

«ПРИНЯТО»

На заседании педагогического
совета МБУ ДО «СШ «Электрон»
Протокол № 1 от
«18» апреля 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «СШ
«Электрон»

С.В. Поволяко

Приказ № 65
от «18» апреля 2023 г.



Правила посещения спортивных объектов МБУ ДО «СШ «Электрон»»

1. Общие сведения

1.1. Правила посещения являются едиными для всех потребителей услуг (далее - посетители) муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Электрон»» (далее - Учреждение). Посетители обязаны ознакомиться с настоящими правилами до начала пользования услугами спортивных объектов.

1.1. В течение времени посещения спортивных объектов посетитель принимает на себя обязательства соблюдать правила посещения спортивных объектов. Администрация оставляет за собой право вносить в правила посещения спортивных объектов изменения, при необходимости осуществлять замену инструктора, изменять расписание занятий, состав персонала, часы работы спортивного объекта, объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни. Информация о прекращении работы спортивного объекта и об изменениях заблаговременно размещается на информационном стенде, сайте Учреждения, ВКонтакте и у сотрудника ЧОО.

1.2. До заключения договора на получения услуг посетителю необходимо подойти к специалисту ответственному за оказание платных услуг, ознакомиться с правилами посещения, утвержденными прейскурантом цен, представить оригинал паспорта.

1.3. Заключение договора на оплату услуг является подтверждением того, что посетитель ознакомился с настоящими правилами, утвержденным прейскурантом цен, полностью с ними согласен и обязуется их соблюдать.

1.4. В стоимость услуги входит право пользоваться специализированными зонами для тренировок (тренажерный, спортивный и другие залы), указанными в договоре.

1.5. Лицам, желающим заниматься физической культурой, необходимо представить справку от педиатра или терапевта (по возрасту) об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой (срок действия справки 12 месяцев).

Контроль за наличием необходимой медицинской справки у посетителей обеспечивает специалист ответственный за оказание платных услуг в спортивном объекте.

1.6. Посетитель имеет право посещения спортивного объекта только при предъявлении, договора на приобретение услуги и действующих медицинских справок. При посещении спортивных залов и плоскостных сооружений объекта спорта, в случае отсутствия медицинских справок, указанных в пункте 1.5 настоящих правил, договора на приобретение услуги, посетитель к занятиям не допускается.

1.7. Занятия групповые проводятся по расписанию, согласованному с администрацией спортивного объекта.

1.8. При посещении спортивного объекта посетитель предъявляет охране спортивного объекта паспорт, после чего проходит регистрацию у дежурного охранника ЧОО.

2. Обязанности посетителей

2.1. Строго соблюдать правила посещения спортивного объекта.

2.2. Для занятий и тренировок необходимо иметь предназначенную для этого спортивную одежду, обувь и аксессуары в соответствии с выбранной услугой.

2.3. Переобуться в сменную спортивную обувь. Верхнюю одежду и уличную обувь в пакете сдать в гардероб или разместить в раздевалке.

2.4. Во избежание травм, перед началом занятий посетитель должен пройти первоначальный (вводный) инструктаж в соответствии с видом приобретенной услуги и посещать занятия, соответствующие его уровню спортивной подготовки.

2.5. Посетитель обязан соблюдать правила личной и общественной гигиены, соблюдать чистоту во всех помещениях, общественный порядок, общепринятые нормы поведения, вести себя корректно и уважительно по отношению к другим посетителям, работникам и техническому персоналу спортивного объекта. Не препятствовать проводимой техперсоналом уборке в помещениях объекта.

2.6. Выполнять указания и требования тренеров-инструкторов, администраторов и медперсонала.

2.7. После окончания занятий необходимо положить использованное оборудование и инвентарь в специально отведенные места. Посетитель обязан бережно относиться к инвентарю.

2.8. Переодеваться только в помещениях раздевалок.

2.9. Рекомендуются перед занятиями проводить тщательную общую разминку.

2.10. Если посетитель обнаружил технические неполадки, неисправность оборудования или подозрительные предметы на территории спортивного объекта, он обязан сообщить об этом инструктору по спорту, дежурному по залу или администратору.

2.11. В случае срабатывания пожарной сигнализации посетители обязаны соблюдать указания инструкторов/сотрудников спортивного объекта, руководствуясь планом эвакуации покинуть территорию спортивного объекта.

