ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КУЗБАССА ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА»
(ГБУ «РЦСП Кузбасса по адаптивным видам спорта»)
ИНН 4217105567, ОГРН 1084217005014

Адрес: **654038, Кемеровская область-Кузбасс, г. Новокузнецк, ул. Тореза, дом 22«Д».**
Тел./факс: 8 (3843) **54-46-41; 54-17-02**

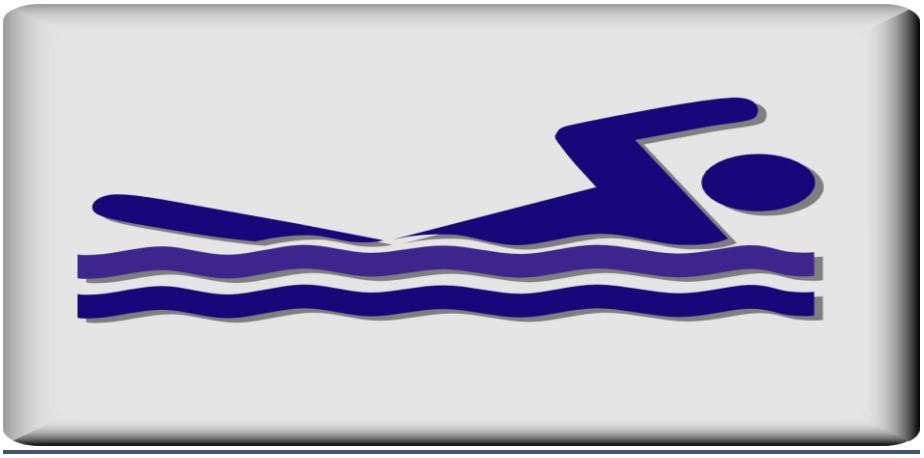
E – mail: **hsvsmcenter@mail.ru**
Сайт в сети интернет: **www.rcsp-kuzbass.ru**

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____Е.С. Беланова

«30» октября 2026 г.

ПРАВИЛА

посещения плавательного бассейна «Запсибовец»



Кемеровская область-Кузбасс, город Новокузнецк
2026 г.

	СОДЕРЖАНИЕ:	
1.	**ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ**……	3
2.	**НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ**……	3
3.	**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**……...	4
4.	**РЕЖИМ РАБОТЫ ПЛАВАТЕЛЬНОГО БАССЕЙНА**……..	6
5.	**ПОРЯДОК ДОПУСКА ПОСЕТИТЕЛЕЙ К УСЛУГАМ ПЛАВАТЕЛЬНОГО БАССЕЙНА**……..	6
5.1.	**Возрастные ограничения**……..	6
5.2.	**Порядок предоставления медицинских документов**……...	8
6.	**ПОРЯДОК ОФОРМЛЕНИЯ ПЛАТНЫХ УСЛУГ** ……	8
7.	**ПРАВА ПОСЕТИТЕЛЕЙ БАССЕЙНА** ……	10
8.	**ОБЯЗАННОСТИ ПОСЕТИТЕЛЕЙ БАССЕЙНА**	11
9.	**ПОРЯДОК ПРОХОДА ПОСЕТИТЕЛЕЙ** ……	12
10.	**ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ПЛАВАТЕЛЬНОГО БАССЕЙНА НЕОБХОДИМО** ……	14
11.	**ПРИ НАХОЖДЕНИИ В БАССЕЙНЕ ЗАПРЕЩАЕТСЯ** ……..	16
12.	**ПРАВА АДМИНИСТРАЦИИ БАССЕЙНА** ……	19
13.	**ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПОСЕТИТЕЛЯ И АДМИНИСТРАЦИИ БАССЕЙНА**……	21
14.	**ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ** ……	22
15.	**ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА** ……..	22
16.	**ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ЗАЛА ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ (ФИТНЕС-ЗАЛА)**	24

1.ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

1.1 Настоящие Правила посещения плавательного бассейна «Запсибовец» (далее –Правила) направлены на обеспечение безопасного и комфортного пребывания посетителей при оказании физкультурно-оздоровительных услуг в плавательном бассейне «Запсибовец», принадлежащего на праве оперативного управления государственному бюджетному учреждению «Региональный центр спортивной подготовки Кузбасса по адаптивным видам спорта» (далее – Учреждение), устанавливают права и обязанности посетителей, определяют механизм реализации этих прав, а также устанавливают ряд запретов и ограничений, не допускающих действия, которые могут причинить вред жизни и здоровью посетителей.

1.2 Требования настоящих Правил является обязательными для исполнения всеми работниками Учреждения и посетителями бассейна «Запсибовец».

1.3. При реализации услуг в ГБУ «РЦСП Кузбасса по адаптивным видам спорта» (плавательный бассейн «Запсибовец» и спортивный комплекс «Богатырь») предусмотрена возможность, как альтернативного варианта предоставления документа, удостоверяющего личность гражданина Российской Федерации, либо иных документов, выданных государственными органами, органами местного самоуправления, организациями для подтверждения статуса совершеннолетнего, пенсионера, студента очной формы обучения, гражданина с инвалидностью и члена многодетной семьи использовать «Цифровой ID» в качестве сервиса цифровой платформы МАКС.

2. НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ

Настоящие Правила разработаны с учётом требований, следующих правовых и нормативных документов:

Федерального закона РФ от 21.11.2011.г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

Федерального закона РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федерального закона РФ от 07.02.1992 г. № 2300-1-ФЗ «О защите прав потребителей»;

СП 2.1.4284-26 «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" утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 г № 20;

СанПиН 3.3686-21 «Санитарно-эпидемиологические требования по

профилактике инфекционных болезней» утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 4;

«МР 2.1.0247-21. 2.1 Коммунальная гигиена. «Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требование к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг. Методические рекомендации» утверждённые главным государственным санитарным врачом РФ от 17.05.2021г.

СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» от 02.06.2026г. № 19.

3. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

3.1. Услуги в плавательном бассейне оказываются в соответствии с настоящими Правилами посещения бассейна и обязательны для ознакомления, неукоснительного соблюдения и исполнения всеми категориями посетителей (учащимися при посещении уроков физической культуры, воспитанниками спортивных школ, посетителями всех возрастных категорий, пользующихся услугами плавательного бассейна).

3.2. Услуги плавательного бассейна включают в себя проведение физкультурно-оздоровительных (спортивных) занятий на воде и (или) в зале, самостоятельных, групповых и (или) индивидуальных занятий по адресу: **г.Новокузнецк, ул.Тореза, дом 22Д.**

Правила посещения бассейна, описание услуг, Прейскурант услуг размещаются на сайте учреждения в сети интернет по адресу: **www.rcsp-kuzbass.ru**, а также в общедоступном месте на стенде плавательного бассейна, расположенного по адресу: г. Новокузнецк, ул.Тореза, дом 22Д (плавательный бассейн “Запсибовец”) в холле 1-го этажа (администратор-касса).

3.3. Посетители бассейна обязаны самостоятельно ознакомиться с настоящими Правилами до момента оказания услуг плавательным бассейном. Факт оплаты услуг бассейна посетителем подтверждает, что он ознакомлен с настоящими Правилами посещения бассейна, осведомлен о всех его положениях, согласен с ними, обязуется неукоснительно соблюдать и выполнять.

Незнание Правил не освобождает Посетителя от ответственности за их нарушение. Все риски и негативные последствия, в том числе для жизни и здоровья, возникшие по причине несоблюдения Посетителем указанных Правил, Посетитель принимает на себя и несёт самостоятельную ответственность, установленную действующим законодательством РФ.

3.4. Посетитель (законный представитель несовершеннолетнего посетителя, либо иное сопровождающее лицо) самостоятельно оценивают возможности (функциональное состояние) своего организма (организма несовершеннолетнего посетителя) и его соответствие условиям физической нагрузки, степени риска при посещении бассейна в зависимости от состояния здоровья Посетителя, а также иных индивидуальных особенностей.

3.5. Посетитель (равно как и законные представители несовершеннолетнего, сопровождающие лица) полностью принимают на себя ответственность за состояние своего здоровья, здоровья несовершеннолетних, пользующихся услугами бассейна, а также подтверждают, что ему (им) ничего не известно о медицинских противопоказаниях (ограничениях) Посетителя для посещения бассейна «Запсибовец».

3.6. Законный представитель (иное сопровождающее лицо) ребёнка понимает, что предоставление недостоверных сведений о состоянии здоровья ребёнка, а также посещение занятий в период острого или обострения хронического заболевания, могут привести к ухудшению здоровья ребёнка.

Бассейн не несёт ответственности за вред, причинённый жизни и здоровью ребёнка, в результате недостоверной информации о состоянии его здоровья.

3.7. Законный представитель (иное сопровождающее лицо) ребёнка подтверждает своё понимание и существование риска получения ребёнком травм, в виду подвижного характера упражнений, используемых на занятиях, а также проведения занятий в водной среде.

Бассейн не несёт ответственности за любое ухудшение здоровья ребёнка, которое может возникнуть в результате несоблюдения ребёнком и (или) его представителем настоящих Правил.

3.8. В целях обеспечения безопасности Посетителей, а также сохранности имущества плавательного бассейна «Запсибовец», на территории бассейна «Запсибовец» ведётся видеонаблюдение. Посетитель, принимая оказываемые услуги бассейна «Запсибовец», подтверждает своё согласие на осуществление видеонаблюдения. Материалы видеонаблюдения администрация учреждения вправе использовать только в случаях, установленных действующим законодательством, в том числе при запросе правоохранительных и судебных органов, в качестве доказательств в отношении действий (бездействий) сотрудников плавательного бассейна «Запсибовец», а также иных лиц, находящихся на его территории.

3.9. С целью обеспечения безопасности Посетителей в плавательном бассейне «Запсибовец» введено обязательное требование по предъявлению дежурному документов, подтверждающих личность (паспорт, водительское удостоверение и т.п.) и (или) документов на право посещения бассейна «Запсибовец» (абонемент, пропуск, чек, договор, и т.п.)

3.10. Прейскурант цен на услуги бассейна утверждается Администрацией

учреждения. Стоимость услуг зависит от типа занятия, количества посещений, вида занятий (групповые, индивидуальные).

3.11. Право первоочерёдности посещения плавательного бассейна имеют детские учебные группы в следующем порядке:

- учащиеся спортивных школ в рамках проведения программ основного образования;
- группы по оказанию платных услуг дополнительного образования детей физкультурно- спортивной направленности;
- группы взрослых по курсу «АКВААЭРОБИКА».

Услуга «свободное плавание» оказывается населению в свободное от вышеперечисленных групп время, либо может быть совмещена с групповыми занятиями взрослых при наличии свободных плавательных дорожек по усмотрению Администрации учреждения.

4. РЕЖИМ РАБОТЫ ПЛАВАТЕЛЬНОГО БАССЕЙНА

4.1. Режим работы плавательного бассейна **с 09.00ч – до 21.00ч** (без обеда и выходных), расписание сеансов, график проведения занятий, устанавливается Администрацией учреждения и может быть изменён в течение календарного года в одностороннем порядке. Об изменениях в режиме работы посетители информируются путём объявлений на информационных стендах и входных дверях плавательного бассейна.

4.2. Администрация учреждения вправе самостоятельно определять в какие нерабочие праздничные дни, из перечня установленных законодательством нерабочих праздничных дней, бассейн не осуществляет свою работу.

4.3. Администрация учреждения вправе закрыть бассейн целиком или его определенные зоны для проведения профилактических, санитарных, ремонтно-восстановительных или аварийных работ и мероприятий, дезинфекционных работ, для проведения соревнований, а также вправе ограничить доступ к оборудованию, вышедшему из строя и требующему замены или проведения ремонтно-восстановительных работ.

