





на получение разовой услуги. После приобретения электронной клубной карты она переходит в собственность клиента и возврату не подлежит.

1.16. При желании клиента досрочно приостановить действие Абонемента возврат денежных средств будет осуществляться за вычетом уже оказанных услуг из стоимости абонемента из расчета стоимости разовых посещений.

Часы работы ГАУ РМ «СПОР по легкой атлетике» с 7.00 до 21.00.

**Режим работы:**

Бассейна: 7:00-21.00;

Тренажерного зала: 9.00-21.00;

Фитнес: согласно расписанию.

Касса работает с 9.00 до 21.00.

**2. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ.**

- 2.1. Пропуском в Учреждение является Абонемент, клубная карта или кассовый чек на оплату разового посещения занятий.
- 2.2. Клиент обязан оплатить Абонемент, клубную карту или разовое посещение занятий в соответствии с действующим Прейскурантом.
- 2.3. Абонемент выдаётся администратором после оплаты и предъявляется клиентом при каждом посещении Учреждения при получении у администратора ключа для раздевалок.
- 2.4. Кассовый чек выдается кассиром после оплаты разового занятия и предъявляется Администратору при получении ключа для раздевалок. При посещении тренажерного зала кассовый чек предъявляется администратору на входе (после предъявления выдается ключ от шкафчика в раздевалке тренажерного зала), затем инструктору тренажерного зала.
- 2.5. Каждое посещение Учреждения, в том числе бесплатное, фиксируется администратором в электронном журнале учета посещаемости.
- 2.6. В соответствии с видом Абонемента могут предоставляться услуги, указанные в утвержденном Администрацией Прейскуранте цен.
- 2.7. При посещении Учреждения по безлимитному Абонементу необходимо предъявлять документ, удостоверяющий личность, по требованию администратора либо инструктору тренажерного зала.
- 2.8. Оплата Абонементов принимается в наличной и безналичной форме в рублях согласно Прейскуранту.
- 2.9. Активация Абонемента происходит в момент его оплаты либо администратором по предъявлению, но не позднее 30 дней с момента продажи.
- 2.10. Абонемента на 8 и 12 занятий в месяц, а также безлимитный Абонемент на неограниченное количество занятий в месяц действуют в течение месяца с момента активации.
- 2.11. Абонемента как групповые, так и индивидуальные по обучению плаванию (10 занятий), а так же занятия с инструктором тренажерного зала (на 10 занятий), действуют в течение месяца с момента его оплаты, либо активации администратором по предъявлению, но не позднее 30 дней с момента продажи.
- 2.12. По письменному заявлению, Клиент имеет право однократно переоформить квартальный, полугодовой и годовой Абонемент на другое лицо. Абонемент переоформляется в Учреждении в присутствии человека, на которого будет совершено переоформление.
- 2.13. Абонемент на неограниченное количество занятий в год может быть приостановлен по письменному заявлению Клиента один раз. Минимальный срок приостановки Абонемента 14 дней, максимальный срок 30 дней (Абонемент сдается администрации учреждения).
- 2.14. Безлимитные Абонемента на неограниченное количество занятий в квартал, полугодие и год действуют в течение квартала, полугодия, года соответственно с даты активации.
- 2.15. В стоимость услуги учреждения входит право пользоваться специализированными зонами для тренировок (бассейн, тренажерный, фитнес и другие залы), указанными в абонементе,



клубной карте или карте разового посещения, а также специализированными вспомогательными зонами учреждения (душевые, раздевалные комнаты, туалеты, подсобные помещения, предназначенные для клиентов).

2.16. Проход в специализированные зоны учреждения осуществляется при предъявлении клубной карты, абонеента или карты разового посещения (Кассового чека).

2.17. Клубная карта и абонеент являются именными и не подлежат передаче третьим лицам. Клубная карта предполагает неограниченное по количеству и времени посещение учреждения в течение месяца.

2.18. При утере абонеента восстановлению не подлежит, занятия не компенсируются. Если абонеент забыт, клиент обязан оплатить разовое занятие.

2.19. Карта разового посещения (кассовый чек) предполагает посещение одного занятия.

2.20. Пропущенные занятия не по вине учреждения не компенсируются.

2.21. Перенос занятий по уважительной причине осуществляется при обращении в администрацию учреждения не позднее чем за 24 часа до начала занятия. Повторный перенос или возврат денежных средств за перенесенные, но неиспользованные занятия не производится.

2.22. Стоимость неиспользованных занятий не возмещается, при этом пропущенные по уважительным причинам занятия либо временные интервалы могут быть использованы по письменному заявлению Клиента при предъявлении копии документа, подтверждающего уважительность причины пропуска. Безлимитный Абонеент на неограниченное количество занятий в месяц в этом случае продлевается на то количество календарных дней, которое Клиент отсутствовал по уважительной причине.

2.23. Администрация учреждения настоятельно рекомендует клиенту предварительно пройти медицинский осмотр у своего лечащего врача для выявления возможных ограничений к физическим нагрузкам. В случае отсутствия информации о состоянии здоровья клиента администрация снимает с себя всю ответственность за возможные последствия.

2.24. Клиент несет персональную ответственность за свое здоровье и медицинское обеспечение.

2.25. Клиент обязан при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.

2.26. При получении травмы Клиент немедленно должен сообщить об этом инструктору зала либо администратору, сотрудники учреждения при необходимости обязаны вызвать медицинского работника и отправить пострадавшего в медицинскую часть.

