

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЕЛАТЬМА»

ПРИКАЗ

16.03.2023

№ 97

Об утверждении Правил поведения для посещения бассейна, тренажерного
и спортивного залов в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»

В целях обеспечения деятельности Государственного автономного
учреждения дополнительного образования Рязанской области «Спортивная
школа «Елатьма»

ПРИКАЗЫВАЮ

1. Утвердить Правила поведения для посещения бассейна,
тренажерного и спортивного залов в Государственном автономном учреждении
дополнительного образования Рязанской области «Спортивная школа
«Елатьма» согласно приложению.
2. Приложение разместить на информационном стенде в холле
первого этажа, в бассейне, тренажерном и спортивном залах ГАУ ДО РО «СШ
«Елатьма» в целях ознакомления посетителей.
3. Ответственность за исполнение настоящего приказа возложить на
старшего администратора Т.С. Слугину.
4. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор



А.В.Умнов

С приказом ознакомлен(а):

Т.С. Слугина

Приложение к приказу
ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»
«16» 03 2023 г. № 97

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»
А. В. Умнов



Правила поведения для посещения бассейна, тренажерного и универсального спортивного залов в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»

р.п. Елатьма
2023 г.

I. Общие положения

1. Настоящие Правила разработаны на основании:
 - Федерального закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 28.02.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
 - Федерального закона от 30.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
 - Национального стандарта РФ ГОСТ Р 57015-2016 «Услуги населению. Услуги бассейнов. Общие требования.»;
 - Национального стандарта РФ ГОСТ Р 57116-2016 «Фитнес-услуги. Общие требования к фитнес-объектам»;
 - Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов 2.1.2.1188-03 «Проектирование, строительство и эксплуатация жилых зданий, предприятий коммунально-бытового обслуживания, учреждений образования, культуры, отдыха, спорта. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества».
2. Настоящие Правила являются обязательными к соблюдению посетителями и работниками в здании ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма».
3. Посетители обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до начала предоставления услуг. С правилами можно ознакомиться на информационном стенде в холле первого этажа, в бассейне, тренажерном и спортивном залах, а также на официальном сайте ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма».

II. Правила посещения плавательного бассейна

1. Медицинские справки

1.1 Для детей дошкольного и младшего школьного возраста (до 11 лет) необходимо предоставить справки от дерматолога и педиатра (прилагаются результаты паразитологического обследования на яйца-глист и энтеробиоз).

2. Порядок прохождения и переодевания

2.1 Придя в Спорткомплекс, посетитель предъявляет абонемент, в котором делается соответствующая запись или приобретает услугу.

2.2 При посещении по льготному тарифу, необходимо предъявить документ, подтверждающий правомочность использования тарифа.

2.3 Посетитель обязан строго соблюдать длительность посещения - продолжительность одного сеанса в плавательном бассейне составляет 45 минут.

2.4 Посетитель обязан освободить раздевальное помещение в течении 20 минут после завершения занятия в бассейне.

2.5 Посетитель сдает в гардероб верхнюю одежду и уличную обувь, упакованную в личный непромокаемый пакет, который сдается в гардероб.

2.6 Взрослые посетители могут переодеваться в купальные костюмы только в специально предусмотренных для этого индивидуальных проходных раздевалках.

2.7 Посетители выходят из индивидуальных и общих проходных раздевалок в купальных костюмах, оставляя свою одежду в свободных шкафчиках. С собой необходимо взять только купальную шапочку, банные принадлежности и полотенце.

2.8 Перед уходом дверь пустого шкафчика следует оставить открытой.

2.9 К самостоятельным занятиям в бассейне допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста.

2.10 Дети до 14 лет могут находиться в бассейне только под присмотром взрослых. Дети с 11-летнего возраста могут быть допущены к самостоятельному плаванию с письменного разрешения родителей или опекунов (письменное согласие).

2.11 Проходить в раздевальные помещения детям другого пола разрешается только до 4-х летнего возраста. Дети 5 лет и старше могут заходить только в раздевальные помещения своего пола.

2.12 При посещении бассейна с детьми ответственность за жизнь и здоровье ребенка несет сопровождающий ребенка взрослый. Родителям с маленькими детьми разрешается плавать только на крайних дорожках;

2.13 Во время плавания взрослые не должны выпускать детей из поля своего зрения, предварительно объяснив им правила поведения на воде;

3. Купальные костюмы

3.1 Нахождение в зоне бассейнов допустимо только в купальных костюмах общепринятого образца (купальник или плавки), сменной обуви (сланцы), шапочка для плавания (резиновая или тканевая).

