

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ГАУ РО

«СШ «Александр Невский»

Н.В.Калинин.

2022г.



Правила посещения ГАУ РО «СШ «Александр Невский»

В соответствии со ст. 209 ГК РФ исключительным правом владения, пользования и распоряжения собственностью обладает её собственник. Собственник вправе, по своему усмотрению, совершать в отношении принадлежащей ему собственности любые действия, не противоречащие закону и иным правовым актам, не нарушающие права и охраняемые законом интересы других лиц.

Прерогативой собственника в рамках распоряжения собственностью является и составление правил работы объекта, в данном случае Правил, касающихся посещения ГАУ РО «СШ «Александр Невский», как в целом, так и отдельных его услуг. Данные Правила действуют в отношении всех правоотношений, возникающих между ГАУ РО «СШ «Александр Невский» и его Посетителями.

Правила посещения ГАУ РО «СШ «Александр Невский»

Настоящие Правила разработаны в соответствии с ГОСТ Р 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования» и ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные», «Требования безопасности потребителей.», санитарными правилами и нормативами 2.1.2.1188-03. «Плавательные бассейны, гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества», с целью создания безопасных и комфортных условий для занятий и пребывания в ГАУ РО «СШ «Александр Невский».

1. Общие правила посещения

- Находясь на территории Центра, необходимо 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;
- Посетители Центра обязаны бережно относиться к имуществу ГАУ РО «СШ «Александр Невский», предотвращать поломки оборудования и незамедлительно сообщать о нарушениях Правил посещения администратору или администрации ;

Размещение какой-либо внешней информации, возможно только при наличии взаимовыгодного договора с руководством;

- На территории учреждения запрещается курение, употребление и продажа алкогольных напитков, наркотических веществ и веществ, относящиеся к анаболическим стероидам;
- Необходимо воздержаться от посещения Центра при наличии хронических, инфекционных, кожных заболеваний и не ставить под угрозу здоровье окружающих людей;
- Посетителям рекомендуется регулярно знакомиться с информацией, размещённой на информационном стенде и Интернет - сайте ГАУ РО «СШ «Александр Невский»;
- Видео и фотосъёмка на территории ГАУ РО «СШ «Александр Невский» без специальной договорённости с Администрацией запрещена.

2. Правила пользования гардеробом

- На хранение в гардероб принимается следующее имущество: верхняя одежда, обувь (в пакете), зонты;
- На хранение в гардероб не принимаются: деньги, ценности, документы, легковоспламеняющиеся и имеющие сильный устойчивый запах предметы, продукты питания, крупногабаритные сумки, грязные вещи, исключая обувь в пакете;
- Работник гардероба не несет ответственность за: содержимое сумок, кейсов, пакетов и карманов, рукавов сданной одежды, поврежденные вешалки и пуговицы, забытые вещи и вещи, оставленные в гардеробе после закрытия ГАУ РО «СШ «Александр Невский»;
- На каждую принятую в гардероб единицу имущества выдается отдельный жетон;
- Выдача имущества, сданного на хранение, осуществляется по предъявлению жетона;
- В случае утери жетона Посетителем ГАУ РО «СШ «Александр Невский» работник гардероба вправе потребовать доказательства принадлежности имущества. Выдача данного имущества Посетителю осуществляется после оплаты за утерянный жетон и составления расписки о получении имущества.

3. Правила пользования раздевалками, душевыми, саунами

3.1. Правила пользования раздевалками

- Шкафчики в раздевалке используются для размещения одежды (кроме верхней), обуви и других личных вещей;
- Ключ от шкафчика выдается на рецепции в обмен на Абонементную Карту и подлежит обязательному возврату после окончания занятий и пользования раздевалкой;
- В случае утери ключа от шкафчика необходимо возместить стоимость утраченного ключа, в соответствии с ПРЕЙСКУРАНТОМ;
- В раздевалке не разрешается:
 - оставлять свои вещи вне шкафчика;

- оставлять ключ от шкафчика в замке, во время посещения занятий;
- оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания занятий в ГАУ РО «СШ «Александр Невский»;
- По окончанию рабочего времени, согласно режиму работы ГАУ РО «СШ «Александр Невский», все шкафчики в раздевалках открываются;
- Забытые в раздевалках и оставленные в шкафчиках вещи изымаются и передаются на ответственное хранение Администрации ;
- В случае неостребованности забытых вещей после истечения срока ответственного хранения в течение 30 дней, в соответствии со ст. 227 ГК РФ, вещи передаются в полицию или орган местного самоуправления, как утерянные;
- При посещении туалетов раздевалок необходимо соблюдать общие санитарные и гигиенические требования.

