

## **УТВЕРЖДЕНЫ**

приказом АУ КО «УОПСМ»  
от «28» декабря 2022 г. № 462

# **ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ МЕЖРАЙОННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА «СТАРТ»**

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Настоящие Правила устанавливают порядок посещения межрайонного физкультурно-оздоровительного комплекса «Старт» (далее – ФОК «Старт»).

1.2. Правила посещения межрайонного физкультурно-оздоровительного комплекса «Старт» (далее – Правила) являются едиными для всех посетителей и сотрудников (далее – посетители).

1.3. Посетители, занимающимся под руководством ответственного лица за проведение спортивного занятия (далее – преподаватель), должны быть ознакомлены с настоящими правилами преподавателем, который несет ответственность за их соблюдение.

Посетителям, которым услуги предоставляются платно, обязаны самостоятельно ознакомиться с настоящими Правилами.

1.4. Посетители/преподаватели обязаны ознакомиться/ознакомить с настоящими правилами до пользования услугами, о чем должны сделать отметку в журнале администратора АУ КО «УОПСМ» ФОК «Старт».

Настоящей записью посетитель/преподаватель подтверждает, что ознакомлен/ознакомил со всей достоверной и полной информацией о правилах посещения и поведения в ФОК «Старт», требованиях безопасности при проведении занятий, а также принимает на себя все риски причинения вреда здоровью своему/занимающихся, а также за причинение вреда имуществу АУ КО «УОПСМ» ФОК «Старт» по своей вине/по вине занимающегося.

1.5. Время работы ФОК «Старт» ежедневно с 08.30 до 20.30. Администрация оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни, о чем за 10 календарных дней размещается объявление на информационном стенде, у дежурного администратора.

1.6. На период занятий посетитель/преподаватель принимает на себя обязательства по соблюдению правил посещения ФОК «Старт», а администрация оставляет за собой право вносить в них изменения.

1.7. Проход к спортивным объектам осуществляется только согласно спискам занимающихся, предоставленным преподавателем, либо договору о предоставлении платных услуг/абонементу, которые в обязательном порядке должны быть предоставлены дежурному администратору.

1.8. Администрация ФОК «Старт» также в обязательном порядке рекомендует пройти предварительно медицинский осмотр для выявления

возможных ограничений или противопоказаний к физическим нагрузкам, о чем предоставить соответствующие справки.

В случае отсутствия информации у администрации/преподавателя о состоянии здоровья посетителя, администрация снимает с себя всю ответственность за возможные последствия!

1.9. Для посещения плавательного бассейна рекомендуется предоставить медицинскую справку форма 1; при возникновении неблагоприятной эпидемической ситуации в населенном пункте (предписание центра Госсанэпиднадзора) предоставление справки обязательно!

Вне зависимости от санитарно-эпидемиологической ситуации детям дошкольного и школьного возраста (с 3 до 14 лет) в обязательном порядке (обязанность по прохождению посетителями бассейна обследований на наличие инфекционных заболеваний определена СанПиН 3.3686-21) требуется справка о паразитологическом обследовании на энтеробиоз при первом посещении, в дальнейшем не менее 1 раза в 3 месяца, при разовых посещениях - перед каждым посещением, если разрыв между ними составляет не более 2 месяцев.

Пенсионерам и лицам с инвалидностью необходимо предоставить справку от лечащего врача об отсутствии противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

1.10. На территорию спортивных объектов, в том числе плавательного бассейна посетители допускаются только в строго определенное время, согласно расписанию занятий/договору о предоставлении платных услуг. При утере абонеента занятия не компенсируются. Если абонемент забыт, посетитель обязан оплатить разовое посещение; при утере абонеента посетитель имеет право на его восстановление только при фиксированных занятиях. Количество одновременно занимающихся в плавательном бассейне, не должно превышать 25 человек.

1.11. Посетителю, занимающемуся под руководством преподавателя/инструктора по спорту, посетителю до достижения ему возраста 7 лет, запрещается находиться на территории спортивных залов/плавательного бассейна ФОК «Старт» без сопровождения преподавателя, либо лиц, несущих за него ответственность.

1.12. Пропущенные занятия не компенсируются.

1.13. Перенос занятий по уважительной причине осуществляется при обращении в администрацию ФОК «Старт» не позднее, чем за 24 часа до начала занятия.

1.14. За ценные вещи, документы, деньги, сотовые телефоны, оставленные без присмотра, администрация ответственности не несёт.

## **II. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ПЛАВАТЕЛЬНОГО БАССЕЙНА**

2.1. В бассейн не допускаются дети до 3 лет.

2.2. Дети, не достигшие 14-летнего возраста, допускаются в плавательный бассейн/спортивные объекты только в сопровождении родителей, либо иного ответственного за него лица (родственник, преподаватель (если ребенок посещает групповые или индивидуальные занятия, проводимые в ФОК «Старт»). При этом указанные лица также обязаны соблюдать/следить за соблюдением настоящих правил.

