыривать бассейн и отрабатывать упражнения на задержание дыхания, опускаться на дно бассейна.

4.3.15. Плавать в стеклянных масках.

4.3.16. Пользоваться ластами без специального разрешения инструктора. При плавании в ластах, учитывать количество Посетителей на дорожке, не создавать препятствий для других Посетителей.

4.3.17. Справлять естественные физиологические потребности в воду бассейна.

4.3.18. Пользоваться мобильными телефонами и иными средствами связи во время посещения бассейна.

4.3.19. Родителям заходить на трибуны во время занятий детей и там присутствовать. Оставлять детей без присмотра в помещениях спортивного объекта, на трибунах и в холле во время плавания взрослых.

#### **4.4. Посещение бассейна с детьми до 13 лет**

4.4.1. Детям в возрасте до 10 лет (до исполнения полных 11 лет) для посещения бассейна необходимо представить справку на бумажном носителе от врача-педиатра с результатом обследования на энтеробиоз (при постоянном посещении бассейна периодичность предоставления справки – каждые три месяца) вне зависимости от санитарно-эпидемической ситуации. Периодичность предоставления справки в дальнейшем не менее 1 раза в три месяца; при разовых посещениях – перед каждым посещением, если разрыв между ними более двух месяцев. Контроль наличия медицинской справки у посетителей обеспечивает Исполнитель.

4.4.2. Допускается посещение плавательного бассейна детьми до 13 лет вне групповых занятий - свободное посещение, но при условии нахождения в воде взрослого – законного представителя (**один ребенок с одним взрослым**). Обязательным является соблюдение следующего условия – наличие у законного представителя абонемента или разового талона на этот же сеанс.

4.4.3. Сопровождающий родитель (иной законный представитель, сопровождающее лицо) не имеет права оставлять ребенка без присмотра, ребенок должен постоянно находиться под присмотром сопровождающего родителя (иного законного представителя, сопровождающего лица). Ответственность за жизнь и здоровье ребенка во время совместного посещения бассейна несет сопровождающий его родитель (иной законный представитель, сопровождающее лицо).

4.4.4. Во время плавания взрослые не должны выпускать детей из поля зрения, предварительно объяснив им правила поведения при посещении бассейна и меры безопасности на воде.

#### **4.5. Правила посещения бассейна детьми от 14 до 18 лет**

4.5.1. Лица, достигшие 14-летнего возраста, допускаются в бассейн только при предъявлении паспорта (на первом занятии или при покупке абонемента) и при ознакомлении с правилами посещения бассейна.

#### **4.6. Организованные группы детей**

4.6.1. Родители (законные представители) должны приводить детей на занятия без опозданий, передавать инструктору и забирать своевременно в течение 15-20 минут после окончания занятия.

4.6.2. Посещение плавательного бассейна разрешено несовершеннолетним, только при проведении инструктором по спорту индивидуального занятия или специального группового занятия данной возрастной категории (СОГ).

4.6.3. Детям, занимающимся плаванием в составе детской организованной группы (спортивно - оздоровительная группа) платно, для посещения занятий необходимо предъявить справку от врача об отсутствии противопоказаний и о допуске к занятиям плаванием.

4.6.4. Дети с 7 лет до 13 лет включительно могут посещать бассейн только в составе организованной детской группы по обучению плаванию с инструктором.

4.6.5. При организованном посещении бассейна (учащиеся школ, пришкольных лагерей и т.д.) с группой обязательно должны быть два сопровождающих от организатора (для контроля за правилами личной гигиены, порядком в мужской и женской раздевалках и поведением детей в бассейне).

Количество детей, посещающих бассейн организованной группой, не более 10 человек на дорожку, допускается две дорожки. Организатор приводит в бассейн детей, умеющих плавать, так же контролирует поведение детей в раздевалках, душевых и бассейне. На групповом посещении бассейна должен работать отдельный инструктор, договоренность осуществляется заблаговременно.

4.6.6. Ответственность за жизнь и здоровье детей, в группах и на индивидуальном занятии, несет инструктор (тренер) с момента приема детей и до передачи их родителям (иным законным представителям), на группе детей должен работать отдельный инструктор.

#### **4.7. Лица, с ограниченными возможностями здоровья**

4.7.1. Лица, с ограниченными возможностями здоровья, предъявляют документ, подтверждающий получение скидки или льготы при посещении бассейна.

4.7.2. Посещать бассейн при отсутствии противопоказаний, каких либо жалоб на самочувствие и недомогание.

4.7.3. Обязаны соблюдать все правила и требования.

