



УТВЕРЖДЕНЫ

Директор

МАУ «ФОК «Волжский берег»

О.П. Клешнин

2016 г.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА «Волжский берег»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила определяют порядок посещения физкультурно-оздоровительного комплекса «Волжский берег», расположенного по адресу: Нижегородская область, г. Кстово, ул. Островского, д.15 (далее — ФОК) и правила техники безопасности при пользовании его услугами.

1.2. Посещение ФОКа является для посетителей делом сугубо добровольным. Посетители полностью берут на себя ответственность за свое физическое состояние. В целях обеспечения безопасности и профилактики травм, посетителям настоятельно рекомендуется до начала занятий пройти полное физиологическое тестирование, медицинское обследование, что подтверждается предоставлением медицинской справки от терапевта и/или кардиолога о допустимости физических нагрузок. При наличии противопоказаний, лечащий врач должен составить рекомендации по возможной и полезной физической нагрузке, о чем необходимо уведомить инструктора.

1.3. Правила посещения разработаны в целях обеспечения максимально комфортных и безопасных условий пользования ФОКом, охраны здоровья посетителей комплекса. Правила определяют основы и порядок посещения ФОКа, устанавливают права, обязанности и запреты, выполнение которых обязательно для всех — посетителей, гостей, сопровождающих лиц, участников соревнований (других мероприятий) проводимых в ФОКе.

1.4. Правила являются неотъемлемым приложением к договорам, заключаемым с физическими и юридическими лицами, а также группами лиц (далее — Посетители). Все обязаны соблюдать настоящие Правила в период пребывания в ФОКе. Посетители обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до пользования услугами предоставляемыми ФОКом.

2. ОБЩИЕ ПРАВИЛА

2.1. Оплата услуг, подписание договора, оформление заявления о зачислении в группы ФОКа является согласием Посетителя с настоящими Правилами.

2.2. Пользование услугами ФОКа допускается только в часы его работы.

2.2.1. Администрация ФОКа оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие, праздничные и санитарные дни. Информация о прекращении работы, изменения в расписании работы ФОКа, заблаговременно размещается на информационном стенде и у администратора на рецепции.

2.2.2. За технические неудобства, вызванные с проведением сезонных, профилактических и аварийных работ службами коммунального хозяйства г. Кстова, ФОК ответственности не несет.

2.3. Посетители ФОКа обязаны соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

2.3.1. Если вольные или невольные действия (поведение) Посетителя создают угрозу для его собственной жизни и/или здоровья, а также для здоровья и/или жизни окружающих, или противоречат общепринятым нормам морали и этики, сотрудники ФОКа вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения их от посещения занятий (пребывания в ФОКе), вывода за пределы ФОКа или вызова сотрудников правоохранительных органов.

2.4. Посетители должны бережно относиться к имуществу ФОКа.

2.4.1. В случае утраты или повреждения имущества ФОКа Посетитель должен возместить ущерб в размере фактической стоимости утраченного или поврежденного имущества.

2.5. При посещении ФОКа Посетители должны внимательно относиться к личным вещам, не оставлять их без присмотра, не доверять их другим лицам.

2.5.1. Для хранения личных вещей Посетители должны использовать специально оборудованные кабинки в раздевалках, ценные вещи сдавать дежурному администратору.

2.5.2. За утерянные или оставленные без присмотра вещи, в том числе после ухода Посетителя из ФОКа, ФОК ответственности не несет.

2.6. Посетитель ФОКа должен иметь при себе сменную обувь. В здании спортивного комплекса разрешается ходить только в чистой сменной обуви или чистых бахилах. Для уличной обуви необходимо иметь при себе пакет. Посетители обязаны пользоваться услугами гардероба для сдачи верхней одежды и уличной обуви.

2.7. В случае возникновения чрезвычайных ситуаций в ФОКе Посетители должны покинуть здание ФОКа, следуя световым указателям «ВЫХОД», сохраняя спокойствие и не создавая паники.

2.8. В случае утери или повреждении номерка от гардероба посетитель обязан возместить стоимость номерка в размере 100 рублей.

2.9. Правила посещения ледовой арены (Приложение №1), универсального зала (Приложение №2), бассейна (Приложение №3) и тренажерного зала (Приложение №4) являются неотъемлемой частью настоящих Правил.

