

**ПРАВИЛА
ПОВЕДЕНИЯ И МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ В
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ КОМПЛЕКСЕ МЦХШ**

1. Общие положения

Настоящие Правила регулируют процедуру посещения подразделений ФОК МЦХШ Посетителями.

На территории физкультурно-оздоровительного комплекса (далее – ФОК) следует соблюдать правила поведения в общественных местах.

В связи со статусом МЦХШ 1-го уровня комплексная безопасность школы связана с состоянием защищенности от внутренних и внешних угроз с учётом условий образовательного процесса, технического состояния объекта, криминальной и техногенной обстановки, необходимости предупреждения неблагоприятных санитарно-эпидемиологических и чрезвычайных ситуаций в городе («Образовательная организация обязана создавать безопасные условия обучения, воспитания обучающихся, присмотра и ухода за обучающимися, их содержания в соответствии с установленными нормами, обеспечивающими жизнь и здоровье обучающихся, работников образовательной организации» Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Статья 28).

На основании вышеуказанного для посещения занятий в ФОК необходимо представить медицинскую справку.

Для тренировок необходимо иметь предназначенную для этого сменную обувь и одежду. В целях безопасности запрещается тренироваться босиком, в носках, в пляжных или домашних тапочках и т.п. Перед занятиями не рекомендуется использовать парфюмерию с резким запахом. Одежда должна быть чистая, опрятная. Занимающийся обязан снять украшения, ювелирные изделия, предметы религиозного характера и т.д. Если Посетитель ФОК не пользуется физкультурно-оздоровительными услугами в соответствии с приобретенным абонементом в связи с обстоятельствами, за которые ФОК не отвечает (болезнь, отпуск, служебная командировка и т.п.) стоимость пропущенных услуг **не возмещается**, посещение ФОК на другое время не переносится и срок абонемента не продлевается.

К занятиям в спортивный зал допускаются лица, имеющие медицинскую справку и прошедшие осмотр у медицинского работника ФОК и получившие допуск на посещение. Срок действия допуска от трех до шести месяцев с момента получения.

В ФОК **запрещается** :

- курить, находиться в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки;
- приносить в тренировочную зону пищу;
- самостоятельно использовать музыкальную и другую аппаратуру ФОК, не поставив в известность обслуживающий персонал.

Категорически запрещается проносить на территорию ФОК взрывоопасные и легко воспламеняющиеся вещества, холодное, травматическое и огнестрельное оружие.

Персонал ФОК должен контролировать соблюдение посетителями настоящих Правил.

При несоблюдении Правил, а также не этичном поведении по отношению к другим посетителям и сотрудникам бассейна, администрация оставляет за собой право не допускать посетителя к посещению ФОК или приостановить действие абонемента без возврата денежных средств.

При необходимости и для улучшения качества оказываемых услуг администрация ФОК оставляет за собой право изменять и дополнять настоящие Правила.

Пользование абонементом является свидетельством безоговорочного принятия данных Правил.

Все спорные вопросы, возникающие со стороны арендующих организаций и лиц, посещающих ФОК, решаются с администрацией ФОК - тел. (499) 230-35-33.

2. Пользование бассейном и спортзалами

Посетитель бассейна при проходе в ФОК должен предъявить абонемент с личной фотографией или подтвердить свою личность по ведомости (списку). Посетитель бассейна не вправе передавать абонемент иным лицам.

При приобретении абонеента на ребенка необходимо представить документ, подтверждающий возраст ребенка (копия свидетельства о рождении). В этом случае посещение необходимо оплатить как для ребенка, так и для взрослого. Ответственность за жизнь и здоровье ребенка всецело лежит на сопровождающем его лице.

При приобретении абонеента по оздоровительному плаванию на ребенка (с 12 лет) необходимо представить документ, подтверждающий возраст ребенка. В этом случае ответственность за жизнь и здоровье ребенка на время сеанса всецело лежит на инструкторе.

К самостоятельным посещениям бассейна допускаются дети с 12 лет. Дети от 5 до 12 лет допускаются к посещению бассейна вместе с сопровождающими лицами. Дети до 5 лет к посещениям в бассейн не допускаются.

Посетитель ФОК при посещении бассейна должен иметь чистую сменную обувь, пригодную для использования в бассейне. Проход в бахилах в раздевалку категорически **запрещен**.

Посетитель бассейна в период с 1 октября по 30 апреля должен верхнюю одежду и головной убор в гардероб, а уличную обувь, убирая в пакет, оставляет при входе в раздевалку.

Проход в бассейн осуществляется строго по расписанию в дни и часы, указанные в абонементе. Вход в воду осуществляется не ранее чем через 15 минут после прохода в раздевалку и душевую. Время нахождения в воде (одно занятие) не более 45 минут. Посетитель бассейна, опоздавший более чем на 30 минут, на сеанс не допускается.