4.4. В случае проведения спортивно-массовых мероприятий Администрация учреждения вправе ограничить количество используемых посетителями бассейна плавательных дорожек. Уведомление о проведении спортивно-массовых мероприятий и о возможном ограничении в связи с этим количества используемых посетителем бассейна дорожек размещается в качестве объявления на входной двери бассейна не менее чем за 3 календарных дня до начала проведения спортивных мероприятий.

5. ПОРЯДОК ДОПУСКА ПОСЕТИТЕЛЕЙ К УСЛУГАМ ПЛАВАТЕЛЬНОГО БАССЕЙНА

5.1. Возрастные ограничения

5.1.1. Для обучения детей плаванию на **МАЛУЮ ВАННУ** плавательного бассейна допускаются дети, достигшие возраста **5 (пяти) лет**, при предъявлении его законными представителями свидетельства о рождении ребенка.

5.1.2. Дети с 5 до 18 лет могут посещать плавательный бассейн **БОЛЬШОЙ ВАННЫ** только в сопровождении лица, возраст которого достиг 18 лет и может быть документально подтверждён (допускается один ребенок с одним взрослым. Присутствие взрослого в воде бассейна обязательно). Во время плавания взрослые не должны выпускать детей из поля своего зрения, предварительно объяснив им правила поведения при посещении бассейна и меры безопасности на воде.

Лица, сопровождающие детей с 5 до 18 лет, оформляют расписку «Об ответственности за жизнь и здоровье несовершеннолетнего» во время посещения бассейна у дежурного контролера в журнале «Посещение родителей с детьми».

5.1.3. Ответственность за жизнь и здоровье ребёнка до 18 лет во время совместных занятий в бассейне несёт сопровождающий его родитель (иной законный представитель, сопровождающее лицо). Ответственность за жизнь и здоровье детей до 18 лет, занимающихся в группах и индивидуально, несёт организатор тренировочного процесса (тренер, инструктор по спорту) с момента приёма детей, в течение времени проведения занятий.

5.1.4. В составе **ГРУПП** по обучению плаванию на **БОЛЬШОЙ ВАННЕ** дети могут посещать плавательный бассейн **с 7 (семи) полных лет.**

При посещении **ИНДИВИДУАЛЬНЫХ занятий с тренером (инструктором) - с 5 (пяти) лет.**

При оформлении ребёнка в **СЕКЦИЮ** по плаванию родители (законные представители) предоставляют документ, удостоверяющий возраст ребёнка (копию свидетельства о рождении или паспорт родителя, в котором есть отметка о ребенке в графе «Дети»).

5.1.5. При оформлении абонемента или разового билета в группу здоровья (неработающие ветераны и пенсионеры) предоставляется копия паспорта посетителя, удостоверяющая его возраст.

5.1.6. К **самостоятельным** занятиям в **ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ** допускаются лица, достигшие 18-ти летнего возраста.

Дети **с 10 – до 18** летнего возраста могут посещать **ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ** для **занятий на тренажерах,** только в присутствии законного представителя или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет.

Детям **до 10 лет** находиться в тренажерном зале **ЗАПРЕЩЕНО**, независимо пришел он с родителями или без родителей.

5.1.7. ЗАПРЕЩЕНО родителям приводить с собой на занятия в **ФИТНЕС-ЗАЛ** детей **до 18 лет,** если ребенок не записан в группу фитнеса.

5.2. Порядок предоставления медицинских документов

5.2.1. При оформлении ребёнка (до 18 лет) **в группу плавания** родители (законные представители) обязаны предоставить действующую справку врача - педиатра (оригинал) о допуске ребёнка к занятиям в бассейне.

На основании п. 3343 СанПиН 3.3686-21 "Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней» **до начала посещения плавательного бассейна посетитель должен пройти обследование на энтеробиоз и гименолепидоз** и в обязательном порядке предоставить справку, подтверждающую отрицательный результатах обследования. **Для детей дошкольного (с 5 до 7 лет) и младшего школьного возраста (с 7 до 11 лет) обследования проводятся:**

- перед приемом в плавательную группу (секцию) бассейна, в дальнейшем не менее 1 раза в три месяца;
- при разовых посещениях - перед каждым посещением, если разрыв между ними более двух месяцев.

Для детей старшего школьного возраста (с 11 до 18 лет) и взрослых посетителей обследования проводятся:

- перед началом посещения плавательного бассейна – 1 раз в год.

Контроль за наличием медицинской справки у посетителей обеспечивает медицинский работник.

5.2.2. Справки (оригиналы), посещающих бассейн, сдаются сотруднику плавательного бассейна (медицинскому работнику) для дальнейшего хранения.

5.2.3. Посетители, старше 70-ти лет должны предоставить медицинскую справку о состоянии их здоровья от терапевта.

5.2.4. Беременные женщины допускаются к плаванию по специальному направлению (разрешению к занятиям в бассейне) от врача акушера-гинеколога.

5.2.5. Медицинский работник бассейна имеет право проводить внешний (телесный) осмотр посетителя бассейн. При выявлении нарушения целостности кожных покровов, наличия грибковых заболеваний и симптомов респираторных заболеваний (кашель, насморк) медработник имеет право не допустить посетителя к занятию.

6. ПОРЯДОК ОФОРМЛЕНИЯ ПЛАТНЫХ УСЛУГ

6.1. Ознакомившись с действующим Прейскурантом цен, а также с Правилами посещения плавательного бассейна посетитель выбирает и

оплачивает вид и стоимость услуги безналичным либо наличным платежом в кассу учреждения перед началом оказания заказанной услуги, подтверждая этим согласие на заключение публичного Договора на оказание платных физкультурно-оздоровительных (спортивных) услуг на территории плавательного бассейна «Запсибовец» (в т.ч. разового посещения).

Бассейн приступает к выполнению своих обязательств по оказанию услуг с момента произведения оплаты посетителем выбранных услуг.

6.2. Для детей до 18 лет действует прейскурант категории «дети». Лицам, достигшим 18-ти лет действует прейскурант категории «взрослые».

6.3. Кассир осуществляет приём денежных средств от родителей (законных представителей), если ребёнок имеет допуск врача к занятиям.