2.3. Для занятий в плавательном бассейне посетитель обязан иметь с собой:

- сланцы
- купальный костюм/плавки
- полотенце
- средства личной гигиены
- мочалку
- шапочку для плавания

2.4. При посещении бассейна клиент должен получить у медицинского персонала ФОК «Старт» допуск к занятиям в бассейне.

2.5. Перед началом посещения плавательного бассейна тщательно мыться под душем и с использованием средств личной гигиены и мочалки, сняв купальный костюм /плавки.

2.6. Клиент обязан подчиниться всем распоряжениям инструктора, администратора, медицинских работников, а так же соблюдать настоящие правила.

2.7. Категорически запрещается:

- висеть на волногасителях;
- прыгать с бортика бассейна в воду;
- шуметь, кричать, бегать;
- пользоваться ластами и другим крупным инвентарем;
- посещать бассейн в состоянии алкогольного опьянения;
- отпралять естественные надобности в ванну бассейна;
- посещать бассейн лицам с медицинскими противопоказаниями

(Приложение №1).

### **III. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО И КАРДИОТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛОВ**

3.1. В тренажерный и кардиотренажерный залы не допускаются лица моложе 14 лет. Посетителям в возрасте 14-18 лет предоставление медицинских справок обязательно.

3.2. Запрещается посещение залов при наличии медицинских противопоказаний

(Приложение №1). Клиент несёт ответственность за своё здоровье.

3.3. Каждое посещение тренажерного зала фиксируется в журнале администратора  
ФОК «Старт».

3.4. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими Правилами.

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

3.6. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками.

Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

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

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

3.9. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.

При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору тренажерного зала.

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

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

3.12. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.

3.13. 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.

#### **IV. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ЗАЛА БОРЬБЫ, ХОРЕОГРАФИИ, АЭРОБИКИ И СУХОГО ПЛАВАНИЯ**

4.1. При посещении зала борьбы, хореографии, аэробики и сухого плавания посетитель лично гарантирует, что находится в физическом состоянии, которое позволяет ему заниматься физической культурой, и что физические нагрузки не нанесут вред его здоровью. Учреждение рекомендует совершеннолетним занимающимся (с 18 лет и старше) пройти медицинский осмотр перед началом занятий.

4.2. Без разрешения инструктора или тренера пользоваться спортивным оборудованием и инвентарем, находящимся в зале;

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

4.4. Во избежание травматизма для самостоятельных занятий не допускаются дети до 14 лет.

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

4.6. Для посещения занятий в зале аэробики необходимо иметь спортивную форму и чистую сменную спортивную обувь (по указанию инструктора или тренера возможны занятия без обуви). Варианты необходимой экипировки для занятий избранным видом спорта устанавливает инструктор или тренер, проводящий занятие по соответствующему виду спорта.

4.7. Занимающийся обязан:

- выполнять все указания инструктора или 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 зала борьбы, хореографии, аэробики и сухого плавания.

## **V. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ УНИВЕРСАЛЬНОГО СПОРТИВНОГО ЗАЛА**

5.1. Каждый посетитель несет личную ответственность за состояние своего здоровья, здоровье своего несовершеннолетнего ребенка во время посещения спортивных залов.

5.2. Посетитель самостоятельно определяет для себя и своих детей возможность посещения спортивных залов, исходя из физического самочувствия и состояния здоровья.

5.3. Посещение спортивных залов возможно только в сменной обуви с белой подошвой и спортивной одежде, не стесняющей движения.

5.4. По окончании тренировки следует убрать за собой все вспомогательное оборудование.

## **VI. ОБЯЗАННОСТИ ПОСЕТИТЕЛЕЙ/ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ**

Посетители/преподаватели обязаны:

6.1. Строго соблюдать/следить за соблюдением настоящих правил, поддерживать дисциплину при посещении ФОК «Старт», выполнять распоряжения администрации.

6.2. Приходить за 15 минут до начала занятий/до начала предоставления услуг.

6.3. До начала занятий/до начала предоставления услуги предоставить дежурному администратору списки занимающихся/договор (при одноразовом посещении)/абонемент и справки, указанные в п. 1.8. и п. 1.9. настоящих Правил и документы удостоверяющие право предоставления льгот.

6.4. Для занятий в спортивных залах (универсальный спортивный зал, тренажерный и кардиотренажерный, зал борьбы, хореографии, аэробики и сухого плавания) необходимо иметь предназначенную для этого спортивную обувь и одежду.

6.5. Переобуваться в сменную спортивную обувь в вестибюле ФОК «Старт», а повседневную обувь (в пакете) и верхнюю одежду сдавать в гардероб.

6.6. Соблюдать чистоту;

6.7. Преподаватель/посетитель обязан соблюдать/следить за соблюдением и поддерживать общественного порядка и общепринятых норм поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, персоналу.

6.8. Сообщать преподавателю/инструктору по спорту (при отсутствии таковых дежурному администратору или медперсоналу) о плохом самочувствии.