Посетитель бассейна должен иметь при себе купальную одежду, шапочку, полотенце, мыло, губку. Предметы гигиены должны быть в пластиковой таре и находиться в пакете. Не допускается посещение бассейна при отсутствии купальной одежды, шапочки и предметов гигиены.

Посетитель бассейна до прохода в воду должен тщательно помыться в душе с применением средств гигиены, без купальной одежды.

После приема душа Посетитель бассейна выключает воду в душе и проходит в зал бассейна согласно установленному времени и заниматься только на дорожках, отведённых тренером-инструктором согласно расписанию.

Вход в воду и окончание сеанса осуществляются исключительно с разрешения тренера-инструктора по его команде (свистку). В случае прекращения сеанса до истечения 45 минут Посетитель бассейна ставит об этом в известность инструктора-тренера.

При плавании в бассейне на одной дорожке нескольких человек Посетители бассейна должны **держаться правой стороны, обгонять слева, отдыхать в углах дорожки**, не создавая помех друг другу. **Запрещается использовать ласты, маски, трубки и т.п.**

Согласно санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам (СанПиН 2.1.2.1188-03) Минздрава России для оздоровительных бассейнов с зеркалом воды 350 кв.м. допустимое количество занимающихся оздоровительным плаванием людей на одной дорожке **до 10 человек**.

Для освобождения полости рта и носа от попавшей воды следует пользоваться сливными канавками.

После окончания сеанса Посетитель бассейна в течение не более 5-7 минут принимает душ, выжимает купальную одежду, вытирается полотенцем и только после этого переходит в раздевалку.

Посетитель бассейна должен строго соблюдать Правила посещения Бассейна, Правила техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарно-гигиенические требования, выполнять требования персонала бассейна, в том числе требования медицинского персонала бассейна в части соблюдения санитарно-гигиенических требований.

Посетитель бассейна должен соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, персоналу ФОК, не допускать действий, создающих опасность для окружающих, создавать конфликтные ситуации, выражаться нецензурной бранью, допускать оскорбительные выражения и хулиганские действия в адрес других лиц (ст.20.1. Административного Кодекса РФ).

Посетители бассейна должны бережно относиться к имуществу ФОК, не допуская его порчу или утрату. После окончания сеанса Посетитель бассейна должен вернуть на место использованный им инвентарь и оборудование.

Администрация бассейна оставляет за собой право изменять расписание сеансов, закрывать бассейн полностью или частично для проведения соревнований или для организации тренировочного процесса.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Посещать бассейн при наличии кровотечений, герпеса, кожных заболеваний, плохом самочувствии;
- Бегать в бассейне;
- Громко разговаривать во время сеанса;
- Висеть на водогасящих дорожках;
- Ходить босиком в бассейне и душевой;
- Нырять с бортиков бассейна;
- Проныривать вдоль и поперек дорожек;
- Нырять вниз головой на мелкой части бассейна;
- Погружаться в воду на задержанном дыхании;
- Входить в воду с жевательной резинкой;
- Курить в помещениях и на территории ФОК, употреблять алкогольные напитки, наркотические средства и токсичные вещества;
- Находиться в Бассейне в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;
- Пользоваться мобильными телефонами и иными средствами связи во время проведения занятий;
- Осуществлять в Бассейне фото- и видео-съемку без специального разрешения администрации ФОК;
- Входить в служебные и технические помещения Бассейна;
- Самостоятельно включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование ФОК.

3. Пользование тренажерным залом

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

Все упражнения в тренажерном зале выполняются под непосредственным наблюдением специалиста ФОК.

Перед началом выполнения упражнения проверьте, чтобы все регулирующие устройства (стопоры, держатели, фиксаторы) находились в соответствующем технике безопасности состоянии. Например: перед выполнением упражнения «жим ногами», проверьте, чтобы стопоры, которые держат платформу с весом, находились в пазах держателя платформы. Закончив упражнение, нужно выпрямить ноги с весом, затем поднять держатели до отказа вверх и медленно опустить платформу на держатели.

Если Вы выполняете на «сложных тренажерах» («жим ногами», «гакк») упражнение впервые, делайте его под контролем специалиста ФОК.

После завершения упражнения, не оставайтесь лежать под нагруженной весами платформой.

При выполнении упражнений со штангой, необходимо использовать замки безопасности.

Снимая диски с грифа, разгружайте штангу равномерно, поочередно по одному с каждой из сторон. Не допускайте, чтобы, например, справа все диски остались на месте, а слева были уже сняты!

Не вставайте ногами на мягкое покрытие скамеек и не кладите на него оборудование и предметы (штанги, гантели, сотовые телефоны и др.).