6.4. При продлении - оплата занятий детских групп производится **за 3 (три) дня** до момента окончания предыдущего срока действия абонемента.

6.5. Проведение кассовых операций по оплате единовременных (разовых) услуг осуществляется не ранее, чем за полчаса до начала каждого занятия (сеанса). Кассир принимает оплату только на это занятие (сеанс свободного плавания).

6.6. Абонементы или чек на разовое посещение бассейна приобретаются в кассе до начала занятия (сеанса), оплата после занятия (сеанса) не допускается.

6.7. Продажа разовых услуг осуществляется при наличии свободных мест на выбранный посетителем сеанс согласно действующему расписанию работы бассейна (детской или взрослой группы).

6.8. Абонемент – бланк строгой отчетности установленного образца, дающий право на посещение фиксированного количества занятий в бассейне. Абонемент имеет ограниченный срок действия.

Льготы по оплате предоставляются только на основании документа, подтверждающего право на льготу (пенсионное удостоверение, удостоверение инвалида, удостоверение участника СВО, студенческий билет (очная форма обучения), свидетельство о рождении - для лиц, не достигших 14 лет, документ об установлении опеки, документ подтверждающий статус многодетной семьи и т.д.).

6.9. Утерянный абонемент ребенка восстанавливается по заявлению его законного представителя, с учетом оставшегося времени оказания услуг.

6.10. Возврат денежных средств и перенос занятий (сеансов) пропущенных или неиспользованных по вине посетителя не осуществляется.

6.11. При непосещении посетителем занятий в период оплаченного срока

действия абонемента или при разовом посещении, по вине посетителя, денежные средства возврату не подлежат.

6.12. При наличии уважительных причин* для непосещения бассейна (таких как болезнь, командировка) посетитель вправе предоставить официальный документ (листок нетрудоспособности, медицинскую справку, приказ о направлении в командировку, проездные билеты к командировочному удостоверению и т.п.) или копии названных документов. В этом случае пропущенные занятия компенсируются (в течение одного месяца с момента прекращения обстоятельств, явившихся причиной пропуска занятий) предоставлением дополнительных занятий при наличии свободных мест в группах. Перенос занятий оформляет дежурный администратор на основании названных официальных документов.

* **К уважительным причинам** для непосещения бассейна (для переноса неиспользованных занятий) **не относятся:**

- санаторно-курортное лечение;
- отъезд посетителя для отдыха по путевке;
- нахождение в отпуске;
- непосещение бассейна в праздничные дни, выпавшие на период действия абонемента.

6.13. Возврат денежных средств при расторжении Договора (действующего абонемента) по инициативе посетителя в период действия абонемента осуществляется по предъявлению письменного заявления, паспорта, кассового чека и/или абонемента посетителя при условии оплаты учреждению фактически понесенных им расходов. Возврат денежных средств осуществляется безналичным расчетом на счет, указанный в заявлении, в течение 10 дней с момента предъявления указанных в настоящем пункте документов.

7. ПРАВА ПОСЕТИТЕЛЕЙ БАССЕЙНА

7.1. Пользоваться в установленном порядке находящимися в раздевалке бассейна индивидуальными шкафами для хранения вещей.

7.2. Обращаться за медицинской помощью в медицинский пункт бассейна.

7.3. Сообщать Администрации бассейна обо всех недостатках в бассейне, некачественном обслуживании и высказывать свои пожелания улучшения его работы в книге «Жалоб и предложений», находящейся у контролера бассейна.

7.4. Обращаться за оказанием информационной помощи к администратору.

7.5. Сообщать персоналу бассейна о неисправном оборудовании.

7.6. Сообщать персоналу бассейна о нештатных ситуациях (возможном риске их возникновения) и о подозрительных предметах, находящихся в здании

или территории бассейна «Запсибовец».

8. ОБЯЗАННОСТИ ПОСЕТИТЕЛЕЙ БАССЕЙНА

8.1. При входе в бассейн «Запсибовец» предъявлять дежурному документы указанные п. 3.9. настоящих правил, на себя и (или) на лицо, которое они сопровождают, а при отсутствии таковых, сообщить цель нахождения в бассейне.

8.2. Посещать бассейн только после оплаты разового посещения, абонемента.

8.2. Использовать абонемент, разовый чек только в установленный в нем период времени.

8.3. Ознакомиться с настоящими Правилами посещения плавательного бассейна, обеспечить их неукоснительное соблюдение и выполнение.

8.4. 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. Строго соблюдать все ограничения, указанные в настоящих Правилах и на информационных знаках.

8.5. Родители (иные законные представители) обязаны научить своих детей с 4 лет самостоятельно переодеваться и пользоваться душевыми.

8.5.1. Во избежание загрязнения воды в бассейне во время проведения занятия с ребёнком последний приём пищи рекомендован не позднее 1 – 1,5 часа до момента начала занятия.

8.6. Посещать занятия согласно расписанию сеансов. Сеанс для посетителей, опоздавших к началу занятия, сокращается на время опоздания. Время опоздания не должно превышать 10 мин, на последний сеанс опоздавшие не допускаются. **Посетителям, пришедшим на последний сеанс, необходимо покинуть бассейн «Запсибовец» не позднее 20 часов 55 минут в связи с окончанием работы и закрытием бассейна.** Администрация бассейна «Запсибовец» оставляет за собой право не допускать на сеанс **20.00 часов**, лиц нарушающих поздний выход из помещения бассейна.

8.7. Зоной ожидания для сопровождающих (ожидающих) лиц является холл (вестибюль) на 1 этаже плавательного бассейна «Запсибовец». В санитарную зону бассейна сопровождение не допускается.

8.8. Представить медицинскую справку, в необходимых случаях предоставить полную и достоверную информацию о состоянии своего здоровья

и здоровья находящихся с ним несовершеннолетних детей, наличии заболеваний, перенесенных травмах и операциях, умения плавать, иную информацию, способную оказать влияние на способ и качество оказания услуг бассейна.

8.9. Внимательно относиться к личным вещам, не оставлять их без присмотра, не доверять их другим лицам.

