

УТВЕРЖДАЮ



Исполнительная обязанности
директора МАУ ДО «ДЮСШ»
И.П. Воропаева
Приказ № 67 от 29.05.2023 г.

ПРАВИЛА
посещения физкультурно-оздоровительного комплекса
муниципального автономного учреждения
дополнительного образования
«Спортивная школа»

1. Общие положения

1.1. Настоящие Правила разработаны на основании:

1.1.1. Действующего законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта;

1.1.2. Федерального закона от 30.03.1999 1452-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

1.1.3. Национального стандарта РФ ГОСТ Р 57015-2016 «Услуги населению. Услуги бассейнов. Общие требования.»;

1.1.4. Национального стандарта РФ ГОСТ Р 57116-2016 «Фитнес услуги. Общие требования к фитнес - объектам»;

1.1.5. 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».

1.2. Настоящие Правила являются обязательными к соблюдению посетителями и работниками в здании физкультурно-оздоровительного комплекса Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» (далее - ФОК).

1.3. Посетители ФОК обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до начала предоставления услуг. С правилами можно ознакомиться на стенде в фойе ФОК, а также на сайте МАУ ДО «СШ» в сети Интернет.

1.4. Время работы ФОК с 8:00 до 23:00.

1.5. Допуск посетителей в здание ФОК начинается в 8:00.

1.6. Посетители последних сеансов должны покинуть раздевальные помещения не позднее 23:00.

2. Пребывание в ФОК

2.1. До посещения физкультурно-оздоровительных мероприятий в ФОК, внимательно ознакомиться с настоящими правилами.

2.2. Посетителям ФОК рекомендуется:

2.2.1. До начала посещения ФОК пройти первичную консультацию у лечащего врача для получения рекомендаций по допустимому для него уровню физических нагрузок и рекомендованным видам занятий, так как посетитель ФОК несет персональную ответственность за свое здоровье;

2.2.2. При ухудшении (даже незначительном) самочувствия во время занятий посетителю ФОК необходимо сообщить об этом инструктору/тренеру, который проводит физкультурные и спортивнооздоровительные мероприятия, или иному сотруднику ФОК для обеспечения оказания первой помощи нуждающемуся;

2.2.3. При ухудшении самочувствия посетителя ФОК в тот момент, когда в прямом доступе нет сотрудника ФОК, необходимо обратиться к любому находящемуся рядом лицу с просьбой оказать помощь и/или пригласить сотрудника ФОК.

2.3. При нахождении на территории ФОК следует соблюдать общепринятые нормы этикета:

2.3.1. При входе в ФОК следует воспользоваться гардеробом. Снять верхнюю одежду, надевать сменную обувь или бахилы.

2.3.2. На территории ФОК необходимо вежливо и уважительно относиться к другим посетителям и сотрудникам ФОК, третьим лицам, бережно относиться к имуществу ФОК и третьих лиц.

2.4. При проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий ФОК следует соблюдать следующую форму одежды:

2.4.1. Для занятий в ФОК необходимо иметь предназначенную для этого чистую сменную обувь (кроссовки, чешки) и одежду: футболки, спортивные брюки, шорты.

2.4.2. Запрещается находиться на физкультурном и спортивнооздоровительном мероприятии без специальной защиты, если такая защита предусмотрена для применения во время участия в соответствующем мероприятии.

2.4.3. Перед занятиями не рекомендуется использовать парфюмерию с резким запахом. Одежда должна быть чистой и опрятной.

2.5. На территории ФОК запрещается:

2.5.1. Курить в помещениях ФОК (в т.ч. электронные сигареты, вапорайзеры и т.п.)