6.9. Использовать спортивное и иное оборудование залов в соответствии с их назначением и инструкции по применению. Посетитель/преподаватель должен бережно относиться/следить за бережным отношением к спортивному инвентарю. В случае поломки по вине посетителя, последний обязан возместить причиненный ущерб.

6.10. В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования сообщить об этом администратору.

6.11. Убрать за собой спортивный инвентарь на место после его использования.

6.12. Через 15 минут после окончания занятий вернуть ключ от шкафчика для раздевания дежурному администратору и покинуть спортивные объекты ФОК «Старт».

## **VII. ЗАПРЕТЫ, РАСПРАСТРАНЕННЫЕ НА ПОСЕТИТЕЛЕЙ/ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ**

**На территории ФОК «Старт» запрещается:**

Запрещается посещение залов и бассейна при наличии медицинских противопоказаний (Приложение №1)

7.1. Проходить в спортивные залы без присутствия инструктора по спорту/преподавателя/родителя/иного ответственного лица; входить в воду без разрешения инструктора по спорту/регистратора.

7.2. Посетители обязаны предъявлять дежурному администратору документ удостоверяющий личность (паспорт, свидетельство о рождении) или их ксерокопию.

7.3. Проходить в раздевалки, душевые и залы для занятий, в том числе в плавательный бассейн в верхней одежде и уличной обуви.

7.4. Плавать в одежде, не предназначенной для бассейна, находиться в воде без шапочки, входить в бассейн без посещения душа и ногомоек, втирать в кожу перед посещением бассейна крем/ мази.

7.5. Нырять в длину и глубину, использовать любые упражнения с задержкой дыхания, прыгать с бортика.

7.6. Уходить с занятия, не предупредив инструктора по спорту/регистратора/ преподавателя.

7.7. Пользоваться платными услугами, не входящими в стоимость абонемента/договора.

7.8. Родители/иные ответственные лица, сопровождающие ребенка, не достигшего возраста 7 лет, не могут пользоваться платными услугами по одному договору с малолетним ребенком. Для предоставления платных услуг указанным лицам необходимо заключить отдельный договор.

7.9. Запрещается самостоятельно регулировать систему

кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

7.10. Запрещается заниматься и пользоваться неисправным оборудованием.

7.11. Запрещается передача абонемента другому лицу.

При передаче другому лицу абонемент аннулируется без возмещения занятий.

7.12. Во избежание травматизма не разрешается заниматься в спортивных залах босиком, в сланцах, и иной не приспособленной для занятий обуви.

7.13. Осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц.

7.14. Распивать спиртные напитки, курение.

7.15. Проносить:

- оружие любого типа, в том числе для самообороны, боеприпасы, колющие или режущие предметы;

- другие предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия, взрывчатые, ядовитые;

- отравляющие и едкопахнувшие вещества, радиоактивные материалы;
- огнеопасные и пиротехнические вещества или изделия (за исключением спичек, карманных зажигалок), включая сигнальные ракеты, файеры, петарды, газовые баллоны и предметы (химические материалы), которые могут быть использованы для изготовления пиротехнических изделий или дымов;
- иные вещества, предметы, изделия, в том числе самодельного изготовления, использование которых может привести к задымлению, воспламенению;
- устройства и изделия, в том числе самодельного изготовления, не являющиеся пиротехникой, применяющиеся для разбрасывания, распыления различных материалов и веществ (пневмохлопушки);
- красящие вещества;
- жвачки, продукты питания, напитки, а также другие предметы, не относящиеся к занятиям;
- алкогольные напитки любого рода, наркотические и токсические вещества или стимуляторы.

7.14. Находиться в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.

7.15. Входить в служебные помещения, к которым относятся кабинеты, рецепции, технические помещения, самостоятельно включать или регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

7.16. Беспokoить других посетителей.

7.17. Оставлять вещи в гардеробе или на вешалках после окончания занятий.

7.18. Вести частную предпринимательскую деятельность, проводить деловые встречи.

7.19. Распространять рекламную продукцию без согласования с **администрацией** АУ КО «УОПСМ» ФОК «Старт».

7.10. Лица, систематически нарушившие настоящие правила, лишаются права посещения и занятия на спортивных объектах АУ КО «УОПСМ» ФОК «Старт».

## **VIII. АДМИНИСТРАЦИЯ НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ:**

8.1. За состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:

8.1.1. За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением настоящих Правил;

8.1.2. За травмы, полученные вне территории ФОК «Старт»;

8.1.3. За травмы, полученные от противоправного действия третьих лиц;

8.1.4. За травмы, полученные по вине самого посетителя на территории ФОК «Старт», в том числе связанные с нарушением им рекомендации врача;



8.1.5. Если травма не была зарегистрирована дежурным медперсоналом;

8.1.6. В случае умышленного причинения вреда собственному здоровью (в том числе в случае нарушения рекомендации врача).

8.2. За любые временные неудобства, связанные с проведением сезонных профилактических и строительных работ.

8.3. За забытые личные вещи, оставленные без присмотра, за сохранность личного автотранспорта посетителей.