При выполнении любых упражнений соблюдайте дистанцию от других занимающихся примерно 0,5 м.

При переносе диска, рекомендуется держать его на уровне нижнего пресса двумя руками.

Разрешается переносить не более двух дисков одновременно.

Выполнение базовых упражнений («жим» лежа, приседание со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера, либо специалиста ФОК.

При выполнении упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером.

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

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

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

Передвигайтесь по тренажерному залу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся.

Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание других занимающихся иными способами.

Запрещается работать на неисправных тренажерах! В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения), сообщите об этом специалисту ФОК.

При выполнении таких базовых упражнений, как становая тяга, приседания и т.д., необходимо пользоваться атлетическим поясом.

После выполнения упражнений, уберите использовавшееся оборудование (гантели, штанги и т.д.) на специально отведенные места.

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

Если Вы не знаете, как использовать то или иное оборудование, как выполнить упражнение - обратитесь к специалисту ФОК.

Правила пользования спортивными залами

К занятиям в спортивных залах допускаются посетители в спортивной форме одежды, не стесняющей движения и в сменной обуви на светлой подошве.

Занимающиеся имеют право:

Пользоваться гардеробом, раздевальными помещениями, душем и подсобными помещениями, предназначенными для посетителей.

Посетителям запрещается:

1. Находиться в игровом зале в верхней одежде и уличной обуви.
2. Приходить в нетрезвом виде, курить, употреблять спиртные напитки, использовать нецензурные выражения, пачкать стены.
3. Вносить в зал стеклянную посуду и стеклянные предметы.
4. Мусорить в помещениях физкультурно-оздоровительного комплекса.
5. В случае порчи имущества возместить ущерб в размере его стоимости.

Администрация имеет право:

1. Администрация ФОК вправе отказать посетителю в обслуживании или удалить с территории спортивного зала в любое время, без возврата денег в случае нарушения им общественного порядка или создания угрозы жизни, здоровью и отдыху других посетителей.
2. За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением правил внутреннего распорядка комплекса, администрация ФОК ответственного не несет.
3. За одежду, документы, деньги, сотовые телефоны, ювелирные украшения, утерянные или оставленные без присмотра вещи администрация ФОК ответственности не несет.

Пропуск в спортивные залы осуществляется при наличии записи в расписании спортзала, имеющегося у тренера-преподавателя и охраны Лицея.

Посещение спортивных залов действительно в течение срока или времени, указанного в расписании.

Лица, занимающиеся в учебно-спортивных и оздоровительных группах, к занятиям в спортивном зале в случае отсутствия руководителя группы (тренера, инструктора, воспитателя, преподавателя) не допускаются.

Каждый посетитель самостоятельно определяет для себя возможность посещения спортивного зала, исходя из физического самочувствия и состояния здоровья.

Верхняя одежда должна сдаваться в гардероб. Шкафчики в раздевалках используются для размещения одежды (кроме верхней), обуви (кроме уличной) и других личных вещей (кроме ценных).

За одежду, документы, деньги, сотовые телефоны, ювелирные украшения, оставленные без присмотра, администрация ФОК ответственности не несет.

К занятиям в спортивном зале допускаются посетители только в спортивной форме и сменной спортивной обуви, не оставляющей следов в процессе тренировок.

За травмы, ушибы и несчастные случаи, связанные с нарушением настоящих Правил пользование спортивным залом администрация ответственности не несет.

Посетители спортивного зала обязаны:

- ознакомиться с Правилами пользования спортивным залом.

- выполнять указания тренера, инструктора или преподавателя.

При выполнении физических упражнений не задерживать дыхание, дышать ровно и спокойно.

Прежде чем выполнить упражнение, требующее большой резкости и силы, проделать несколько подготовительных упражнений.

При сильном утомлении доложить тренеру, преподавателю или инструктору.

После перенесенных заболеваний получить разрешение на занятия у врача и тренера (инструктора, преподавателя).

После занятий принять душ.

Посетителям спортивного зала запрещается:

- Входить в спортивный зал и использовать спортивный инвентарь без присутствия тренера или инструктора.

- Приносить в спортивный зал продукты питания и осуществлять прием пищи.

- Заниматься на неподготовленных для занятий местах и не пользоваться неисправным оборудованием или инвентарем.

- Входить на территорию, предназначенную только для персонала, за исключением случаев, когда имеется специальное приглашение.

- Наносить ущерб помещениям, сооружениям и оборудованию спортивного зала.

- Наносить любые надписи в спортивном зале, раздевалках, туалетах и других помещениях.

- Проявлять неуважение к обслуживающему персоналу и посетителям ФОК.

- Уходить с занятия, не предупредив инструктора или тренера.