3. ЗАПРЕЩАЕТСЯ

3.1. Проносить в ФОК огнестрельное, газовое, пневматическое и холодное оружие, колюще-режущие предметы, а также взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества.

3.2. Самостоятельно включать и выключать звуковую, теле- видео- технику, компьютерную технику ФОКа, использовать розетки для подключения электронных устройств.

3.3. Входить в служебные и прочие технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

3.4. Беспокоить других посетителей, нарушать чистоту и порядок, использовать в своей речи нецензурные или ненормативные выражения.

3.5. Размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы и распространять товары на территории ФОКа без письменного разрешения администрации ФОКа.

3.6. Употреблять и распространять на всей территории ФОКа алкогольные напитки, наркотические средства и психотропные вещества,

3.7. Курить на территории ФОКа.

3.8. Не допускаются в ФОК лица, находящиеся в состоянии алкогольного, наркотического или иного опьянения, при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром), а также в случае немотивированного и агрессивного поведения. Персонал ФОКа уполномочен предпринимать меры против посетителей, находящихся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, в психически неуравновешенном состоянии, а также против посетителей, не реагирующих на замечания персонала и не соблюдающих правила поведения.

3.9. Кино- и фотосъемка без договоренности с администрацией ФОКа запрещена.

3.10. Самостоятельное пользование музыкальной и другой аппаратурой ФОКа запрещено.

3.11. Совершать действия, которые влекут за собой порчу спортивного оборудования, инвентаря и иного имущества.

3.12. Оставлять вещи в шкафчиках после окончания занятий.

3.13. Входить в служебные помещения, к которым относятся кабинеты персонала, стойка администраторов, технические помещения.

3.14. Приводить животных.

4. ПОСЕТИТЕЛИ ОБЯЗАНЫ

4.1. Соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям и обслуживающему персоналу.

4.2. Подчиняться указаниям и требованиям инструкторов, администраторов и медицинского персонала.

4.3. Бережно относиться к оборудованию ФОКа, соблюдать чистоту и порядок.

4.4. Приходить за 15 минут до начала занятий, соблюдать установленное расписание.

4.5. Переобуваться в сменную обувь или использовать бахилы, уличную обувь (в пакете) и верхнюю одежду сдавать в гардероб.

4.6. Предоставлять медицинские справки, согласно требованиям к определенным видам физкультурно-оздоровительных занятий.

4.7. Сообщать инструктору о наличии хронических заболеваний, перенесенных травмах, беременности, плохом самочувствии.

5. КОНТРОЛЬ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

5.1. Посетители обязаны самостоятельно и ответственно контролировать свое здоровье. При наличии острых инфекционных и/или кожных заболеваний, а также при обострении хронических заболеваний внутренних органов, воздержаться от посещения ФОКа.

5.1.1. При подозрении на наличие острого и/или хронического инфекционного и/или кожного заболевания у Посетителя, ФОК оставляет за собой право временно отстранить Посетителя от посещения до полного выздоровления или до проведения консультации специалиста (дерматолог, инфекционист, терапевт).

5.2. При подозрении на наличие у Посетителя признаков алкогольного и/или наркотического опьянения, а также остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром) сотрудники ФОКа вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от посещения и вывода за пределы ФОКа или вызова сотрудников правоохранительных органов.

5.3. Медицинский персонал ФОКа и другие его сотрудники не несут ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья Посетителя, если оно ухудшилось, в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания, имевшегося у Посетителя до момента посещения ФОКа.

При систематическом невыполнении данных Правил ФОК имеет право расторгнуть договор, аннулировать абонемент, отстранить Посетителя от посещения занятий в одностороннем порядке без возмещения денежных средств, затраченных Посетителем при посещении ФОКа.

5.4. Посетитель несет персональную ответственность за свое здоровье. За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением посетителями настоящих Правил, администрация МАУ «ФОК «Волжский берег» ответственности не несет, если юридический факт наличия вины МАУ «ФОК «Волжский берег», повлекший причинение вреда, не будет установлен в судебном порядке.

5.5. Лица старше 60 лет допускаются к занятиям в бассейне, тренажерном зале при наличии медицинского заключения от кардиолога с указанием допустимых полезных нагрузок.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ЛЕДОВОЙ АРЕНЫ

Настоящие правила разработаны с целью обеспечения порядка и безопасности при посещении ледовой арены МАУ «ФОК «Волжский берег» (далее – Ледовая арена).