3.2 Дети должны быть в купальных трусиках, а младенцы в специальных подгузниках для плавания.

3.3 Посетители, чьи купальные костюмы не соответствуют требованиям (шорты, «бермуды», футболки, шапочки для душа и прочее) будут выведены из зоны бассейна.

3.4 Перед заходом в бассейн посетителям необходимо снять украшения (серьги, цепочки, браслеты и т. д.), т. к. ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» не несет ответственности за личные вещи посетителей.

4. Личная гигиена

4.1 Перед посещением бассейна каждый посетитель обязан принять душ.

4.2 Запрещается входить в бассейн без посещения душа.

4.3 Перед посещением бассейна посетитель обязан смыть с себя любые косметические средства, снять все ювелирные и иные украшения.

4.4 Запрещается перед пользованием бассейна втирать в кожу различные кремы и мази по причине возможного нанесения вреда своему здоровью (перегрев, повышение артериального давления, аллергические реакции и пр.).

5. Правила поведения в душевых зонах и чаше плавательного бассейна

5.1 В душевых и других помещениях зоны бассейнов

строго запрещается:

- бриться, стричь волосы и ногти, скоблить пятки;
- загрязнять воду бассейнов, а так же сплевывать;
- опорожнять мочевой пузырь и кишечник в бассейнах, душевых и раздевалках. Родители несут ответственность за соблюдение этих правил детьми;
- шуметь, использовать мобильные телефоны в зоне бассейнов и помещений со шкафчиками ;
- фотографировать в раздевалках, душевых, зонах бассейнов;
- висеть на разделительных дорожках;
- оставлять сланцы ближе 2-х метров от кромки бассейна;
- заплывать на арендованные дорожки;
- прыгать в бассейн с бортиков, тумб, сталкивать других посетителей в воду, подныривать под посетителей;
- проныривать вдоль и поперек плавательных дорожек;
- подавать ложные сигналы бедствия;

- вносить в зону бассейнов и использовать любую стеклянную, жестяную тару, жвачку, любые колюще — режущие предметы; принимать пищу в неустановленных местах.

- использовать маску для подводного плавания с конструктивным применением стекла.

- курить и распивать спиртные напитки на территории всего спорткомплекса;

- нажимать кнопки на пультах управления в помещениях комплекса;

5.2 Посетителям при плавании на дорожках бассейна необходимо придерживаться правостороннего движения.

5.3 Не разрешается вносить в зону своей принадлежности для купания (нарукавники, круги, ласты, мячи и прочее), так как они не обработаны. Запрещается играть в мяч или кидаться другими предметами в бассейне. Исключение: организованные игры во время тренировок по плаванию или водному поло.

5.4 Не допускается плавать на дорожке бассейна, на которой проводится физкультурное или спортивно-оздоровительное мероприятие в форме группового занятия с инструктором/тренером, или на дорожке, на которой инструктор установил ограничение по нахождению для других посетителей в связи с проведением этих мероприятий в форме индивидуального занятия с посетителем бассейна.

5.5 Во время проведения групповых занятий или персональных занятий в бассейне зона для плавания может быть ограничена.

5.6 Посетитель должен контролировать время нахождения в бассейне. При выходе из плавательного бассейна посетитель обязан сдать ключ от шкафа раздевальной и плавательный инвентарь, полученный в аренду, инструктору по плаванию или дежурному администратору.

5.7 Необходимо следовать всем указаниям дежурных, инструкторов и мед. персонала. Обслуживающий персонал уполномочен заставить посетителя покинуть бассейн или другие зоны спорткомплекса в случае нарушения правил.

5.8 Занятия в бассейне могут быть приостановлены на время проведения профилактических, ремонтных и иных работ или от обстоятельств непреодолимой силы (отключение электроэнергии, водоснабжения и т.д.)