8.10. После занятий возвращать спортивный инвентарь в установленное место.

8.11. Соблюдать рекомендации Инструкторов (тренеров) о продолжительности и интенсивности физкультурно-оздоровительных занятий.

8.12. Для проведения физкультурно-оздоровительных занятий переодеться в спортивную одежду и сменную обувь, соответствующую виду занятия.

8.13. Посетитель обязан самостоятельно ознакомиться с Инструкцией по технике безопасности, размещенной в общедоступных местах на территории бассейна (на информационном стенде в холле помещения кассы, в фитнес зале, тренажерном зале и других местах проведения занятий) и/или на сайте учреждения, а также неукоснительно её соблюдать.

8.14. Посетитель обязуется бережно относиться к имуществу и оборудованию бассейна. В случае повреждения или уничтожения имущества бассейна, его утраты полной или частичной, посетитель обязан восстановить его своими силами, за счет своих средств, или возместить ущерб в полном объеме.

9. ПОРЯДОК ПРОХОДА ПОСЕТИТЕЛЕЙ

9.1. Проход посетителей в специализированные зоны плавательного бассейна осуществляется через контролера по чеку разового посещения или абонементу не ранее чем за 15 минут до начала занятий. Контролер выдает посетителю браслет с ключом от индивидуального шкафчика. Посетитель поднимается в раздевалку, затем следует в душевую принять душ и после этого выходит на ванну бассейна.

При выходе из бассейна посетитель предъявляет контролёру браслет с ключом от индивидуального шкафа для получения возврата абонемента, хранящегося во время сеанса у контролера.

9.2. При опоздании более чем на 10 минут от начала времени занятий администратор бассейна вправе не допускать посетителя к занятиям (сеансу свободного плавания).

9.3. Общее время посещения бассейна (для физкультурно-

оздоровительного плавания по фиксированному графику, групповых занятий (фитнес, группы здоровья), аквааэробики, свободного плавания) **составляет 70 минут (10 мин** – раздевание в раздевалке, приём душа, **45 минут** – нахождение на воде; **15 минут** – приём душа, одевание, сушка волос). В случае несоблюдения данного правила Посетитель обязан оплатить услугу в соответствии с утвержденным прейскурантом.

После окончания занятия не позднее чем через **15 минут,** посетитель обязан покинуть душевые и раздевалки бассейна, сдать ключ от шкафчика контролёру в обмен на абонемент.

9.3.1. Общее время посещения «тренажерного зала + вода» по абонементу «Безлимит». Запуск посетителя в тренажерный зал производится не ранее 35 минут каждого часа (в часы работы зала). Количество времени нахождения посетителя в тренажерном зале неограниченно (в часы работы тренажерного зала).

Вход в душевую после занятий в тренажерном зале производится за 10 минут до начала занятий на воде (плавание). Время нахождения на воде – 45 минут, включая время на посещение сауны, после этого дается 15 минут на прием душа, одевание, сушку волос.

В случае несоблюдения данного правила Посетитель обязан оплатить услугу в соответствии с утвержденным прейскурантом.

После окончания занятия не позднее чем через **15 минут,** посетитель обязан покинуть душевые и раздевалки бассейна, сдать ключ от шкафчика контролёру в обмен на абонемент.

9.4. Вход в раздевалку осуществляется только в чистой сменной обуви, пригодной для посещения бассейна (резиновые тапочки, сланцы).

Верхняя одежда и уличная обувь (в пакете) сдается в гардероб. Брюки от детских и взрослых комбинезонов в гардероб НЕ ПРИНИМАЮТСЯ.

Большие спортивные сумки, имеющие большие габариты и которые не поместятся в индивидуальный шкафчик для раздевания, также необходимо сдать в гардероб. За сохранность таких сумок Администрация ответственности не несет.

9.5. Продвижение посетителей осуществляется по функциональной схеме: - гардероб, раздевальня, душевая, ванна бассейна.

9.6. В целях обеспечения права посетителей на безопасность предоставляемых услуг (предотвращения угрозы заражения посетителей кожными и грибковыми заболеваниями) при входе в плавательную зону бассейна медицинский работник бассейна «Запсибовец» проводит визуальный осмотр кожных покровов. При выявлении нарушения целостности кожного покрова или наличии грибковых заболеваний посетителю может быть отказано в посещении бассейна.

9.7. В целях обеспечения безопасности оказания услуг администрация бассейна «Запсибовец» вправе отказать в оказании услуг посетителям, имеющим

признаки алкогольного (посталкогольного), наркотического и иного опьянения.

9.8. На сеанс услуги «свободное плавание» в чашу бассейна БОЛЬШОЙ ВАННЫ допускается не более 120 посетителей единовременно (не более 15 человек на одну плавательную дорожку).

На сеанс услуги «АКВА АЭРОБИКА» - до 10 человек на 1 плавательную дорожку. В детские учебные группы - не более 30 человек на 1 плавательную дорожку.

9.9. Для помощи в переодевании лиц с ограниченными физическими возможностями сопровождающие могут пройти в раздевалки (строго в соответствии своей половой принадлежностью) только при наличии сменной обуви и без верхней одежды по согласованию с администрацией плавательного бассейна.

9.10. Посещение уроков физической культуры (проход детей в раздевалки плавательного бассейна и далее в чашу бассейна) осуществляется в соответствии со списком группы, утвержденном руководителем школы. В списке группы напротив каждой фамилии ребенка должна стоять отметка врача о допуске ребенка к занятиям в бассейне.

9.11. Посещение детьми групповых занятий по плаванию на платной основе осуществляется на основании списков, которые формируются администратором плавательного бассейна.

9.12. Учащиеся школ и Посетители детских групповых занятий перед началом сеанса обязаны отметиться у инструктора в журнале.

10. ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ПЛАВАТЕЛЬНОГО БАССЕЙНА НЕОБХОДИМО:

10.1. Ознакомиться и соблюдать настоящие Правила посещения бассейна.

10.2. Перед посещением бассейна сдать верхнюю одежду и уличную обувь (в пакете) в гардероб.