Ледовая арена предназначена для осуществления тренировочного процесса, отдыха и развлечения посетителей и гостей.

1. Общие правила

1.1. Ледовая арена работает ежедневно с 6.00 до 24.00. Клиент может использовать помещения и оборудование только в часы работы спортивного объекта.

1.2. Администрация МАУ «ФОК «Волжский берег» (далее – Администрация) не несет ответственность за сохранность личных вещей Клиентов в период их пребывания на территории МАУ «ФОК «Волжский берег» (далее – ФОК).

1.3. Всем посетителям ФОКа необходимо переодеться в чистую сменную обувь или в чистые бахилы. В гардероб уличную обувь необходимо сдавать в пакете. Администрация ФОКа вправе не допустить Клиента на тренировку и помещение Ледовой арены в уличной обуви. Просим соблюдать чистоту, а также соблюдать правила общей гигиены.

1.4. В верхней одежде можно находиться только в холле первого этажа ФОКа и на трибунах Ледовой арены. Для посещения других спортивных объектов ФОКа верхнюю одежду необходимо сдать в гардероб.

1.5. Велосипеды, самокаты, коляски, санки нужно оставлять на специально оборудованном месте, расположенном с левой стороны от главного входа в здание.

1.6. Посещение здания ФОКа с животными не допускается.

1.7. Посетители несут материальную ответственность за утерю или преднамеренную порчу оборудования, имущества, спортивного инвентаря ФОКа.

1.8. Все помещения ФОКа являются зонами, свободными от курения.

1.9. Запрещается проносить в здание ФОКа что-либо, что есть или может стать небезопасным, легковоспламеняющимся, горючим, радиоактивным, взрывоопасным, токсичным, вредным, загрязняющим или заражающим.

1.10. Запрещается находиться в здании ФОКа в нетрезвом состоянии, приносить с собой и распивать спиртные напитки.

1.11. Лицам, сопровождающим детей возрастом от 9 лет и старше, занимающихся в секциях хоккея и фигурного катания ЗАПРЕЩАЕТСЯ

находиться в раздевалках, а также в зоне ледового поля. Наблюдать за тренировочным процессом разрешено с трибун.

1.12. При возникновении пожара необходимо немедленно прервать занятия и покинуть помещения, следуя к эвакуационному выходу в соответствии с планом эвакуации.

Администрация МАУ «ФОК «Волжский берег» вправе:

- требовать возмещения материального ущерба, нанесенного ФОКу,
- удалять из помещений ФОКа тех, кто нарушает правила посещения спортивного объекта,
- отказывать в праве на посещение ФОКа, посетителям, систематически нарушающим настоящие правила.

2. Правила оплаты и предоставления услуг

2.1. Услуги ФОКа предоставляются по тарифам, утвержденным решением Городской Думы города Кстово Нижегородской области (далее – Тарифы). С Тарифами Вы можете ознакомиться на официальном сайте органов местного самоуправления города Кстово в интернете, а также у Администратора.

2.2. Оплата услуг производится по наличному расчету (в рублях) у Администраторов ФОКа.

2.3. После оплаты услуги кассиром выдается чек на разовое занятие, либо абонемент. Виды абонементов, сроки их действия можно узнать у Администратора.

2.4. Оплаченный абонемент возврату не подлежит.

2.5. Стоимость неиспользованных занятий не возмещается. При пропуске занятий по уважительной причине и при предоставлении документов, подтверждающих уважительную причину пропуска, занятия переносятся на следующий месяц.

2.6. Занятия на спортивных объектах ФОКа проходят строго по расписанию, ознакомиться с которым можно у Администратора или на сайте ФОКа.

3. Правила поведения на Ледовой арене

3.1. Посетитель катка должен понимать, что катание на коньках – это травмоопасный вид спорта. Поэтому он сам определяет для себя и своего ребёнка возможность посещения Ледовой арены исходя из физического самочувствия и состояния здоровья.

3.2. Администрация ФОКа полностью снимает с себя ответственность в случае получения травм в период нахождения на территории ФОКа.

3.3. Оплата услуги подтверждает согласие посетителя с изложенными ниже правилами.

3.4. Дети до 3-х лет на массовое катание на ледовом поле не допускаются.

3.5. Дети до 8 лет допускаются к катанию на Ледовой арене только в сопровождении взрослых.