III. Правила посещения тренажерного зала

Общая часть

1. Каждый посетитель самостоятельно определяет для себя и своего ребенка возможность посещения тренажерного зала, исходя из физического самочувствия и состояния здоровья.
2. Во избежание несчастных случаев присутствие детей младше 12 лет в тренажерном запрещено. Дети от 12 до 16 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале в рамках Секции или в сопровождении родителей. Дети от 12 до 16 лет могут заниматься в зале самостоятельно при предоставлении медицинской справки и письменного заявления от родителей, согласованного с администрацией ФСК и инструктором зала.
3. Администрация ФСК вправе отказать посетителю в обслуживании или удалить с территории тренажерного зала в любое время, без возврата денег в случае нарушения им общественного порядка или создания угрозы жизни, здоровью и отдыху других посетителей.
4. К занятиям в тренажерном зале допускаются посетители только в спортивной форме одежды, не стесняющей движение, и в сменной обуви.
5. Администрация ФСК оставляет за собой право заменять заявленного в расписании инструктора.
6. Верхняя одежда должна сдаваться в гардероб. Шкафчики в раздевалках используются для размещения одежды (кроме верхней), обуви и других личных вещей (кроме ценных).
7. За одежду, документы, деньги, сотовые телефоны, ювелирные украшения, утерянные и оставленные без присмотра вещи администрация ФСК ответственности не несет.
8. За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением Правил внутреннего распорядка комплекса, администрация ответственности не несёт, если юридический факт наличия вины администрации ФСК, повлекшей причинение вреда, не будет определен в судебном порядке.
9. Во избежание создания травмоопасных ситуаций необходимо приходить на занятия в тренажерный зал без опозданий.
10. Инструктор имеет право не допустить посетителей на тренировку в случае его опоздания, при отсутствии свободных мест в зале и других случаях, когда это может быть опасным для здоровья посетителя ФСК.
11. Время начала занятий в будние дни по абонементам и разовым билетам с 9.00 до 20.00. Продолжительность занятий 60 минут.

12. До начала тренировок в тренажерном зале необходимо пройти вводный инструктаж у инструктора. Во время вводного инструктажа инструктор ознакомит Вас с основами тренировок в тренажерном зале, правилами техники безопасности, оборудованием тренажерного зала, основными правилами пользования тренажерами, объяснит технику выполнения упражнений, их последовательность, ответит на ваши вопросы, даст полезные советы.

13. При занятиях в тренажерном и фитнес-зале обязательно должны быть:

- Кроссовки или специальная обувь.
- При тренировке в шлепанцах обязательно наличие носков.
- Футболка или толстовка.
- Спортивные брюки, бриджи или шорты.

Во время занятий в тренажерном зале, посетитель обязан соблюдать следующие правила:

1. В тренажерный зал заходить только с разрешения тренера.
2. При использовании оборудования тренажерного зала более одного подхода необходимо быть внимательным к тем посетителям ФСК, которые хотели бы воспользоваться тем же оборудованием.
3. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
4. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны инструктора или партнера.
5. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке инструктором или партнером.
6. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков;
7. При выполнении базовых упражнений (стенная тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом;
8. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места;
9. Не ходить и не стоять перед человеком, который выполняет подход.
10. Не наступать и не переступать через грифы, блины и гантели.
11. Не оставлять стаканчики с водой и личные вещи на тренажерах и скамейках.

12. При работе со штангой обязательно использовать замки.
13. Использовать тренажеры и прочее оборудование только по назначению.
14. Возвращать после себя блины и гантели, согласно их место-расположению.

Строго запрещается:

1. Заниматься на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрывов троса, механические повреждения) сообщите об этом администрации ФСК.
2. Во время занятий бросать на пол или иным образом неаккуратно использовать оборудование (гантели, штанги, блины и пр.), так как это приводит к повреждению оборудования, мебели, отделки помещений, повышенному шуму, а также к риску причинения вреда здоровью.
3. Брать блины, гантели, грифы штанги влажными руками. Это может привести к выскользыванию отягощения из рук и его падению;
4. Проносить продукты, жевательную резинку.
5. Заниматься на тренажерах и скамейках без футболки.
6. Пользоваться парфюмерией с резким запахом.

Лица, нарушившие настоящие правила, лишаются права посещения тренажерного зала и секций комплекса.

IV. Правила посещения универсального спортивного зала

1. Общие положения

1.1 Настоящие Правила посещения универсального спортивного зала (далее – «Правила») являются едиными для всех пользователей и посетителей ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» (далее – ФСК) и направлены на обеспечение безопасного и комфортного пребывания на спортивном объекте.

1.2 Оплата услуг по предоставлению в пользование универсального спортивного зала осуществляется в соответствии с утвержденным прейскурантом на платные услуги.

1.3 В целях обеспечения безопасности во время занятий в зале рекомендуется до начала занятий пройти медицинское обследование и получить положительное медицинское заключение с рекомендациями по возможной и полезной физической нагрузке.

1.4 Курение в зале, других помещениях ФСК и на прилегающей к нему территории запрещено.