2.5.2. Находиться в ФОК в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

2.5.3. Приносить и употреблять спиртные напитки, наркотические вещества, стимуляторы, допинговые вещества, неразрешенные медикаменты;

2.5.4. Принимать сильнодействующие и запрещенные препараты без письменного разрешения врача;

2.5.5. Приносить и хранить на территории ФОК опасные вещества и предметы: взрывчатые вещества, средства взрывания и предметы, ими начиненные, сжатые и сжиженные газы, легковоспламеняющиеся жидкости, воспламеняющиеся твердые вещества, окисляющие вещества и органические перекиси, токсичные вещества, радиоактивные материалы, едкие и коррозирующие вещества, ядовитые и отравляющие вещества, оружие;

2.5.6. Приносить и использовать собственное спортивное оборудование или инвентарь, за исключением случаев отсутствия данного оборудования в ФОК и по согласованию с администрацией;

2.5.7. Самостоятельно использовать аппаратуру ФОК, в т.ч. системы вентиляции, кондиционирования, телевизионные панели и пр.; изменять температурный режим,

уровень освещения, направленность телевизионных панелей и громкость звукового сопровождения;

2.5.8. Самостоятельно пользоваться музыкальной и другой аппаратурой ФОК, в т.ч. включать и/или демонстрировать аудио-, видео- и иные произведения с применением любых носителей и/или оборудования в помещениях ФОК;

Примечание: Администрация оставляет за собой исключительное право на выбор произведений, транслируемых в ФОК, а также порядок их трансляции. Если музыкальное сопровождение в ФОК мешает, рекомендуется при себе иметь портативный проигрыватель с наушниками и пользоваться им по мере необходимости и при условии, что его использование не создаст угрозу и/или не причинит вред здоровью;

2.5.9. Входить на территорию и в помещения, предназначенные для служебного пользования, за исключением случаев, когда имеется специальное приглашение;

2.5.10. Осуществлять какие-либо действия в ущерб правам и интересам других посетителей ФОК;

2.5.11. Пользоваться спортивно-оздоровительными услугами при плохом самочувствии, в период заболевания или обострения хронического заболевания;

2.5.12. В период беременности посещать физкультурно-оздоровительные мероприятия, не предусмотренные для беременных;

2.5.13. Проводить на территории ФОК физкультурные, спортивные, оздоровительные и иные мероприятия, в т.ч. составлять тренировочные программы, оказывать помощь посетителям ФОК во время тренировочного процесса и/или контролировать тренировочный процесс посетителей ФОК, а также оказывать иные услуги посетителям ФОК или пользоваться такими услугами (посетители ФОК могут пользоваться только услугами администрации и сотрудников ФОК);

2.5.14. Оставлять без присмотра детей в возрасте до 13 лет на территории ФОК, в т.ч. в раздевалках, тренажерном зале;

2.5.15. Детям и подросткам, не достигшим возраста 16 лет, посещать тренировочные зоны и занятия для взрослых;

2.5.16. Продолжать занятия, тренировки или участие в физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятиях с использованием неисправного, поврежденного или сломанного оборудования, инвентаря;

2.5.17. Оставлять собственный инвентарь на хранение в ФОК без предварительной договоренности и согласия администрации;

2.5.18. Передвигать тренажеры, выносить штанги и гантели из зоны свободных весов, выносить из зон/студий/ залов оборудование, предназначенное для физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий, а также предметы мебели;

2.5.19. Во избежание несчастных случаев, самостоятельно использовать тренажеры, предназначенные только для физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий в форме индивидуальных занятий со специалистом ФОК;

2.5.20. Самостоятельно заниматься в залах, предназначенных для организации физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий, во время технического перерыва, используемого работниками ФОК для уборки или установки, демонтажа оборудования, инвентаря;

2.5.21. Заниматься в помещениях ФОК, не предназначенных для организации и проведения физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий;

2.5.22. Приносить пищу в тренировочные зоны, принимать пищу в местах, предназначенных для физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий, в зонах отдыха и раздевалках;

2.5.23. Использовать стеклянную или иную бьющуюся посуду для напитков или приема пищи во всех зонах ФОК (рекомендуется использовать только пластиковые стаканы и/или иные небьющиеся емкости);