10.3. Предъявить контролеру бассейна абонемент или чек об оплате разового посещения.

10.4. При наличии медицинских ограничений к занятиям физкультурой и спортом, либо плохом самочувствии, утомлении, обязательно сообщить об этом Инструктору (тренеру) или проконсультироваться о возможности посещения занятия с медицинским работником бассейна.

10.5. Для посещения бассейна иметь купальные принадлежности (для

женщин купальник, для мужчин плавки для купания), полотенце, мыло, мочалку, резиновые тапочки (сланцы), шапочку для плавания.

При отсутствии перечисленных предметов, посетители к занятиям не допускаются.

10.6. Для вместимости личных вещей в индивидуальные шкафчики для раздевания рекомендуется их приносить в пакете либо небольшой спортивной сумке. Предметы личной гигиены разрешается приносить только в небъющейся таре (пластик, полиэтилен и т.д.).

10.7. За 10 минут до начала сеанса пройти в раздевалки, раздеться, при необходимости посетить туалет и пройти в душевую для мытья тела.

10.8. Вести себя спокойно в раздевалке и душевой, не мешать раздеваться, одеваться, мыться соседям, аккуратно складывать свою одежду в шкафчики. Не создавать конфликтных ситуаций, быть вежливыми в общении друг с другом и персоналом бассейна.

10.9. Вымыться в душевой в течение 3-5 минут с мылом и мочалкой без купального костюма, при наличии косметики смыть её с лица. Одеться в купальный костюм, надеть купальную шапочку.

10.10. Не ранее чем за 2 минуты до начала сеанса выйти в чашу бассейна. Предоставить медицинскому персоналу возможность проверить качество вашего мытья в душе.

Все перемещения в помещениях бассейна посетители должны осуществлять только шагом в резиновой обуви (резиновые тапочки, сланцы).

10.11. Приступать к занятиям только после того, как предыдущая группа освободила чашу бассейна, строго по сигналу инструктора по плаванию.

По окончанию занятия, после сигнала, в течение 2-3 минут освободить чашу бассейна для следующей группы, ополоснуться под душем в течение 3-5 минут, выжать плавательные принадлежности и только после этого пройти в раздевалку для одевания.

Покинуть зону душа и раздевалки по истечении 15 минут после окончания сеанса.

10.12. Вход в воду осуществлять по металлической лестнице, с мелкой части бассейна (1.20 см) повернувшись спиной к воде.

10.13. Плавать на дорожках, указанных инструктором, не заплывать на дорожки, сеанс на которых приобретен целиком для аренды или групповых занятий.

10.14. Находясь в чаше бассейна строго соблюдать все указания инструктора по плаванию (тренера) или медработника бассейна, быть внимательным, не

отвлекаться и не отвлекать других посетителей.

10.15. При одновременных занятиях нескольких групп, группы должны заниматься только на отведенном для них месте.

10.16. Прыжки со стартовых тумб, бортика ванны разрешены только для групп спортивного плавания или учебных групп под руководством своего тренера.

10.17. При поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) 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, проплывая между двумя встречными пловцами. Отдыхать только в углах плавательной дорожки. Для освобождения полости рта и носа от попавшей воды следует пользоваться сливными канавками.

10.18. 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 по плаванию. По окончании занятий спортивный инвентарь убрать в специально отведенное для этого место.

10.19. 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 по плаванию с последующим обращением к медицинскому работнику бассейна.

10.20. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью посетителей, прекратить занятия до устранения этих условий.

10.21. В случае отсутствия инструктора (тренера) вход отдельных занимающихся или групп в плавательный бассейн запрещен.

10.22. Находясь в помещение ванны бассейна, подчиняться требованиям инструктора (тренера) или медицинской сестры.

11. ПРИ НАХОЖДЕНИИ В БАССЕЙНЕ ЗАПРЕЩАЕТСЯ

11.1. Посещать бассейн при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, кровотечениях, в плохом самочувствии.

11.2. Входить в помещение бассейна и находиться в нем в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.

11.3. Распивать в помещении бассейна алкогольные и спиртосодержащие напитки либо употреблять наркотические или психотропные вещества.

11.4. Употреблять пищу и напитки в раздевалках и чаше бассейна.

11.5. Проносить на территорию бассейна стеклянную посуду, пожароопасные и взрывчатые вещества, огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, предметы из стекла, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики.

11.6. Приносить и приводить на территорию бассейна животных.

11.7. Приступать к занятиям сразу после приёма пищи или большой физической нагрузки.

11.8. Курить, мусорить, бегать и шуметь, бросать что-либо, плевать в помещении бассейна, лить какие-либо жидкости в воду бассейна.

11.9. Находиться в чаше бассейна с жевательной резинкой во рту, бросать её в воду бассейна и на пол в помещениях бассейна.

11.10. Перед посещением бассейна и сауны запрещено втирать в кожу кремы, мази, гели, масла и др. Запрещено лить воду на каменку в сауне, в том числе ароматические и эфирные масла, натираться медом, кремами, мазями и т.д. А также входить в сауну в мокрых купальниках (трусах).

11.11. Использовать стеклянную тару.

11.12. Пользоваться бритвенными принадлежностями и средствами для эпиляции (производить маникюр, педикюр, эпиляцию, бритье и т.д.).

11.13. Принимать душ в купальном костюме, иной одежде.

11.14. Входить в чашу бассейна без предварительного посещения душа, до начала сеанса и без сигнала инструктора по плаванию.

11.15. Находиться в чаше бассейна без купального костюма и шапочки для плавания.

11.16. Находиться в чаше бассейна в одежде, не предназначенной для плавания (шортах, «бермудах» и т.п.).

11.17. Присутствовать при проведении групповых занятий в смежных

помещениях лицам, не включённым в списочный состав групп, если это не предусмотрено графиком открытых занятий (проведения соревнований).

11.18. Портить спортивный инвентарь, оборудование и имущество бассейна (сантехнику, двери, стены, мебель и др. оборудование, находящееся в помещениях бассейна).

11.19. Висеть на разделительных дорожках.