3.6. Для детей и неуверенно катающихся взрослых рекомендуется пользоваться защитой – шлемами, налокотниками, наколенниками и напульсниками.

3.7. Движение на льду осуществляется по кругу против часовой стрелки в соответствии со схемой, которая располагается у входа на ледовую арену.

3.8. Необходимо соблюдать скоростной режим: не кататься на большой скорости и не создавать помехи окружающим.

3.9. Посетитель обязан уважительно относиться к другим посетителям Ледовой арены, не нарушать общепринятые нормы поведения, не портить имущество ФОКа.

3.10. Если вы видите, что человек упал, помогите ему подняться.

3.11. Ни в коем случае не хвататься во время падения за других людей.

3.12. Необходимо падать правильно на бок (стараться не падать на спину), сворачиваясь «в клубок», пальцы сжаты в кулаки, руки прижаты к телу.

3.13. По окончанию сеанса посетители обязаны покинуть Ледовую арену.

4. На Ледовой арене запрещается:

4.1. Кататься против основного потока людей (по часовой стрелке).

4.2. Во время массового катания выполнять элементы фигурного катания.

4.3. Курить на Ледовой арене и прилегающих к нему территориях.

4.4. Находиться на Ледовой арене в нетрезвом состоянии, приносить с собой еду и распивать спиртные напитки.

4.5. Выходить на лёд в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

4.6. Во время, отведенное для массового катания выходить на ледовое поле в беговых коньках, с клюшками, шайбами, санками (др. инвентарем), а также без коньков.

4.7. Находиться на ледовом поле во время заливки льда.

4.8. Кататься на катке с рюкзаками, сумками.

4.9. Выходить на ледовое поле с ребенком на руках. Оставлять детей без присмотра.

4.10. Портить лед на Ледовой арене – долбить или ковырять лёд коньками или другими предметами, а также бросать на лёд любые предметы, выливать жидкость и сыпать какие-либо вещества.

4.11. Приводить с собой на каток домашних животных.

4.12. Во время, отведенное для массового катания, играть на ледовой арене мячами, шайбами, иными предметами.

4.13. Сидеть на бортах Ледовой арены, перелазить через бортики, оставлять на бортах одежду, сумки, какие-либо предметы.

4.14. Находиться вне зоны резинового покрытия в коньках без защитного чехла на лезвии.

4.15. Проносить на территорию ФОКа любые виды оружия, огнеопасные, взрывчатые (в том числе пиротехнические изделия), легковоспламеняющиеся, отравляющие, токсичные, ядовитые и пахучие вещества, колющие и режущие предметы, стеклянную посуду и изделия, газовые баллоны. При обнаружении

задымления или пожара, бесхозных вещей, документов и прочих предметов необходимо сообщить об этом обслуживающему персоналу или охране.

4.16. Самовольно проникать в служебные, производственные и технические помещения

4.17. В случае несоблюдения правил поведения, Администрация вправе удалить нарушителя с территории ФОКа. Администрация оставляет за собой право отказать в посещении лицу, в отношении которого у администрации имеются достаточные основания полагать, что его пребывание на территории ФОКа может повлечь за собой снижение уровня безопасности и комфорта, а также ограничение прав и интересов других посетителей.

4.18. Администрация катка имеет право приостановить продажу билетов на катание в связи с максимальной загруженностью Ледовой арены.

5. Осуществление тренировочного процесса на Ледовой арене

5.1. Ключи от раздевалок выдаются в соответствии с утвержденным расписанием. Контролер КПП обязан выдавать ключи только тренеру, проводящему тренировочный процесс в соответствии с расписанием Ледовой арены.

5.2. Перед началом тренировки тренер, совместно с контролером КПП обязан провести визуальный осмотр технического состояния помещения раздевалки. Все дефекты фиксируются контролером КПП.

5.3. По окончании тренировочного процесса тренер должен убедиться, что все его воспитанники покинули помещение раздевалки, после чего тренер совместно с контролером КПП должен производить визуальный осмотр помещения раздевалки на наличие технических повреждений оборудования и покрытия. Все дефекты фиксируются контролером КПП.

5.4. Тренер, закончивший тренировочный процесс должен помочь подготовить Ледовую арену для проведения последующих тренировок.