2.5.24. Ставить стаканы и другие емкости с напитками на тренажеры, музыкальную аппаратуру, оборудование или не предназначенные для этого предметы мебели;

2.5.25. Использовать жевательную резинку во время самостоятельных занятий или участия в физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятиях;

2.5.26. Использовать ненормативную лексику, как при общении, так и в разговорах по телефону на территории ФОК, громко, неуважительно и/или агрессивно разговаривать. Следует воздержаться от совершения действий, которые могут помешать окружающим;

2.5.27. Пользоваться мобильным телефоном во время участия в физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятиях в форме групповых занятий со специалистом ФОК и во время самостоятельных занятий в ФОК;

2.5.28. Использовать парфюмерию, мази, гели и другие косметические изделия с резким запахом, а также средства, портящие или загрязняющие оборудование, помещения и интерьер ФОК (мед, грязевые маски, масла и т.п.);

2.5.29. Самостоятельно размещать на территории ФОК надписи, объявления, рекламные материалы, проводить опросы или осуществлять рекламную, маркетинговую, консультационную и иную деятельность, в т.ч. предпринимательскую;

2.5.30. Собирать и/или распространять любыми способами персональные данные, информацию о личной жизни посетителей и сотрудников ФОК;

2.5.31. Категорически запрещается пользоваться электробытовыми приборами, кроме установленных штатно.

3. Правила посещения тренажерного зала ФОК

3.1. Посетитель обязан строго соблюдать длительность посещения - продолжительность одного посещения тренажерного зала составляет 1 час 30 минут.

3.2. Посетитель обязан освободить раздевальное помещение в течении 20 минут после завершения занятия в тренажерном зале.

3.3. Абонемент, документ, подтверждающий оплату услуги, на время пребывания на занятии в тренажерном зале сдается инструктору тренажерного зала.

3.4. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 16-летнего возраста при заключении договора с родителями (законными представителями). Лицам старше 55 лет иметь справку о допуске к занятиям от терапевта.

3.5. Посещать тренажерный зал необходимо в специальной спортивной одежде (верхняя часть тела должна быть закрыта) и обуви, предназначенной для тренировки в спортивном зале.

3.6. Посетитель обязан соблюдать правила личной гигиены во время тренировки: необходимо использовать полотенце при использовании тренажеров.

3.7. При возникновении вопросов об использовании того или иного тренажера необходимо обращаться к дежурному инструктору.

3.8. Во избежание получения травм необходимо соблюдать основные принципы построения тренировки, информацию о которых посетитель ФОК получает при прохождении первоначального инструктажа.

3.9. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

3.10. При использовании на занятиях свободных весов (гантелей, штанг, гирь) необходимо подбирать их вес, исходя из своего уровня подготовленности.

3.11. Перед началом занятий на тренажерах необходимо ознакомиться и строго соблюдать положения инструкции, которой оснащен тренажер, а также предупреждающие надписи.

3.12. При использовании оборудования тренажерного зала более одного подхода необходимо быть внимательным к тем посетителям ФОК, которые хотели бы воспользоваться тем же оборудованием.

3.13. Во время занятий запрещается бросать на пол или иным образом неаккуратно использовать оборудование (гантели, штанги, блины и пр.), так как это приводит к повреждению оборудования, мебели, отделки помещений фитнес-объекта, повышенному шуму, а также к риску причинения вреда здоровью.

3.14. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрывов троса, механические повреждения) сообщите об этом администрации ФОК.

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

3.16. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны инструктора или партнера.

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

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

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

3.20. При выполнении базовых упражнений (стеновая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом;

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

3.22. При пользовании душем, во избежание ожогов, следует сначала открыть холодную воду, а затем горячую, закрывать следует сначала горячую, а потом холодную. После приема душа обязательно закрывать все краны;

3.23. Посетителям ФОК рекомендуется не оставлять свои вещи без присмотра. За утерянные или оставленные без присмотра вещи администрация ФОК ответственности не несет;

3.24. При нанесении материального ущерба имуществу ФОК администрация вправе требовать возмещения полной стоимости поврежденного имущества;

3.25. Пользование тренажерным залом может быть ограничено при проведении профилактических, ремонтных и иных работ.