1.5 Посетители обязаны бережно обращаться со спортивным оборудованием, инвентарем, иным имуществом учреждения, нести ответственность за его порчу и возмещать ущерб в порядке, установленном законодательством.

1.6 Посетители обязаны соблюдать чистоту и правила гигиены, правила поведения в общественных местах, проявлять уважение к персоналу учреждения и другим посетителям.

1.7 Посетители в состоянии алкогольного, наркотического, иного токсического опьянения в зал не допускаются.

1.8 В случае нарушения посетителем правил поведения в зале, во избежание травматизма других посетителей учреждение вправе вывести нарушителя общественного порядка из зала. В этом случае плата за пользование залом не возвращается.

1.9 Учреждение вправе прекратить доступ в универсальный спортивный зал лицам, неоднократно и систематически нарушающим настоящие Правила.

1.10 При посещении универсального спортивного зала посетитель обязан пройти в гардероб, сдать верхнюю одежду и уличную обувь (для уличной обуви рекомендуется иметь специальный пакет), переобуться и пройти в раздевалку. В раздевалке переодеться в спортивную одежду. Оставлять в раздевалке ценные вещи (мобильные телефоны, деньги, украшения, планшеты и проч.) не рекомендуется, так как учреждение ответственности за их сохранность не несет.

2. Правила поведения в универсальном спортивном зале

2.1 Приступать к занятиям в зале можно только после ознакомления с настоящими Правилами. За травмы, полученные при нарушении настоящих Правил, посетители ФСК несут личную ответственность.

2.2 Вход в универсальный спортивный зал разрешается только в спортивной форме, не стесняющей движений, и сменной спортивной обуви.

2.3 При нахождении в зале необходимо быть внимательным, соблюдать технику безопасности и правила поведения.

2.4 Во время занятий необходимо соблюдать дисциплину и порядок. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.

2.5 Все упражнения, игры в зале выполняются только под непосредственным наблюдением тренера/инструктора по спорту. В отсутствие тренера/инструктора по спорту находиться в зале запрещено.

2.6 Во избежание травм и неприятных ощущений после занятий следует выбирать программу подготовки, соответствующую уровню физической подготовки.

2.7 Выполнять рекомендации врача, не выполнять упражнения, к которым имеются противопоказания.

2.8 При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо немедленно прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру/инструктору по спорту.

2.9 По окончании занятия необходимо вернуть используемое снаряжение и оборудование в отведенные для этого места.

2.10 При возникновении чрезвычайной ситуации необходимо прекратить занятия и спокойно, не создавая затруднений ни себе, ни другим посетителям, покинуть зал и здание комплекса, следуя указаниям персонала и эвакуационным указателям.

2.11 Посетителям универсального спортивного зала **строго запрещается:**

- находиться в зале в верхней одежде и уличной обуви;
- находиться в зале в отсутствие инструктора по спорту;
- приносить в зал стеклянную посуду и бьющиеся предметы;
- использовать во время занятия мобильные телефоны;
- приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании;
- принимать пищу в зонах, предназначенных для тренировок;
- использовать парфюмерии с резким запахом,
- самостоятельно проветривать помещение;

- бегать, прыгать, толкаться, совершать любые действия, мешающие остальным посетителям, а также создавать ситуации, которые могут привести к травматизму посетителей;
- курить, приносить и распивать спиртные напитки, употреблять наркотики и иные токсические вещества;
- посещать зал с животными;
- пользоваться открытым огнем, применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества, в том числе пиротехнические изделия (фейерверки, бенгальские огни, петарды и т.п.);
- наносить любые надписи в зале, раздевалках, в фойе, туалетах и других помещениях комплекса;
- размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы и распространять товары на территории комплекса.

2.12 Приобретение абонеента или оплата разового посещения означает согласие посетителя с правилами посещения ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»

V. Обязанности и ответственность посетителей

1. Посетители должны строго соблюдать настоящие правила, правила техники безопасности, санитарно-гигиенические требования, выполнять требования персонала ФСК: инструкторов, тренеров, дежурных администраторов, медицинских работников в части соблюдения санитарно-гигиенических требований.
2. Посетители должны соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, персоналу учреждения, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.
3. В случае возникновения неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановки в здании ФСК, по требованию администрации, посетитель обязан представить медицинскую справку установленного образца о допуске к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, проводимых в бассейне и тренажерном и спортивном залах.
4. Посетитель обязан внимательно и ответственно относиться к состоянию своего здоровья и незамедлительно сообщать персоналу ФСК о любых случаях ухудшения самочувствия во время пребывания в учреждении, а также о любых ограничениях к занятиям.