5.5. Тренер должен присутствовать на ледовой арене и контролировать заход своих воспитанников до начала тренировочного процесса и последующий их выход с территории ледовой арены по окончании тренировочного процесса.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ УНИВЕРСАЛЬНОГО ЗАЛА

1. Общие требования

1.1. При посещении универсального спортивного зала занимающийся посетитель лично гарантирует, что находится в физическом состоянии, которое позволяет ему заниматься физической культурой, и что физические нагрузки не нанесут вред его здоровью. Администрация МАУ «ФОК «Волжский берег» (далее – Администрация) рекомендует совершеннолетним занимающимся (с 18 лет и старше) пройти медицинский осмотр перед началом занятий.

1.2. Несовершеннолетние граждане до 18 лет допускаются на занятия только при наличии медицинского допуска (справки разрешающей занятия избранным видом спорта от участкового врача-педиатра).

1.3. Во избежание травматизма в зал для самостоятельных занятий не допускаются дети до 16 лет.

1.4. Для посещения занятий в зале необходимо иметь спортивную форму и чистую сменную спортивную обувь со светлой подошвой. Варианты необходимой экипировки для занятий избранным видом спорта устанавливает тренер, проводящий занятие по соответствующему виду спорта.

1.5. Занимающийся обязан:

- выполнять все указания тренера;
- иметь спортивную форму и обувь, непосредственно предназначенную для определенного вида занятий;
- убирать за собой инвентарь (если инвентарь использовался посетителем);
- соблюдать настоящие правила и другие локальные нормативные акты, имеющие отношение к цели посещения универсального спортивного зала;
- верхнюю одежду, головные уборы, уличную обувь (в пакетах) сдавать на хранение в гардероб.

2. Режим работы

2.1. Режим работы универсального зала МАУ «ФОК «Волжский берег» (далее – Универсальный зал), как и остальных спортивных объектов МАУ «ФОК «Волжский берег» (далее – ФОК), устанавливается расписанием, утвержденным директором ФОКа.

2.2. Ознакомиться с утвержденным расписанием можно на официальном сайте ФОКа по адресу fok-kstovo.ru, в группе ВКОНТАКТЕ по адресу vk.com/fok_kstovo и на стенде у администраторов ФОКа.

3. Прочие условия

3.1. Занимающийся лично несет ответственность за неправильное пользование спортивным оборудованием и инвентарем, что может повлечь за собой получение травм и увечий, а также причинение вреда имуществу ФОКа.

3.2. ФОК не несет ответственность в случаях:

- ухудшения здоровья занимающихся, в результате острых и обострившихся хронических заболеваний, травм, имеющихся у занимающихся до начала занятий;

- нарушения настоящих правил и других локальных нормативных актов, имеющие отношение к цели посещения универсального спортивного зала;

- противоправных действий 3-х лиц.

3.3. Администрация за сохранность документов и ценностей, оставленных в раздевалке универсального зала, ответственности не несет.

3.4. Тренер и лица, ответственные за организацию мероприятий, обязаны контролировать соблюдение занимающимися настоящих Правил.

3.5. Запрещается:

- проходить в раздевалки и помещения универсального спортивного зала в верхней одежде и уличной обуви;

- без разрешения тренера пользоваться спортивным оборудованием и инвентарем, находящимся в зале;

- посещать зал в состоянии алкогольного и наркотического опьянения;

- курить, принимать пищу в зале и раздевалках;

- вносить в универсальный спортивный зал жевательную резинку, продукты питания и напитки, а также другие предметы, не относящиеся к занятиям;

- самостоятельно включать и выключать освещение зала;

- приносить на занятия огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы;

- пользоваться открытым огнем, применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества, в том числе пиротехнические изделия (фейерверки, бенгальские огни, петарды и т. п.);

- наносить ущерб помещениям и оборудованию зала;

- наносить любые надписи в зале, раздевалках, туалетах и других помещениях ФОКа;

- проявлять неуважение к обслуживающему персоналу и посетителям;

- уходить с занятия, не предупредив тренера;

- оставлять после занятий в зале, раздевалках, шкафах спортивную форму и обувь.

4. Ответственность

4.1. Лица, нарушившие настоящие правила удаляются из универсального спортивного зала. Администрация ФОКа оставляет за собой право не допустить их для дальнейшего посещения.

4.2. Лица, причинившие материальный ущерб имуществу и помещениям ФОКа, обязаны возместить причиненный ущерб в полном объеме.