4. Индивидуальные (персональные) занятия

4.1. Индивидуальное занятие может проводиться только лицом, специально уполномоченным на это администрацией ФОК.

4.2. Запись на индивидуальное занятие проводится заранее по согласованию с инструктором/тренером.

4.3. Если иное не предусмотрено договором/контрактом, посетителю ФОК, за отдельную плату, могут быть предложены физкультурно-оздоровительные услуги, предусмотренные прейскурантом.

4.4. Запись на дополнительные услуги производится на стойке администратора ФОК при условии предварительной 100%-ной оплаты.

4.5. Посещение мероприятий, проводимых в рамках одной секции ФОК, возможно только при условии оплаты ФОК в полном объеме стоимости абонемента до начала срока его действия. Посетитель ФОК вправе по своему выбору посещать все или часть мероприятий, предусмотренных расписанием работы соответствующей секции.

4.6. Отсутствие посетителя ФОК в мероприятиях, проводимых в соответствии с расписанием работы секции, не является основанием для пересмотра срока действия абонемента или для пересчета его стоимости.

4.7. Посетитель ФОК вправе перенести время оказания дополнительной услуги или отказаться от забронированной дополнительной услуги не позднее, чем за 24 часа до зарезервированного времени начала ее оказания, в противном случае возврат оплаченной суммы за такую услугу не проводится. Приостановление (заморозка) посетителем ФОК периода оказания услуг/срока действия абонемента не предусматривает автоматическую отмену предварительной записи на дополнительную услугу.

4.8. В случае опоздания на индивидуальное занятие время проведения занятия сокращается на время опоздания.

4.9. Для оплаты отдельных дополнительных услуг исполнитель вправе устанавливать специальные цены и ограничивать период пользования такими услугами. Если иной срок не предусмотрен прейскурантом, срок действия устанавливает администрация, и он исчисляется от даты оплаты. При использовании заморозки срок действия клип - карт автоматически переносится на срок соответствующей заморозки. В случае поступления от посетителя ФОК заявления о возврате денежных средств за неиспользованные дополнительные услуги, оплаченные на основании клип - карты, специальная цена на такие услуги отменяется. При этом стоимость каждой оказанной дополнительной услуги будет определяться на основании прейскуранта, а остаток денежных средств после пересчета стоимости оказанных услуг возвращается посетителю ФОК.

4.10. В случае невнесения оплаты за полученные дополнительные услуги администрация вправе ограничить посетителя ФОК в получении этих услуг до момента погашения возникшей задолженности.

5. Обязанности и ответственность посетителей

5.1. Посетители ФОК должны строго соблюдать настоящие правила, правила техники безопасности, санитарно-гигиенические требования, выполнять требования

персонала ФОК: инструкторов/тренеров, дежурных администраторов, медицинских работников в части соблюдения санитарно-гигиенических требований.

5.2. Посетители ФОК должны соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

5.3. В случае возникновения неблагоприятной санитарноэпидемиологической обстановки в здании ФОК, по требованию администрации ФОК, посетитель обязан представить медицинскую справку установленного образца о допуске к участию в физкультурно - оздоровительных мероприятиях, проводимых в ФОК.

5.4. Посетитель ФОК обязан внимательно и ответственно относиться к состоянию своего здоровья и незамедлительно сообщать персоналу ФОК о любых случаях ухудшения самочувствия во время пребывания в ФОК, а также о любых ограничениях к занятиям в ФОК.