4.7.4. Лица, с ограниченными возможностями здоровья, посещают бассейн самостоятельно, либо в присутствии тьютора, сопровождающий Посетителя с ограниченными возможностями здоровья.



4.7.5. Встречать на входе, сопровождать в раздевалку, душевые и бассейн должен тьютор сторонней организации, члены которой получают услугу. Исполнитель не предоставляет отдельного сотрудника для сопровождения и нахождения в бассейне.

#### **4.8. Посещение бассейна во время беременности**

4.8.1. Перед посещением бассейна обязательно проконсультируйтесь со своим гинекологом для исключения возможных противопоказаний.

При нормальном протекании беременности, посещать бассейн можно 12 недель от установления беременности и до 36 недель.

4.8.2. Противопоказания для посещения бассейна во время беременности:

- Появление болей во время плавания и после;
- Частые перепады артериального давления;
- Преэклампсия и эклампсия;
- Сильный токсикоз (с рвотой);
- Гипертонус матки;
- Кровянистые выделения;
- Привычный выкидыш;
- Гестоз;
- Обострение соматических болезней;
- Инфекционные заболевания;
- Системные заболевания крови.

4.8.3. Посетители контролируют при каких заболеваниях запрещается посещать бассейн.

#### **4.9. Лица старше 70 лет**

4.9.1. Лица старше 70 лет допускаются на сеансы плавания по направлению участкового терапевта медицинского учреждения.

4.9.2. Посетители контролируют свое состояние и уведомляют инструктора по спорту о возможности плохого самочувствия во избежание неблагоприятных ситуаций при посещении объекта спорта.

#### **4.10. Медицинское обеспечение**

4.10.1. Медицинский персонал бассейна имеет право проводить внешний (телесный) осмотр Посетителей бассейна перед каждым сеансом. При выявлении нарушения целостности кожных покровов, наличия признаков инфекционного заболевания, кожного заболевания, грибковых заболеваний, кровотечений, порезов, ран, повышенной температуры, симптомов респираторных заболеваний (кашель, насморк) медсестра имеет право не допустить Посетителя к посещению бассейна.

4.10.2. При переохлаждении (чувство озноба) Посетитель обязан прекратить занятие, предупредив инструктора (тренера), принять теплый душ и направиться в раздевалку.

4.10.3. При судороге или других ситуациях, угрожающих жизни и здоровью, необходимо незамедлительно как можно громче позвать на помощь или подать знак.

4.10.4. В случае получения травмы, возникновения во время занятий в воде болевых ощущений в суставах, мышцах конечностей, судорог, сильного покраснения глаз или кожи, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии, прекратить занятие и сообщить об этом инструктору в бассейне с последующим обращением к медицинскому персоналу бассейна.

4.10.5. Зафиксировать факт получения травмы в медицинском кабинете.

## **5. Права и обязанности Посетителей спортивной зоны**

5.1. Посетитель обязан использовать спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его предназначением, инструкцией по применению и предупреждающими надписями в тренажерном зале. При использовании на занятиях свободных весов (гантелей, штанг, гирь) необходимо подбирать вес, исходя из своего уровня подготовленности.

5.2. Посетитель обязан соблюдать правила личной гигиены, во время тренировок в тренажерном зале использовать личное полотенце.

5.3. Посетитель обязан передвигаться по тренажерному залу не торопясь, не заходить в рабочие зоны других Посетителей.

5.4. Со спортивным инвентарем, оборудованием следует обращаться аккуратно, запрещено бросать его на пол. После выполнения упражнения возвращать их на место и приводить в безопасное нерабочее положение.

5.5. При эксплуатации тренажеров Посетитель обязан соблюдать следующие правила:

- не оставлять одежду, полотенце и прочие предметы вблизи движущихся частей тренажера;
- посещать зал в специально спортивной одежде и обуви, не использовать сланцы, обувь на каблуках, с шипами;
- соблюдать осторожность на тренажер и спуске с него;
- во время работы тренажера нельзя вскрывать его части или наклонять его;
- не занимать тренажер, если вы не работаете на нем;
- не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх установленной нормы дополнительным навешиванием грузов.

5.6. Посетитель обязан закончить занятия за 10 минут до закрытия зала.

5.7. К занятиям в тренажерном зале допускаются несовершеннолетние в возрасте от 14 до 17 лет только при проведении инструктором индивидуального занятия. Самостоятельные занятия в тренажерном зале возможны только для лиц старше 18 лет. Администрация вправе установить дополнительные ограничения или разрешения.

5.8. Посетителям тренажерного зала запрещается заниматься на неисправных тренажерах, а также выносить спортивное оборудование и инвентарь из тренажерного зала.