4.3. Лица, совершившие деяния, подпадающие под административную и уголовную ответственность, несут административную и уголовную ответственность в соответствии с законодательством РФ.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА

1. Общие положения.

1.1. Настоящие Правила посещения бассейна (далее - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для занятий.

1.2. Правила обязательны для всех посетителей бассейна. В случае нарушения настоящих Правил, администрация МАУ «ФОК «Волжский берег» (далее – Учреждение) оставляет за собой право на досрочное прекращение действия Абонемента.

2. Приобретение абонементного посещения бассейна.

2.1. Посещение бассейна клиентом разрешается только после получения им допуска у работников медицинской службы Учреждения. Для получения допуска клиенту необходимо предоставить медицинскую справку с отметками:

детям до 10 лет: педиатр, анализ на энтеробиоз;

подросткам до 18 лет: педиатр, дерматолог;

взрослым: терапевт, дерматолог, ФЛГ.

2.2. Приобретая абонемент, клиент подтверждает что ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для занятий в бассейне и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих бассейн вместе с ним.

2.3. Абонемент приобретается сроком на один календарный месяц и включает не менее 4-х посещений в месяц согласно утвержденному расписанию.

2.4. Услуга разового посещения возможна при наличии свободных мест на сеансе и действительна только в день приобретения.

2.5. Согласно перечню заболеваний, являющихся противопоказаниями к занятиям оздоровительным плаванием (Приложение №1 к настоящим Правилам), медицинский персонал Учреждения обязан не допустить до занятий, при условии наличия абсолютных противопоказаний, и может не допустить, при условии наличия относительных противопоказаний, к занятиям на воде. При наличии относительных противопоказаний каждый случай решается строго индивидуально.

2.6. Женщинам старше 60, мужчинам старше 65 лет, лицам с инвалидностью необходимо представить справку об отсутствии противопоказаний к посещению бассейна.

2.7. Администрация оставляет за собой право определять плавательные дорожки, по которым клиент должен плавать, в том числе возможна ситуация при

которой одна и более дорожек изымаются из свободного плавания, о чем клиентам сообщается посредством таблички «Дорожка арендована».

2.8. Администрация оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни. Информация о прекращении работы бассейна, об изменении в расписании заблаговременно размещается на стойке у администратора в холле Учреждения и на сайте Учреждения <http://fok-kstovo.ru>.

2.9. Оплата услуг является свидетельством безоговорочного согласия с настоящими правилами.

3. Правила переноса занятий.

3.1. Если клиент пропустил занятие без уважительной причины, то такое занятие ему не компенсируется и не переносится на другой день.

3.2. Занятие продлевается при наличии у клиента уважительной причины, а именно:

- болезнь, подтвержденная медицинской справкой;
- командировка, подтвержденная командировочным удостоверением;
- запрет посещения занятий, подтвержденный медицинской справкой.

3.3. Возврат денежных средств возможен только в течение месяца после окончания срока действия абонемента за фактически пропущенные занятия, при условии предоставления соответствующих документов.

3.4. Повторный перенос или возврат денежных средств за перенесенные, но неиспользованные занятия, не производится.

4. Правила подготовки к занятиям на воде.

4.1. Перед посещением бассейна клиент обязан переобуться в сменную обувь и сдать верхнюю одежду в гардероб Учреждения на 1 этаже.

4.2. Клиенты, опоздавшие на сеанс, должны покинуть чашу бассейна строго по расписанию.

4.3. При посещении бассейна, клиент обязан получить у медицинского персонала Учреждения допуск к занятиям в бассейне.

4.4. При посещении бассейна клиент должен иметь: купальный костюм, плавательную шапочку, мочалку, мыло, полотенце и резиновые шлепанцы. Посещать бассейн в пляжных шортах запрещено. Плохо плавающие клиенты также должны иметь при себе поддерживающие плавательные средства.

4.5. Перед каждым посещением бассейна клиент должен предъявить допуск, свой абонемент или кассовый чек (при разовом посещении бассейна) администратору и инструктору в бассейне.

4.6. Допуск в помещения раздевалки бассейна осуществляется за 15 минут до начала сеанса.

4.7. Клиент обязан до занятий в бассейне тщательно вымыться под душем не менее 5 минут с мочалкой и мылом, без купального костюма. Перед посещением бассейна недопустимо наносить на кожу косметические средства, в том числе содержащие различные масла, пользоваться бритвенными

принадлежностями. Так же клиент обязан смыть с себя любые косметические средства.