11.20. Ложно звать на помощь.

11.21. Хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела.

11.22. Прыгать в чашу бассейна с бортиков, вышек, стартовых тумб без разрешения тренера или инструктора.

11.23. Плавать под водой с длительной задержкой дыхания, нырять на дно бассейна без разрешения инструктора по плаванию.

11.24. Плавать в стеклянных масках.

11.25. Использоваться принесённые надувные средства для плавания (исключая нарукавники для детских учебных групп).

11.26. Пользоваться ластами без специального разрешения инструктора.

11.27. Производить фото и видеосъёмку без специального разрешения администрации в раздевалках, душевых, чаше плавательного бассейна.

11.28. Использовать мобильные устройства (в т.ч. телефоны) при нахождении в воде.

11.29. Справлять естественные надобности в воду бассейна.

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

11.31. Проходить в бассейн в уличной обуви, в бахилах.

11.32. Входить в служебные и технические помещения бассейна.

11.33. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

11.34. Загрязнять помещения и сооружения бассейна.

11.35. Пользоваться служебными телефонами бассейна (за исключением экстренных случаев).

11.36. Заходить на трибуны бассейна (допускается только групповое нахождение родителей на трибунах, в случаях предварительно согласованных ответственным лицом группы с Администрацией бассейна при групповых занятиях детей).

11.37. Самовольно размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы, распространять товары без письменного разрешения Администрации спортсооружения.

11.38. Тренироваться в спортивном зале с голым торсом, в верхней одежде и уличной обуви, босиком, в носках.

11.39. Совершать действия, за которые установлена законодательством Российской Федерации административная и уголовная ответственность.

12. ПРАВА АДМИНИСТРАЦИИ БАССЕЙНА

12.1. При проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий инструктор по спорту (тренер) или медицинский работник бассейна вправе ограничить время и нагрузку занятий, а также отстранить от занятия, в случае появления опасности нанесения вреда здоровью посетителя, поставив об этом в известность посетителя и предложив ему пройти в дальнейшем обследование в медицинском учреждении на предмет возможности дальнейших занятий.

12.2. Перенести время занятия или отказать в проведении занятия, назначенного посетителю, в случае, если обнаружится:

- недостоверность или неполнота информации, предоставленной посетителем о состоянии его здоровья;
- несоответствие предоставленного посетителю помещения санитарно-гигиеническим нормам или существу оказываемых услуг;
- признаки наличия у посетителя заболевания, в т.ч. при наличии внешних признаков острого или хронического инфекционного заболевания, или кожного заболевания, алкогольного или иного опьянения, препятствующие оказанию услуг;
- иные обстоятельства, способные негативно повлиять на качество оказываемых услуг или на состояние здоровья посетителя.

12.3. При необходимости Администрация бассейна вправе (болезнь Инструктора (тренера), проведение соревнований, праздничные дни и т.п.) изменять расписание групповых и индивидуальных занятий, переносить занятия,

расформировывать группы, предварительно уведомив посетителя путем размещения информации на информационном стенде и входных дверях бассейна.

Администрация бассейна не несет ответственность за любые возможные неблагоприятные последствия, связанные с неознакомлением посетителя с указанной информацией не по вине бассейна.

12.4. При необходимости заменять Инструктора (тренера) на занятии без предварительного уведомления посетителя.

12.5. Оказывать базовые и дополнительные услуги с привлечением третьих лиц.

12.6. Осуществлять фото- и видеосъемку проводимых занятий.

Путем фактической оплаты услуги плавательного бассейна посетитель выражает свое безусловное согласие на проведение фото- и видеосъемки занятий как работниками бассейна, так и третьими лицами, возможное последующее размещение фото- и видеоматериалов на телевидении, в сети «Интернет», печатной продукции (буклеты, визитки, периодические издания и т.п.).

При отсутствии согласия посетителя на фото- и видеосъемку проводимых занятий, посетитель обязан уведомить Администрацию бассейна в письменной форме в момент приобретения услуги бассейна.

12.7. Отменить оказание услуг при аварийных сбоях в системах энерго-, теплоснабжения и по другим техническим причинам, произошедших не по вине плавательного бассейна.

12.8. Персонал бассейна имеет право контролировать соблюдение посетителями настоящих Правил, делать замечания, удалять посетителей, нарушающих настоящие Правила, докладывать о нарушениях администрации Учреждения.

12.9. Администрация оставляет за собой право отказать посетителю в обслуживании или удалить с территории бассейна сотрудниками полиции в случае:

- нарушения посетителем Правил посещения спортсооружения;
- нарушения им общественного порядка или создания угрозы жизни, здоровью, отдыху других посетителей;
- поступления обоснованных жалоб от иных клиентов бассейна;
- в случае причинения или угрозы причинения вреда третьим лицам.

12.10. Администрация плавательного бассейна может вносить изменения и дополнения в настоящие Правила. Информация о вносимых изменениях и дополнениях размещается на сайте учреждения в сети интернет и на информационном стенде бассейна.

13. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПОСЕТИТЕЛЯ И АДМИНИСТРАЦИИ БАССЕЙНА

13.1. Администрация бассейна не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью посетителя в случае нарушения им Правил посещения бассейна, инструкций по технике безопасности, требований Инструктора (тренера), медицинского работника и другого персонала бассейна.

13.2. КАЖДЫЙ ПОСЕТИТЕЛЬ БАССЕЙНА НЕСЕТ ЛИЧНУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СОСТОЯНИЕ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВЬЯ НАХОДЯЩИХСЯ С НИМ НА ЗАНЯТИЯХ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ДЕТЕЙ.

13.3. Посетитель обязан самостоятельно контролировать состояние своего здоровья и здоровья несовершеннолетнего посетителя, представителем которого он является и сообщать инструктору по спорту либо медицинскому работнику бассейна о любых изменениях в состоянии своего здоровья и/или здоровья несовершеннолетнего посетителя, которые могут повлиять на безопасность потребления услуги, предоставляемой бассейном.