3. На территории спортивных объектов запрещается:

- 3.1. Пользоваться услугами, не входящими в стоимость договора.
- 3.2. Проходить в душевые комнаты и залы для занятий в верхней одежде и уличной обуви (в том числе и в бахилах).
- 3.3. Курить, находиться на территории спортивного объекта в состоянии алкогольного, токсического, наркотического и иного опьянения, употреблять алкогольные и спиртосодержащие напитки, наркотические, токсические, психотропные вещества, стимуляторы, допинговые вещества, неразрешенные медикаменты.
- 3.4. Приносить с собой и хранить любой вид оружия (огнестрельное, холодное оружие), химические, взрывчатые, воспламеняющиеся, отравляющие, радиоактивные, токсичные вещества, средства индивидуальной защиты (в том числе газовые балончики, электрошокеры и пр.), вещества, обладающие неприятным или сильным запахом, пачкающие вещества, колюще-режущие предметы, иные предметы и средства, наличие которых у посетителя, либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих.
- 3.5. Входить в служебные помещения, к которым относятся кабинеты, технические помещения, самостоятельно включать или регулировать любое инженерно-техническое оборудование.
- 3.6. Беспokoить других посетителей.
- 3.7. Оставлять вещи на вешалках в раздевалке после окончания занятий.
- 3.8. Вести любую предпринимательскую деятельность (в том числе деятельность по самостоятельной организации занятий, без согласования с администрацией спортивного объекта).
- 3.9. Распространять рекламную продукцию без согласования с администрацией спортивного объекта.
- 3.10. Осуществлять кино-фото и видеосъемку без специального разрешения администрации спортивного объекта.
- 3.11. Создавать конфликтные ситуации, выражаться нецензурной бранью, допускать оскорбительные выражения и хулиганские действия в адрес других посетителей и сотрудников спортивного объекта.
- 3.12. В дни проведения спортивных и культурно-массовых мероприятий находиться в помещениях, предназначенных для организаторов, участников и обслуживающего персонала.
- 3.13. Входить на территорию спортивного объекта с животными, велосипедами, самокатами и пр.
- 3.14. Использовать детские коляски в помещениях спортивного объекта вне зоны, отведенной для временного хранения колясок.
- 3.15. Приносить и употреблять пищу в спортивных залах, тренировочных зонах, заниматься с жевательной резинкой.
- 3.16. Мыть обувь и стирать вещи на территории спортивного объекта.
- 3.17. Самостоятельно использовать музыкальную и другую аппаратуру спортивного объекта.
- 3.18. Отвлекать других посетителей.
- 3.19. Бегать (за исключением беговых дорожек), толкаться, прыгать,

шуметь, кричать и совершать иные действия, нарушающие общественный порядок, создающие неудобства остальным посетителям, а также вести себя вызывающе по отношению к сотрудникам спортивного объекта.

3.20. Посещать занятия при повреждении или серьезных заболеваниях кожных покровов.

4. Ответственность

4.1. Посетитель несет личную (персональную) ответственность за общее состояние своего здоровья и отсутствие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом на весь период посещения.

4.2. При неадекватном поведении ребенка (агрессия, истеричное состояние, намеренная порча имущества и т.д.) родитель/сопровождающее лицо обязаны забрать ребенка с территории спортивного объекта. В случае если данные ситуации носят систематический характер, Учреждение вправе прекратить действие договора и расторгнуть договор в одностороннем порядке.

4.3. При систематическом (более двух раз в течение срока действия договора) нарушении посетителем настоящих Правил, Учреждение оставляет за собой право в одностороннем порядке принять решение о досрочном прекращении действия договора и расторжении договора без последующей компенсации неиспользованной части занятий.

4.4. В случае поломки инвентаря по вине посетителя посетитель обязан компенсировать причиненный ущерб.

4.5. При занятиях по установленному расписанию недопустимо опаздывать на занятия. При опоздании более чем на 10 минут инструктор (тренер) имеет право не допускать посетителя на занятия. При этом стоимость оплаты занятия в данном случае компенсации не подлежит.

4.6. Учреждение не несет ответственность за любое причинение вреда жизни и здоровью посетителей, в том числе действиями третьих лиц.

4.7. Учреждение не несет ответственности за утерянные личные вещи, оставленные без присмотра.

4.8. Учреждение не несет ответственности за сохранность личного транспорта посетителей.