4.8. После окончания занятий клиент должен выйти из помещения раздевалки в течение 30 минут.

Рекомендуется перед занятием в бассейне снять с себя любые ювелирные и иные украшения.

5. Правила занятий на воде.

5.1. В малую чашу бассейна допускаются только дети с сопровождающими, лица не умеющие плавать, люди с ограниченными возможностями здоровья, беременные женщины.

5.2. Плавать разрешается только в шапочке и купальном костюме.

5.3. Заходить в ванну бассейна возможно только по звонку и/или с разрешения дежурного. Заход в бассейн разрешается только по лестнице.

5.3. Плавать по дорожкам бассейна необходимо, придерживаясь правой стороны.

5.4. Жевательная резинка недопустима во время занятий на воде.

5.5. Не рекомендуется приходить на занятия натощак или сразу после приема пищи во избежание плохого самочувствия.

Если Вы почувствовали озноб или другое недомогание, необходимо выйти из воды самостоятельно или сообщить дежурному, и немедленно обратиться к медицинскому персоналу Учреждения.

5.6. Клиент обязан подчиняться всем распоряжениям дежурного, администратора, медицинских работников, а также соблюдать настоящие правила.

5.7. Категорически запрещается:

- висеть на дорожках;
- прыгать с бортиков бассейна в воду;
- шуметь, кричать и бегать на территории бассейна;
- пользоваться ластами и своим крупным инвентарем (надувными мячами и пр.) в ванне бассейна;
- посещать бассейн в состоянии алкогольного и любого иного опьянения;
- справлять естественные надобности в ванну бассейна;
- занимать дорожку, на которой находится табличка «Дорожка арендована».

5.8. Нарушители обязаны покинуть ванну бассейна. Дальнейшее посещение бассейна невозможно. Стоимость оплаченных занятий не компенсируется.

6. Правила посещения бассейна для несовершеннолетних детей.

6.1. Дети с трех лет могут посещать бассейн в сопровождении родителя или иного совершеннолетнего законного представителя. При приобретении абонемента либо разового посещения на ребенка, необходимо предоставить

документ, подтверждающий возраст ребенка. Оплата взрослого и детского посещения осуществляется, согласно Прейскуранта цен.

Ребенок, посещающий бассейн в сопровождении взрослого, может получить допуск у медицинского работника Учреждения.

6.2. Ответственность за жизнь и здоровье ребенка всецело лежит на сопровождающем его лице.

6.3. Запрещается переодевать мальчиков старше 5 лет в женской раздевалке, а девочек аналогичного возраста в мужской.

6.4. Подростки с 14 лет допускаются в ванну бассейна при умении держаться на воде без сопровождения взрослого.

6.5. Дети (от 7 до 13 лет включительно) также могут посещать бассейн в составе группы по обучению плаванию. Ответственность за жизнь и здоровье детей во время занятий несет тренер по плаванию, распоряжениям которого дети обязаны подчиняться. В случае неоднократного недисциплинированного поведения ребенка, тренер по плаванию имеет право отстранить его от посещения без компенсации стоимости занятий.

Присутствие родителей или сопровождающих лиц на занятиях по абонементу «Групповое обучение плаванию» допускается только на открытых уроках по предварительному приглашению.

6.6. К первому занятию по обучению плаванию ребенку необходимо представить справку от педиатра, разрешающую заниматься в бассейне.

Детям (включительно до 10 лет) в обязательном порядке требуется справка о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз. В дальнейшем справки предоставляются раз в три месяца (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.01.2003 N 4 "О введении в действие СанПиН 2.1.2.1188-03" (вместе с "СанПиН 2.1.2.1188-03. 2.1.2. 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. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы", утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 29.01.2003).

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1
к Правилам посещения бассейна

**ПЕРЕЧЕНЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ,
ЯВЛЯЮЩИХСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ К ЗАНЯТИЯМ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ***

Абсолютные противопоказания:

1. Эпилепсия.
2. Туберкулез.
3. Хронические гнойные заболевания кожи, пиодермия.
4. Чешуйчатый лишай.
5. Гельминтозы.
6. Грибковые заболевания кожных покровов, ногтевых пластинок .