13.4. Родитель (законный представитель) несёт ответственность за подлинность медицинских справок о состоянии здоровья ребёнка, предоставленных сотрудникам плавательного бассейна.

13.5. Ответственность за жизнь, здоровье и безопасность детей во время их нахождения на территории плавательного бассейна до и после занятий лежит на их законных представителях или сопровождающих их лицах, в т.ч. если ребенок занимается с указанными лицами.

Если дети занимаются в составе группы или секции, а также на персональной тренировке с Инструктором (тренером) без законного представителя или сопровождающего лица, ответственность за жизнь, здоровье и безопасность детей во время непосредственного проведения занятия лежит на Инструкторе (тренере группы, секции).

13.6. Администрация не несет ответственность за вред жизни или здоровью посетителя, находящихся с ним несовершеннолетних детей и возможный травматизм в следующих случаях:

- при нарушении посетителем правил посещения плавательного бассейна, инструкций по технике безопасности, требований персонала бассейна;
- за травмы, полученные во время занятий по вине самого клиента;
- за травмы, полученные до начала проведения занятий и травмы, полученные после проведения занятий;
- за травмы, полученные вне территории плавательного бассейна;
- если травма не была зарегистрирована врачом медицинского кабинета плавательного бассейна и не составлен соответствующий акт;

- ухудшение здоровья посетителя, наступления острого заболевания;
- обострения травм и хронических заболеваний посетителя;
- за любой вред, причиненный противоправными действиями третьих лиц.

13.7. Администрация бассейна не несет ответственность за утерянные или оставленные без присмотра личные вещи посетителя, за сохранность ценных вещей, денег и документов, оставленных в гардеробе, в раздевалках или в индивидуальных шкафчиках в раздевалках, которые не были сданы в сейф дежурному администратору под роспись.

13.8. Посетитель несет ответственность за порчу оборудования и имущества бассейна в действительной стоимости поврежденного имущества.

14. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ

Посетитель обязан:

1. При посещении сауны иметь при себе тапочки, полотенце, простыню, а также принадлежности для душа.
2. Перед посещением сауны в обязательном порядке тщательно и не спеша принять душ, немного отдохнуть.
3. Внимательно следить за своим самочувствием.
4. Не сорить, не использовать стеклянные предметы, бережно относиться к имуществу спортивного сооружения.

Посетителю запрещается:

1. Обливаться водой, использовать ароматические добавки на территории парильного помещения.
2. Заливать печки, камни водой, использовать веники в парильном помещении.
3. Детям до 17 лет запрещается посещение сауны без сопровождения взрослых.
4. Перед посещением сауны запрещено втирать в кожу косметические средства (крема, мази и т.д.) во избежание аллергии у других посетителей. Запрещено лить воду на каменку в сауне, в том числе ароматические и эфирные масла, натираться медом, кремами, мазями и т.д. А также входить в сауну в мокрых купальниках (трусах).

15. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

15.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

15.2. Занятия в тренажерном зале 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 (сланцы).

15.3. 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.

15.4. Перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора тренажерного зала проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

15.5. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора тренажерного зала. В отсутствие инструктора тренажерного зала посетители в зал не допускаются.

15.6. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора тренажерного зала.

15.7. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором тренажерного зала.

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

15.9. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

15.10. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

15.11. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

15.12. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала.

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

15.14. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

15.15. 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 инструктору тренажерного зала.

15.16. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

15.17. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.

15.18. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

15.19. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

15.20. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

15.21. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.

15.22. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.

15.23. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

15.24. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

15.25. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

16. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ЗАЛА ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ (ФИТНЕС-ЗАЛА)

16.1. При использовании спортивного зала должно соблюдаться расписание, согласно которому осуществляется предоставление услуг зала.

16.2. Спортивные и подвижные игры должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой и светлой подошвой.

16.3. Необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, серьги и др.). Ногти на руках должны быть коротко острижены.

16.4. Во время использования спортивного зала занимающиеся должны соблюдать правила соответствующего вида спорта, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

16.5. Травмы возникают:

- при падении на скользком покрытии спортивного зала;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на спортивной площадке;
- при занятиях без надлежащей спортивной формы;
- при выполнении бросков, приемов без использования гимнастических матов, нарушение страховки и самостраховки;
- при нахождении в зоне броска другой пары;
- недостаточный интервал и дистанция между занимающимися при выполнении упражнений.

16.6. Посетителю запрещается:

- Приступать к занятиям в спортивном зале при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору (руководителю группы) или администратору спортсооружения.

16.7. Требования безопасности перед началом занятий

- Надеть спортивную форму и специальную обувь.
- Тщательно проверить отсутствие на полу или спортивной площадке посторонних предметов.
- Перед началом занятий необходимо проверить надежность установки и крепления стоек спортивного оборудования.
- Провести физическую разминку.
- Внимательно изучить настоящие Правила посещения спортсооружения и техники безопасности в спортивном зале.

16.8. Требования безопасности во время занятий

- Во время занятий на спортивной площадке не должно быть посторонних лиц.
- При выполнении прыжков, при столкновениях и падениях занимающийся должен уметь применять приёмы самостраховки, уметь группироваться и правильно падать.
- Необходимо строго выполнять правила соответствующего вида спорта, избегать столкновений с другими занимающимися, выполнять требования инструктора (тренера).
- Соблюдать спортивную дисциплину, не применять грубые, опасные и запрещенные приёмы.
- Знать правила соответствующего вида спорта.
- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря необходимо прекратить занятия, сообщить об этом администрации спортсооружения.
- Использование спортивного зала продолжается только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

16.9. Требования безопасности по окончании занятий

- Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- Снять спортивную форму и спортивную обувь.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- Обо всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить администратору спортсооружения.

16.10. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом инструктору (руководителю группы) или администратору спортсооружения.
- Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

- При возникновении пожара в спортивном зале необходимо немедленно эвакуировать занимающихся из спортивного зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации спорткомплекса, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

- О каждом несчастном случае необходимо сообщить администрации спорткомплекса, оказать первую помощь пострадавшему.