5.9. В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования зала Посетитель должен незамедлительно сообщить об этом инструктору по спорту, самостоятельное устранение неисправности ЗАПРЕЩЕНО.

5.10. Занятия в залах разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с нескользящей подошвой (кроссовки). Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, тренироваться босиком или в открытой обуви (тапочки/сланцы). Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.

5.11. Запрещается заниматься с голым торсом.

5.12. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висюльки, серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся, режущиеся и другие посторонние предметы.

5.13. Перед началом занятий проконсультируйтесь со своим врачом или с инструктором. Это обезопасит Вас от травм и повысит эффективность занятий.

Регулярные запятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.

5.14. Выполняйте требования инструктора по спорту. Просим, Вас с пониманием отнестись к требованиям инструктора, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий в тренажерном зале. Это снизит риск получения травмы во время посещения тренажерного зала. В случае, если Вы занимаетесь в тренажерном зале самостоятельно и не пуждайтесь в советах и помощи инструктора по спорту, то спортивная школа не несет ответственности за Ваше здоровье.

5.15. Каждую тренировку рекомендуется начинать с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.

5.16. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны третьего лица.

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

5.18. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Желательно выполнять упражнения в специальных перчатках, иначе это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

5.19. При занятиях на кардиотренажерах запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки. 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.

5.20. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомиться с правильной техникой выполнения Вы можете у инструктора.

5.21. Упражнение «жим лежа», «штанга», иные подобные упражнения Посетителю рекомендуется выполнять при страховке со стороны инструктора по спорту, самостоятельно может заниматься Посетитель, который знает и соблюдает требования безопасности на тренажерах.

5.22. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

5.23. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) рекомендуется пользоваться атлетическим поясом.

5.24. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. После выполнения упражнений посетитель 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 30 кг на одном конце штанги может привести к падению.

5.25. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала или администратору.



- 5.26. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
- 5.27. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
- 5.28. Запрещается приносить и использовать инвентарь, не предназначенный для соответствующего зала.
- 5.29. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
- 5.30. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Во время тренировок рекомендуется использовать полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота. Не рекомендуется использовать перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим. Не занимайте тренажер, если Вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время.
- 5.31. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который выполняет упражнение. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений.
- 5.32. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
- 5.33. При занятиях с персональным тренером необходимо оповестить инструктора о наличии каких-либо отклонений по здоровью или показать рекомендации от врача.
- 5.34. Во время нахождения в тренажерном зале и проведения занятий Посетителю запрещается:
- приносить и распивать в тренажерном зале напитки (за исключением воды и спортивных добавок) с последующим их употреблением;
  - пользоваться стеклянной тарой и другими стеклянными принадлежностями;
  - громко кричать, подавать ложные сигналы о помощи;
  - передвигать тренажеры, оборудование с закрепленного места;
  - использовать тальк, мел и другие средства для улучшения хвата;
  - использовать оборудование, инвентарь, снаряжение, тренажеры не по назначению;
  - во время тренировок/занятий пользоваться сотовыми телефонами;
  - посещать тренажерный зал во время заболевания, в период обострения хронических заболеваний, проявления болезни в острой (активной, заразной) фазе.
- 5.35. Посетители контролируют свое состояние и уведомляют инструктора по спорту о возможности плохого самочувствия во избежание неблагоприятных ситуаций при посещении объекта спорта.

## **6. Правила посещения лыжной базы**

- 6.1. Посещение лыжных баз МАУДО СПИ им.Л.Егоровой осуществляется во время работы спортивного объекта.
- 6.2. На лыжной базе «Янгарт» и пос.Самусь выдача лыжного инвентаря производится на прокате в часы работы лыжной базы, при предъявлении документа подтверждающего личность, на один документ до двух пар лыж. Выдача лыжного инвентаря прекращается за один час до окончания рабочего времени лыжной базы.
- 6.3. Обувь и одежду после переодевания оставляют в гардеробе.
- 6.4. Свободное катание на лыжах осуществляется на лыжной трассе. При проведении спортивных и физкультурных мероприятий и учебно-тренировочных занятиях, для свободного катания предоставляется трасса за дорогой (лыжная база «Янгарт»).

6.5. При поломке инвентаря Пользователь обязан оплатить их стоимость.