Относительные противопоказания:

1. Сахарный диабет (у детей), учитывая стаж заболевания, инсулинозависимость.
2. Бронхиальная астма (у детей), учитывая частоту приступов, длительность ремиссии.
3. Врожденные или приобретенные пороки сердечных клапанов (степень компенсации).
4. Выраженная форма гипо- или гипертонии.
5. Артериальная гипертония, протекающая с частыми кризами.
6. Выраженная сердечно-сосудистая недостаточность.
7. Ишемическая болезнь сердца, с частыми приступами стенокардии.
8. Трофические язвы.
9. Хронический гнойный отит.
10. Инфекционные заболевания в острый период.
11. Хронический нефрит (учитывая длительность ремиссии).
12. Хронические заболевания женских половых органов (с частыми обострениями).

* Перечень составлен на основании Приказа Главного Управления Здравоохранения от 11.09.87 г. № 603 «Об упорядочении процедуры медицинского освидетельствования лиц, желающих заниматься оздоровительным плаванием».

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

1. Общие положения.

1.1. Настоящие Правила посещения тренажерного зала (далее - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировок.

1.2. Правила обязательны для всех посетителей тренажерного зала. В случае нарушения настоящих Правил, администрация МАУ «ФОК «Волжский берег» (далее – Учреждение) оставляет за собой право на досрочное прекращение Абонементов.

2. Правила посещения тренажерного зала.

2.1. Пропуском в тренажерный зал является Абонемент или кассовый чек на оплату разового посещения занятий.

2.2. Клиент обязан оплатить Абонемент или разовое посещение занятий в соответствии с действующим Прейскурантом Учреждения.

2.3. Абонемент выдаётся администратором после оплаты и предъявляется Администратору при каждом посещении тренажерного зала, а так же перед тренировкой Абонемент предъявляется дежурному тренажерного зала.

2.4. Кассовый чек выдается администратором после оплаты разового занятия и предъявляется дежурному тренажерного зала.

2.5. Оплата Абонементов принимается в наличной форме в рублях согласно прейскуранту Учреждения.

2.6. Если клиент пропустил занятие без уважительной причины, то такое занятие не компенсируется.

2.7. Пропущенные занятия переносятся на месяц, следующий за месяцем окончания срока действия абонементов, при наличии у клиента уважительной причины, а именно:

- болезнь, подтвержденная медицинской справкой;
- командировка, подтвержденная командировочным удостоверением;
- запрет посещения занятий, подтвержденный медицинской справкой.

2.8. Возврат денежных средств возможен только в течение месяца после окончания срока действия абонементов за фактически пропущенные занятия, при условии предоставления соответствующих документов.

2.9. Повторный перенос или возврат денежных средств за перенесенные, но неиспользованные занятия, не производится.

2.10. Администрация Учреждения имеет право в случае нарушения Клиентом настоящих Правил запретить ему посещать тренажерный зал без финансовой компенсации и без объяснения причин.

2.11. Предоставляя услуги тренажерного зала, Учреждение руководствуется тем, что Клиент не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Иное (наличие противопоказаний) является явным и очевидным в случае, если Клиент предоставляет выписку из медицинской документации лечебного учреждения, оказывающего медицинскую помощь Клиенту на постоянной основе. Выписка должна содержать рекомендации лечащего врача по возможной и допустимой физической нагрузке для Клиента при занятиях физической культурой.

2.12. Клиент несёт персональную ответственность за своё здоровье и медицинское обеспечение.

3. Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале.

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

3.2. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста.

3.3. В тренажерный зал не допускаются дети, не достигшие возраста 8 лет. Дети до 14 лет могут посещать тренажерный зал только в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет.

3.4. Лицам старше 55 лет, лицам с инвалидностью необходимо предоставить справку об отсутствии противопоказаний к посещению тренажерного зала.

3.5. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой сменной 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 (шлепанцах, сланцах, тапочках, босоножках и т.д.).

3.6. 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.

3.7. Перед началом занятий на тренажере проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

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

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

Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо дежурного тренажерного зала.

3.10. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при

непосредственной страховке опытным партнером или дежурным тренажерного зала.

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

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

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

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

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

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

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

3.18. 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 дежурному тренажерного зала.

3.19. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

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

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

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

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

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

3.25. В тренажерном зале запрещается появляться в состоянии алкогольного или иного опьянения.

3.26. При посещении тренажерного зала запрещается использовать парфюмерию с резким запахом.

3.27. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.

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

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