3.2. Правила пользования душевыми

- Душевые раздевалок ГАУ РО «СШ «Александр Невский» предназначены только для лёгкого эстетического мытья после занятий. Максимальное время пребывания в душе не должно превышать 5-7 мин.
- В часы наибольшей загруженности душевых соблюдайте очередность их посещения и будьте взаимовежливы.
- Запрещается приносить в душевые шампуни и моющие средства в стеклянной таре;
- В душевых не разрешается:
 - мытье и окрашивание волос;
 - пользоваться бритвенными принадлежностями;
 - проводить процедуры по уходу за кожей (скраб, масла, маски и пр.);
 - мытье обуви и стирка вещей.

3.3. Правила пользования саунами

- Перед заходом в сауну необходимо принять душ и снять украшения;
- Не заходите в сауну в тапочках. Оставляйте их при входе;
- Используйте полотенца и стелите их на скамью;
- При искусственном нагнетании пара, воду на каменку необходимо выливать небольшими количествами, чтобы она успевала испаряться и не попадала на нагревающие элементы - тэны;
- Во время нахождения в сауне закрывайте слизистые части тела;
- Избегайте соприкосновения с поверхностью каменки - это вызывает сильные ожоги;

- В сауне не разрешается:

- использовать веники, ароматизаторы, скрабы, маски, мёд, кофе и тому подобные вещества, способствующие загрязнению помещения и порче оборудования;
- сушить белье, полотенца;
- накрывать каменку посторонними предметами.

4. Правила посещения тренировочных залов и проведения занятий

- Перед началом занятий необходимо ознакомиться с Правилами посещения тренировочных залов ГАУ РО «СШ «Александр Невский» и с Правилами проведения тренировок;

- Для посещения тренировочных залов ГАУ РО «СШ «Александр Невский» необходимо переодеться в чистую опрятную спортивную одежду и сменную закрытую спортивную обувь. Просим не использовать рваную и поношенную одежду, а также тапочки-сланцы в виде обуви, - уважайте себя и окружающих;

- Перед посещением занятий не рекомендуется использовать парфюмерные средства с сильным запахом;

- Находясь на занятиях в залах необходимо:

- соблюдать требования безопасности занятий и правила пользования оборудованием;
- соблюдать правила общей гигиены и санитарии (Если Вы сильно потеете - берите в зал полотенце и используйте его при работе на тренажёрах и ковриках).
- в полном соответствии выполнять рекомендации инструктора по объемам нагрузки, продолжительности и интенсивности занятий;
- самостоятельно следить за своим самочувствием и прекратить занятия в случае его ухудшения;
- возвращать используемый спортивный инвентарь в места его хранения;

- В тренировочных залах не разрешается:

- приносить с собой сумки и ценные вещи;
- громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику;
- пользоваться мобильными телефонами и иными средствами связи;
- проводить инструктаж по тренировочному процессу, давать рекомендации на предмет занятий другим Посетителям;
- пользоваться неисправным оборудованием;
- самостоятельно, без разрешения инструктора, использовать музыкальную аппаратуру;
- самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала;
- жевать на тренировке жевательную резинку - это опасно для жизни;

- возвращать используемый спортивный инвентарь в места его хранения;
- В тренировочных залах не разрешается:
 - приносить с собой сумки и ценные вещи;
 - громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику;
 - пользоваться мобильными телефонами и иными средствами связи;
 - проводить инструктаж по тренировочному процессу, давать рекомендации на предмет занятий другим Посетителям;
 - пользоваться неисправным оборудованием;
 - самостоятельно, без разрешения инструктора, использовать музыкальную аппаратуру;
 - самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала;
 - жевать на тренировке жевательную резинку - это опасно для жизни;
 - оставлять после занятия предметы личного пользования и тару из-под напитков;
 - самостоятельное нахождение детей, не достигших 16 лет.

4.1. Тренажёрный зал

4.1.1. Правила посещения тренажёрного зала

- Перед началом занятий ознакомьтесь с Техникой безопасности при работе на тренажёрах и со свободными весами и Техникой безопасности тренировок на кардио-оборудовании;
- Если во время тренировок возник вопрос, как пользоваться тем или иным тренажёром, или любой другой вопрос, обращайтесь к дежурному инструктору тренажёрного зала;
- Соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажёров;
- Передвигайтесь по залу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся;
- В тренажёрном зале не разрешается:
 - заниматься с обнаженным торсом;
 - передвигать тренажёры;
 - поднимать штангу без использования замков;
 - бросать штангу на пол;
 - бросать гантели и ударять их одна о другую;
- В тренажёрном зале строго запрещается:

- самостоятельное нахождение детей, не достигших 16 лет. (Самостоятельные занятия в тренажёрном зале разрешены с 16 лет), или занятия без инструктора с письменного разрешения от родителей, или законных представителей в котором прописано что они несут ответственность за жизнь и здоровье детей.