## **7. Правила посещения бани**

### **7.1. Общие правила**

7.1.1. Для посещения бани Посетителю необходимо:

- соблюдать настоящие Правила;
- не иметь ограничений по здоровью для посещения бани;
- не иметь хронических заболеваний и иных противопоказаний к посещению бани;
- нести полную ответственность за свои действия на территории бани;
- осознавать и принимать ответственность на себя, за возможные риски, связанные с повышенной температурой и влажностью помещений;
- быть здоровым и не иметь внешних признаков заболевания (кашель, насморк, сыпь, герпес) в день посещения бани;
- соблюдать чистоту и порядок;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- находиться на территории комплекса согласно режиму работы;
- оплачивать все оказанные услуги в надлежащее время и в полном объеме;

7.1.2. Запрещается:

- переставлять и передвигать мебель без согласования с администрацией;
- распивать спиртные и прохладительные напитки, употреблять продукты, принесенные с собой;
- курить (включая электронные сигареты) во всех помещениях бани и на прилегающей территории;
- вести фото /видеосъемку;
- находиться в агрессивном нетрезвом состоянии, использовать нецензурную лексику;
- бегать по территории комплекса;
- использовать в парной эфирные масла;
- использовать в парной травы, коренья, спиртовые настойки без согласования с сотрудниками бани;
- заходить в парную со стеклянными емкостями;
- проводить любые косметические процедуры и пользоваться косметическими средствами в парной и сауне;
- проводить гигиенические процедуры (обработка стоп, использование бритвенного станка) в любых помещениях, за исключением душевых;
- использовать сильно пахнущие и пачкающиеся косметические средства.

7.1.3. Рекомендации при посещении

При посещении бани рекомендуется:

- бережно относиться к имуществу бани;
  - во избежание перегрева использовать шапку, находясь в парной;
  - использовать простыни и банные полотенца внутри парных;
  - при плохом личном самочувствии, незамедлительно проинформировать сотрудников;
  - при обнаружении неисправности оборудования уведомить сотрудников;
  - в случае пожара незамедлительно покинуть помещение бани.
- 7.1.4. Запрещается посещение бани:
- при повышенной температуре, гриппе, ОРЗ, ангине и ОРВИ;

- при беременности;– при онкологических заболеваниях в любой стадии;
- при обострении хронических заболеваний любых органов и систем организма;
- при активных формах туберкулеза;
- при склонности к кровотечениям и тромбозам;
- при выраженном атеросклерозе сосудов;
- при любых инфекционных заболеваниях кожи;
- при ишемической болезни сердца, эпилепсии, инфаркте миокарда, бронхиальной астме, гипертонической болезни II и III стадии.

7.1.5. Дети в возрасте до 18 лет посещают баню в сопровождении взрослого. Ответственность за соблюдение Правил и здоровье ребенка на территории бани несет сопровождающий его взрослый.

## **8. Правила нахождения на трибунах**

8.1. Входить на территорию трибун только во время проведения физкультурно-спортивного мероприятия, вход свободный или по билетам.

8.2. Приносить и использовать средства поддержки, соответствующие требованиям организаторов (флаги, баннеры и т.п.), в ряде случаев, требуется предварительное согласование с организаторами. В случае нарушения правил зритель может быть удален сотрудниками спортивного сооружения.

8.3. Вести фото- и видеосъемку непрофессиональными устройствами для личного пользования.

8.4. Допускается для личного использования: проносить безалкогольные напитки в пластиковых бутылках, бумажных стаканах и еду для личного потребления.

8.5. Получать актуальную информацию о порядке пребывания на трибуне и правилах поведения.

8.6. Посетители трибун обязаны:

8.6.1. В целях обеспечения безопасности по требованиям организаторов и/или Исполнителя до начала мероприятия предъявлять для осмотра личные вещи (сумки, рюкзаки и т.п.). Предъявлять документ, удостоверяющий личность, при входе в спортивное сооружение.

8.6.2. Сообщать сотрудникам спортивного сооружения, охраны или полиции о подозрительных предметах, задымлении или пожаре.

8.6.3. Выполнять законные требования организаторов, сотрудников охраны и полиции.

8.6.4. При эвакуации действовать согласно инструкциям, указаниям сотрудников спортивного сооружения, речевому оповещению, сохранять спокойствие.

8.6.5. Проход на трибуны, во время проведения спортивно-массовых мероприятий, осуществляется в бахилах, либо без них, по устному указанию администрации.

8.7. Посетителям трибун запрещено:

8.7.1. Находиться в состоянии опьянения, оскорбляющем достоинство и нравственность.

8.7.2. Совершать действия, угрожающие безопасности себя и окружающих.

8.7.3. Создавать помехи движению на лестницах и в зонах эвакуации.

8.7.4. Наносить подписи или размещать посторонние предметы на трибунах, конструкциях спортивного сооружения.

8.7.5. Перепрыгивать или перелезать между рядами трибун, облачиваться и висеть на ограждающих перилах.

8.7.6. Вставать на сидения, раскачивать, складывать ноги на спинки впереди стоящих сидений.