Посетителям строго запрещается:

1. Передавать документ на право посещения ФСК (абонемент), средства идентификации, ключи или иные запирающие/открывающие устройства от шкафчиков, сейфов и т.д. третьим лицам;
2. Находиться в помещениях ФСК, за исключением помещения фойе, в верхней уличной одежде и обуви;
3. Находиться на трибунах плавательного бассейна и спортивного зала за исключением спортивно-массовых мероприятий, подразумевающих наличие зрителей;
4. Ходить босиком или в бахилах в бассейне, тренажерном зале, раздевалке и душевой;
5. Кричать и громко разговаривать во время проведения физкультурно-оздоровительного занятия;
6. Посещать бассейн и тренажерный зал при повреждении или серьезных заболеваниях кожного покрова;
7. Посещать бассейн с заболеваниями, при которых не рекомендуются физические нагрузки, а также при физическом или эмоциональном недомогании;
8. Приступать к занятиям в бассейне или тренажерном зале, не сообщив дежурному администратору или медицинскому работнику о наличии хронических заболеваний, недавно перенесённых острых заболеваниях, других причинах, при которых может возникнуть ограничение физических нагрузок.

9. Родители, опекуны или лица, в сопровождении которых находятся дети, обязаны обеспечить должный контроль за их поведением и состоянием их здоровья. Вышеуказанные лица отвечают за безопасность детей, а также за ущерб, нанесенный ими.

10. Посетители должны бережно относиться к имуществу учреждения, не допуская его порчу или утрату.

Обязанности и ответственность администрации ГАУ ДО РО «СШ «Елаьма»

1. Административный, инструкторский и технический персонал ГАУ ДО РО «СШ «Елаьма» при выполнении своих должностных обязанностей обязан соблюдать действующее законодательство Российской Федерации, Правила внутреннего распорядка, нормы этического общения.

2. Административный, инструкторский и технический персонал обязан выполнить все мероприятия, необходимые для создания безопасных и комфортных условий посещения посетителями бассейна, тренажерного и спортивного залов.

3. Администрация ФСК не несет ответственности за вред, причиненный жизни и/или здоровью посетителя, наступивший в результате:

- невыполнение посетителем рекомендаций лечащего врача по уровню допустимой физической нагрузки;
- несоблюдение посетителем противопоказаний лечащего врача по занятиям тем или иным видом спорта;
- неосторожности посетителя;
- проведение посетителем физкультурно-оздоровительного занятия по собственной программе, несогласованной со специалистом или лечащим врачом;
- нарушения посетителем правил ФСК, правил техники безопасности, а также нарушения предписания запретительных знаков и табличек, размещенных на информационных стендах или на оборудовании.

Права посетителей ГАУ ДО РО «СШ «Елаьма»

Посетитель имеет право:

- вносить замечания и предложения по качеству оказываемых услуг; - предъявлять претензии и вносить замечания в отношении качества обслуживания.

Права администрации ГАУ ДО РО «СШ «Елаьма»

Администрация ФСК имеет право:

- лишать права посещения лиц, нарушающих настоящие правила посещения ФСК.

Разрешение конфликтных ситуаций:

1. В случае причинения материального ущерба зданию и оборудованию ГАУ ДО РО «СШ «Елаьма» действиями посетителя вопрос о возмещении ущерба решается путем согласования. В случае невозможности достижения согласия - в судебном порядке.
2. В случае причинения материального ущерба посетителю действиями сотрудников ФСК вопрос о возмещении ущерба решается путем согласования. В случае невозможности достижения согласия - в судебном порядке.

Фото- и видеосъемка на территории ГАУ ДО РО «СШ «Елаьма»

На территории ГАУ ДО РО «СШ «Елаьма» запрещается проводить фото- и видеосъемку без предварительного согласования с администрацией.

Заключительные положения

1. Пользование абонементом или разовое посещение является свидетельством ознакомления и безоговорочного принятия данных Правил.
2. Персонал ФСК имеет право контролировать соблюдение посетителями настоящих правил, делать замечания посетителям.
3. Лица, неоднократно нарушившие настоящие Правила, лишаются права посещения ФСК.
4. За последствия, возникающие в результате нарушения настоящих Правил, администрация ГАУ ДО РО «СШ «Елаьма» ответственности не несет.