Дети от 13 до 16 лет допускаются к занятиям в тренажёрном зале в рамках секции или в сопровождении персонального тренера.

4.1.2. Техника безопасности при работе на тренажёрах и со свободными отягощениями

- Запрещается приступать к занятиям в тренажёрном зале при незаживших травмах и общем недомогании;
- Перед началом тренировки рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы;
- Перед началом занятий на тренажёре убедиться в исправности тренажёра. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом дежурному инструктору тренажёрного зала;
- Запрещается работа на неисправных тренажёрах;
- При работе тренажёра запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств;
- При занятиях на тренажёрах и со свободным весом необходимо устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующих вашим физическим возможностям;
- Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1 метра от зеркал.
- Упражнения, предполагающие использование максимального веса, необходимо выполнять только под наблюдением дежурного инструктора или партнёра по занятиям;
- При выполнении упражнений со штангой необходимо пользоваться замками;
- С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков;
- Запрещается брать диски, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

4.1.3. Техника безопасности тренировок на кардио-тренажёрах с электроприводом

- Прежде чем начать тренировку на тренажёре с электроприводом, необходимо прикрепить клипсу ключа безопасности к одежде;
- В начале тренировки на беговой дорожке нужно встать на подставки по краям движущегося полотна и установить минимальную скорость движения ленты;

- Самостоятельные и персональные тренировки в залах групповых занятий могут осуществляться в период времени, свободный от групповых уроков, указанных в расписании;
- Запрещается посещение групповых занятий детям, не достигшим 14 лет, за исключением специальных детских уроков;
- Запрещается присутствие детей в зале, во время проведения групповых занятий.

4.2.2. Правила посещения групповых занятий

- Во избежание травм рекомендуется посещать тренировки соответствующие своему уровню подготовки;
- Запрещается посещение двух групповых занятий за одно посещение ГАУ РО «СШ «Александр Невский»;
- В случае отсутствия у Посетителя уровня подготовки к выполнению определенных видов занятий инструктор ГАУ РО «СШ «Александр Невский» вправе не допустить его к занятиям;
- Занятия в залах групповых программ проходят по предварительной записи. Количество занимающихся в группе ограничено. Записывайтесь заранее;
- В случае опоздания на занятие более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допустить опоздавшего до занятия.

4.3. Правила проведения и посещения персональных тренировок

- Персональная тренировка может проводиться только персональным тренером ГАУ РО «СШ «Александр Невский»;
- Длительность персональной тренировки может составлять от 30 до 90 минут;
- Запись на персональную тренировку производится заранее, по согласованию с тренером;
- В случае опоздания на персональную тренировку, время проведения тренировки сокращается;
- Продление времени персональной тренировки на время опоздания, возможно только с согласия тренера и при наличии у него свободного времени, незанятого следующей персональной тренировкой;
- Отмена или перенос персональной тренировки (с сохранением оплаты) может быть произведен не менее чем за 4 часов до её начала;
- Просьба информировать об отмене или переносе персональных тренировок персонального тренера и администратора рецепции ГАУ РО «СШ «Александр Невский»;
- В случае пропуска, персональной тренировки, несвоевременной отмены или переноса, неиспользованная тренировка считается использованной. Пропущенные персональные тренировки не компенсируются, оплата за них не возвращается;
- Администрация Центра оставляет за собой право замены персонального тренера в случае его болезни, отпуска или увольнения.

5. Правила посещения бассейна

5.1. Общие требования.