## **9. Прочие положения**

9.1. За вещи и инвентарь, утерянные или оставленные без присмотра, Учреждение ответственности не несет, за исключением случаев, когда вещи сданы в установленном порядке в гардероб. Найденные забытые вещи хранятся в Учреждении в течение одного месяца. Информацию о забытых вещах можно получить у администраторов.

9.2. Восстановление пропущенных посещений по вине Учреждения возможно только в течение текущего и двух последующих месяцев, на который куплен абонемент, при предоставлении подтверждающих документов. При отказе Посетителя от получения услуг, Учреждение возвращает денежные средства на условиях, указанных в Положении о порядке возврата денежных средств за не оказанные услуги.

9.3. Информация об изменении в работе бассейна размещается не менее чем за 3 дня в холле Учреждения.

9.4. За нарушение правил посещения бассейна администрация имеет право приостановить данное посещение и отказать в посещении бассейна в дальнейшем. За пропущенное или прерванное посещение по вине посетителя, нарушившего правила посещения бассейна, денежные средства не возвращаются.

9.5. Посетители или занимающиеся несут материальную ответственность за поломку и порчу оборудования, инвентаря, утерю номерков от гардероба и ключей от шкафов, согласно Перечню цен и тарифов. В случае если занимающимся или Посетителем нанесен имущественный ущерб, администрация вправе требовать его возмещения. Составляется акт о нанесении ущерба. В случае если ущерб нанесен несовершеннолетними (до 14 лет), его возмещают законные представители или родители в соответствии с действующим законодательством.

9.6. За детей, находящихся на территории спортивного комплекса без присмотра, администрация ответственности не несет.

9.7. За несчастные случаи, связанные с нарушением настоящих правил, травмы (если травма не была зарегистрирована медицинским персоналом и не составлен акт) или сокрытие информации о неудовлетворительном самочувствии перед посещением спортивного объекта, администрация ответственности не несет.

9.8. В случае некачественного предоставления услуг и причинения ущерба Посетителю, Учреждение возмещает ущерб в соответствии с действующим законодательством.

## **10. Ответственность**

10.1. Исполнитель не несет ответственность за причинение действиями (бездействием) Посетителей и (или) третьих лиц вреда жизни и здоровью Посетителей.

10.2. Исполнитель не несет ответственность за сохранность личных вещей Посетителей, оставленных без присмотра.

10.3. Исполнитель не несет ответственность за сохранность личного транспорта Посетителей.

10.4. В случае утери или порчи абонемента посетитель возмещает исполнителю полную стоимость изготовления дубликата абонемента.



10.5. При нахождении на спортивных площадках, залах, бассейнах, а также в специализированных помещениях с превышением установленного лимита времени более чем на 20 минут, засчитывается второе посещение.

10.6. За ущерб причиненный имуществу и (или) здоровью других Посетителей, Посетитель несет ответственность в соответствии с действующим законодательством РФ.

10.7. Во время оказания физкультурно-оздоровительных услуг на территории спортивных объектов МАУДО СШ им.Л.Е.Горовой иными лицами, действующих на основании оказания ими услуг и несут ответственность перед Посетителями за качество оказываемых ими услуг.

## **11. Действия Посетителей при возникновении чрезвычайных ситуаций на спортивном сооружении**

11.1. Посетители спортивного сооружения должны четко и беспрекословно выполнять все указания сотрудников спортивного сооружения при возникновении чрезвычайной ситуации.

11.2. При обнаружении посторонних предметов, или при обнаружении признаков задымления, пожара, незамедлительно сообщить об этом сотрудникам спортивного сооружения, обозначив место обнаружения.

11.3. При включении системы оповещения спортивного сооружения, сигнала пожарной тревоги, или получения сообщения о возникновении пожара или иной чрезвычайной ситуации, Посетителю необходимо незамедлительно покинуть помещения, используя ближайшие коридоры и выходы, согласно плану эвакуации, указаниям сотрудников спортивного сооружения.

11.4. Из задымленного помещения следует двигаться, пригнувшись или ползком и держать голову ближе к полу. Входя в сильно задымленное помещение необходимо придерживаться стен и запоминать предметы по пути следования. Ориентироваться в помещениях Посетителям помогают световые табло с указанием направления движения при эвакуации.

11.5. В случае невозможности Посетителя покинуть помещение, следует заложить дверные щели мокрыми тряпками, после этого закрыть за собой дверь и из окна звать на помощь.

11.6. После эвакуации людей из здания за пределы опасной зоны, им необходимо временно разместиться на прилегающей территории для обеспечения дальнейшей работы пожарной охраны.