5.5. Посетителям ФОК запрещается:

5.5.1. Передавать документ на право посещения ФОК (абонемент), средства идентификации, ключи или иные запирающие/открывающие устройства от шкафчиков и т.д. третьим лицам;

5.5.2. Находиться в помещениях ФОК, за исключением помещения фойе, в верхней уличной одежде и обуви;

5.5.3. Находиться на трибунах ФОК, за исключением спортивно-массовых мероприятий, подразумевающих наличие зрителей;

5.5.4. Бегать по коридорам;

5.5.5. Ходить босиком или в бахилах в спортивном и тренажерном залах, раздевалке и душевой;

5.5.6. Кричать и громко разговаривать во время проведения физкультурно-оздоровительного занятия;

5.5.7. Посещать спортивный и тренажерный залы при повреждении или серьезных заболеваниях кожного покрова;

5.5.8. Посещать спортивный и тренажерный залы с заболеваниями, при которых не рекомендуются физические нагрузки, а также при физическом или эмоциональном недомогании;

5.5.9. Приступать к занятиям в спортивном и тренажерном залах, не сообщив дежурному администратору или медицинскому работнику о наличии хронических заболеваний, недавно перенесённых острых заболеваниях, других причинах, при которых может возникнуть ограничение физических нагрузок.

5.6. 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.

5.7. Посетители ФОК должны бережно относиться к имуществу ФОК, не допуская его порчу или утрату. После окончания занятий посетитель должен вернуть на место использованный им инвентарь и оборудование, оставить чистый шкафчик и вернуть ключ от него дежурному администратору.

6. Обязанности и ответственность администрации ФОК

6.1. Административный, инструкторский и технический персонал ФОК при выполнении своих должностных обязанностей обязан соблюдать действующее законодательство Российской Федерации, правила внутреннего распорядка МАУ ДО «ДЮСШ», нормы этического общения.

6.2. Административный, инструкторский и технический персонал ФОК обязан выполнить все мероприятия, необходимые для создания безопасных и комфортных условий посещения посетителями спортивного и тренажерного зала ФОК.

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

- невыполнение посетителем ФОК рекомендаций лечащего врача по уровню допустимой физической нагрузки;
- несоблюдение посетителем противопоказаний лечащего врача по занятиям тем или иным видом спорта;
- неосторожности посетителя ФОК;
- проведение посетителем ФОК физкультурно-оздоровительного занятия по собственной программе, несогласованной со специалистом ФОК;
- нарушения посетителем ФОК правил ФОК, правил техники безопасности, рекомендаций специалистов ФОК, а также предписание запретительных знаков и табличек, размещенных на информационных стендах или на оборудовании;
- в иных случаях, предусмотренных договором/контрактом и/или законодательством Российской Федерации.

7. Права посетителей ФОК

7.1. Посетитель ФОК имеет право:

7.1.1. Вносить замечания и предложения по качеству оказываемых услуг;

7.1.2. Предъявлять претензии и вносить замечания в отношении качества обслуживания

8. Права администрации ФОК

8.1. Администрация ФОК имеет право:

8.1.1. Лишать права посещения ФОК лиц, нарушающих настоящие правила посещения ФОК.

9. Разрешение конфликтных ситуаций:

9.1. В случае причинения материального ущерба зданию и оборудованию ФОК действиями посетителя ФОК вопрос о возмещении ущерба решается путем согласования. В случае невозможности достижения согласия - в судебном порядке.

9.2. В случае причинения материального ущерба посетителю действиями сотрудников ФОК вопрос о возмещении ущерба решается путем согласования. В случае невозможности достижения согласия - в судебном порядке.

10. Фото- и видеосъемка на территории ФОК

10.1. На территории ФОК запрещается проводить фото- и видеосъемку без предварительного согласования с администрацией

11. Заключительные положения

11.1. Пользование абонементом или разовое посещение является свидетельством ознакомления и безоговорочного принятия данных Правил.

11.2. Персонал ФОК имеет право контролировать соблюдение посетителями настоящих правил, делать замечания посетителям ФОК.

11.3. Лица, неоднократно нарушившие настоящие правила, лишаются права посещения ФОК.

11.4. За последствия, возникающие в результате нарушения настоящих правил, администрация ФОК ответственности не несет.