5. Сопровождающие лица

5.1. Родители, которые привели детей к инструктору (тренеру), должны его дождаться и передать детей лично ему.

5.2. Детские группы в холле спортивного объекта встречает инструктор по спорту и по окончании занятий провожает в холл к родителям.

5.3. Дети до 7 лет могут находиться на территории спортивных объектов только в присутствии родителей или сопровождающих лиц, которые несут за них ответственность.

5.4. При посещении спортивного объекта с малолетними детьми необходимо держать их за руку и не оставлять без присмотра.

5.5. Сопровождающим лицам запрещается входить в тренировочные помещения во время тренировочного процесса, за исключением показательных тренировок, соревнований, выступлений спортсменов. При этом родители

(сопровождающие лица) обязаны находиться на зрительских трибунах, в сменной обуви (бахилах), без верхней одежды.

5.6. Сопровождающие лица запускаются на спортивный объект за 15 минут до начала занятий и за 10 минут до окончания занятий. После передачи ребенка тренеру сопровождающие лица обязаны покинуть спортивный объект.

6. Правила посещения спортивных залов.

6.1. К посещению спортивных залов посетитель допускается только после ознакомления с правилами посещения спортивных залов и прохождения первичного инструктажа по технике безопасности при пользовании спортивным оборудованием, инвентарем.

6.2. Инструктаж по технике безопасности при пользовании спортивным оборудованием, инвентарем спортивных залов проводит инструктор по спорту с записью в журнале первичного инструктажа.

6.3. Перед началом занятий посетитель обязан проконсультироваться с инструктором спортивных залов. Это обезопасит от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.

6.4. Посетитель обязан соблюдать правила личной гигиены, во время тренировок использовать личное полотенце.

6.5. Посетитель обязан не отвлекаться во время выполнения упражнений.

6.6. Посетитель обязан передвигаться по спортивному залу не торопясь, не заходить в рабочие зоны других посетителей.

6.7. Посетитель обязан использовать спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его назначением и инструкцией по применению.

6.8. При выполнении упражнений со штангой посетителю необходимо использовать замки безопасности.

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

6.10. Выполнение базовых упражнений (жим лёжа, приседания со штангой) посетителю необходимо производить при страховке со стороны партнёра, либо инструктора.

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

6.12. При эксплуатации тренажеров, посетитель обязан соблюдать следующие правила:

- во время занятий ничего не должно мешать выполнению упражнений (волосы, неудобная одежда, посторонние предметы и т.д.);

- нельзя оставлять одежду, полотенца и прочие предметы вблизи движущихся частей тренажера;

- нельзя ставить жидкости, особенно в открытой упаковке, вблизи движущихся частей тренажера, а также на полу, рядом с тренажером;

- обувь рекомендуется надевать специальную спортивную (кроссовки) с резиновой или рифленой подошвой. Нельзя использовать сланцы, обувь на каблуках, с кожаной подошвой, шипами.

- необходимо соблюдать осторожность при заходе на тренажер и спходе с него;

- нельзя оборачиваться назад во время тренировки;
- поручни на беговой дорожке предназначены для поддержания равновесия на короткий промежуток времени в одной тренировке и не предназначены для постоянного давления на них;
- во время работы тренажера нельзя вскрывать его части или наклонять его;
- нельзя использовать тренажер в режиме блокировки;
- нельзя занимать тренажёр, если вы не работаете на нём;
- не допускается перегрузка тренажёрных устройств сверх установленной нормы дополнительным навешиванием грузов.

6.13. Посетитель обязан соблюдать чистоту и порядок в зале, не разбрасывать диски и гантели. После выполнения упражнения возвращать их на место.

6.14. К занятиям не допускаются дети младше 10 лет, с 10 до 14 лет тренировки разрешаются только в присутствии персонального тренера или вместе с родителями (сопровождающими лицами).

6.15. Посетителям спортивных залов запрещается:

- заниматься босиком и с голым торсом;
- резко изменять величину выполняемой физической нагрузки на тренажёре (например, резко и значительно изменять скорость бега или сопротивление);
- резко останавливаться после интенсивной нагрузки;
- работать на неисправных тренажёрах;
- брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками;
- выносить спортивное оборудование и инвентарь из тренажерного зала без согласования с администрацией спортивного объекта.

6.16. В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования зала посетитель должен незамедлительно сообщить об этом инструктору.