- Настоящие Правила определяют порядок поведения посетителей в плавательном бассейне «Александр Невский» и имеют целью обеспечить охрану их здоровья .
- Пропуск на большую ванну осуществляется только через администратора по абонеентам, разовым билетам .
- Посетители обязаны строго соблюдать и выполнять настоящие Правила и точно исполнять все распоряжения администрации и инструкторов.
- Посещать большую ванну бассейна имеют право лица, способные проплыть 25 м любым способом плавания. Лица, не умеющие плавать, должны пройти курс начального обучения и выполнить установленные нормативы.
- Лица, занимающиеся в учебно-спортивных и оздоровительных группах, к занятиям в плавательном бассейне в случае отсутствия руководителя группы (тренера, воспитателя, преподавателя) не допускаются.
- Лица ,старше 70 лет ,к оздоровительным занятиям плаванием, допускаются по разрешению врача с обязательным контролем состояния здоровья медицинской службой плавательного бассейна перед занятием.
- Допуск посетителей на занятия начинается за 15 минут и прекращается за 5 минут до начала сеанса. Лица, опоздавшие на сеанс, к занятиям не допускаются.
- После окончания занятий в воде, посетители имеют возможность в течение 3-5 минут принять душ.
- Абонемент на посещение бассейна действителен в течение срока, указанного на абонементе. При наличии у клиента уважительной причины (болезнь, подтверждающаяся листом нетрудоспособности; справкой; командировка, подтвержденная удостоверением) абонемент продлевается.
 - Дети, не достигшие 6-летнего возраста, допускаются к занятиям в присутствии родителей под их ответственность .
- Дети в возрасте до 16 лет, без сопровождения взрослых (тренера, инструктора, преподавателя), в бассейн не допускаются ,или разрешения в письменном виде от родителей или законных представителей ,в котором прописано что они несут ответственность за жизнь и здоровье детей.

5.2. Посетители плавательного бассейна обязаны :

- Ознакомиться с Правилами пользования бассейном. Прохождение первоначального инструктажа является обязательным и предоставляется администратором бассейна.
- Детям дошкольного и младшего школьного возраста в обязательном порядке требуется справка о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз:
 - 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.
- Контроль за наличием медицинской справки обеспечивает администратор бассейна и/или мед.работник. Если справка не соответствует требованиям (нет печати, истек срок действия) администратор вправе не допустить посетителя до занятий.
- Посетители должны проходить участки бассейна , в соответствии с гигиеническим принципом поточности: гардероб, касса, регистратура, раздевалка, душевая, ножная ванночка, ванна бассейна.
- Иметь при себе мыло, мочалку, полотенце, шапочку, купальник или плавки спортивного образца, сменную обувь и пакет для нее.
- Хранить при себе ремешок с номером ключа от индивидуального шкафчика для одежды.
- Перед занятием в ваннах бассейна , тщательно мыться под душем с мылом и мочалкой без купального костюма.
- Входить в воду по расписанию сеансов с разрешения дежурного инструктора, выходить из воды по звонку.
- Заниматься только на дорожке, отведенной дежурным инструктором.
- Посетитель должен сдать администратору ключи от шкафчика не позднее, чем через 15 минут после окончания сеанса. В противном случае администратор имеет право потребовать оплату за дополнительное время.

5.3. Категорически запрещается:

- Входить без сменной обуви, в верхней одежде в раздевальни, ванны, спортивные залы, сауны бассейна.
- Плавать без шапочек .
- Плавать в плавках, не предназначенных для купания в бассейнах.
- Втирать в кожу различные мази и крема , перед пользованием бассейном.
- Приносить в душ бассейна стеклянную тару, режущие, колющие предметы, а также жевательную резинку и другие пачкающие предметы.
- Пользоваться бритвенными принадлежностями и средствами для эпиляции в душевой.
- Прыгать с тумбочек или борта бассейна во время массового плавания и без разрешения дежурного инструктора запрещается.

- Висеть на волногасящих дорожках.
- Бегать по бортику и нырять с разбега в воду
- Оправление естественных надобностей в ванну бассейна.
- Курить в помещении бассейна.
- Приносить и распивать спиртные напитки в помещениях бассейна.
- Находиться в бассейне в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.
- Портить спортивный инвентарь, оборудование и имущество бассейна (сантехнику, двери, стены, мебель и др. оборудование, находящееся в помещениях бассейна). В случае порчи оборудования и имущества бассейна, виновное лицо подлежит ответственности и обязано возместить нанесенный ущерб.
- Создавать конфликтные ситуации, выражаться нецензурной бранью, допускать оскорбительные выражения и хулиганские действия в адрес других лиц .
- Находиться в воде более положенного времени.
- Купание в бассейне с 21-00 до 09-00

ДАННЫЕ ПРАВИЛА НАПРАВЛЕНЫ НА ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЕТИТЕЛЕЙ. ОТ ИХ СОБЛЮДЕНИЯ ЗАВИСИТ КАЧЕСТВО ВОДЫ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАСЕЙНЕ, КОМФОРТ И ЗДОРОВЬЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ.

**Лица, нарушившие правила удаляются из
тренировочных залов, бассейна ГАУ РО «СШ
«Александр Невский» и
впредь до занятий не допускаются.**