2.27. Также Администрация не несет ответственность за состояние здоровья и возможных травматизм в следующих случаях:

- при нарушении клиентом правил посещения конкретных территорий учреждения;
- если клиент тренируется самостоятельно;
- не использовал вводные инструктора;
- за травмы, полученные вне территории учреждения;
- за травмы, полученные от противоправного действия третьих лиц;
- за травмы, полученные по вине самого клиента на территории учреждения;
- если травма не была зарегистрирована дежурным врачом медицинского кабинета и не составлен соответствующий акт;
- в случае умышленного причинения вреда собственному здоровью (в том числе в случае нарушения рекомендации врачабного заключения);
- в случае, если Клиент желает осуществлять занятия в учреждении, несмотря на проблемы со здоровьем.

2.28. Во избежание травм перед началом занятий Клиент должен пройти первоначальный инструктаж и посещать занятия, соответствующие уровню спортивной подготовки Клиента.

2.29. Недопустимо опаздывать на тренировку, опоздание более чем на 10 минут дает право инструктору не допускать клиента на занятия.



- 2.30. Клиент имеет право находиться на территории специализированных зон учреждения в течение 15 минут до начала занятия, во время занятия и в течение 15 минут после окончания занятия. В остальных зонах учреждения (фойе, вестибюль, кафе) клиент может находиться неограниченное время. В случае нахождения клиента в специализированных зонах свыше 15 минут после окончания занятия в абонементе отмечается еще одно занятие.
- 2.31. Групповые занятия проводятся по расписанию. Администрация имеет право вносить изменения в текущее расписание и осуществлять замену тренера. Расписание занятий и информация об изменениях в расписании находятся у дежурного администратора, на информационных досках.
- 2.32. Клиент должен соблюдать правила личной и общественной гигиены, соблюдать чистоту во всех помещениях и вести себя корректно с работниками и техническим персоналом. Не препятствовать проводимой техперсоналом уборке в залах, раздевалках и душевых.
- 2.33. После окончания тренировок необходимо положить использованное оборудование и инвентарь в специально отведенные места. Клиент должен бережно относиться к инвентарю. В случае поломки инвентаря по вине Клиента, а также в случае утери ключа от шкафа Клиент обязан компенсировать ущерб.
- 2.34. Клиенту до достижения 14 лет занятия разрешаются только в присутствии родителей. либо лиц, заменяющих родителей (усыновители, опекуны, попечители, приемные родители), либо лиц, сопровождающих ребенка (родственники или иные совершеннолетние лица, сопровождающие ребенка по поручению или с согласия родителей, выраженного в письменной форме), которые несут за него ответственность.
- 2.35. Учреждение не несет ответственности за забытые личные вещи либо за вещи, оставленные без присмотра.
- 2.36. Для тренировок в учреждении необходимо иметь предназначенную для этого спортивную одежду и обувь. Переобуваться можно только в фойе первого этажа. Бахилами пользоваться запрещено.
- 2.37. Администрация не несет ответственности за любые неудобства, связанные с проведением сезонных профилактических и строительных работ.
- 2.38. Администрация учреждения не несет ответственности за сохранность личного автотранспорта посетителей.
- 2.39. Администрация Учреждения имеет право в случае нарушения Клиентом настоящих Правил предупредить Клиента и запретить ему посещать тренажерный зал без финансовой компенсации при двухразовом грубом нарушении настоящих Правил.
- 3. НА ТЕРРИТОРИИ УЧРЕЖДЕНИЯ ЗАПРЕЩАЕТСЯ.**
- 3.1. Пользоваться услугами, не входящими в стоимость абонемента, клубной карты или карты разового посещения, или неоплаченными дополнительными.
- 3.2. Проходить в раздевалки, душевые и залы для занятий в верхней одежде и уличной обуви (в том числе в бахилах).
- 3.3. Находиться в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, курить, употреблять спиртные напитки.
- 3.4. Приносить взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества; стеклянные, режущие, колющие предметы, любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия, а также жвачки и другие пачкающие предметы.
- 3.5. Распространение и продажа наркотиков, неразрешенных к применению медикаментов, спиртных напитков.
- 3.6. Входить в служебные помещения, к которым относятся кабинеты, рецепции, технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.
- 3.7. Беспokoить других посетителей учреждения.
- 3.8. Оставлять вещи в шкафчиках после окончания занятий.
- 3.9. Производить кино- и фотосъемку без разрешения руководства.



- 3.10. Клиентам, гостям и сотрудникам учреждения вести любую частную предпринимательскую деятельность, проводить деловые встречи.
- 3.11. Распространять рекламную продукцию без согласования с администрацией учреждения.
- 3.12. Запрещается намеренная порча инвентаря и имущества Учреждения, в случае порчи посетитель обязан возместить причиненный ущерб в соответствии с нормами ГК РФ.
- 3.13. На территории Учреждения следует соблюдать правила поведения. Запрещается громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику. Любые публичные акции, несогласованные с дирекцией Учреждения, запрещены.
- 3.14. В целях безопасности на территории Учреждения ведется видеонаблюдение.
- 3.15. Бриться в душевых, стричь волосы и ногти, скоблить пятки.

#### **4. КЛИЕНТЫ ОБЯЗАНЫ.**

- 4.1. Строго соблюдать правила посещения учреждения.
- 4.2. Переобуться в сменную спортивную обувь, а личную обувь в пакете и верхнюю одежду сдать в гардероб. При утере жетона гардероба оплатить штраф.
- 4.3. Приходить за 15 минут до начала занятий.
- 4.4. Через 15 минут после окончания занятия вернуть ключ от шкафчика для раздевания администратору и покинуть специализированные зоны учреждения.
- 4.5. Бережно относиться к оборудованию учреждения.
- 4.6. Соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу.
- 4.7. Соблюдать чистоту в учреждении.
- 4.8. Сообщать тренеру о наличии хронических заболеваний, перенесенных травмах, беременности и плохом самочувствии.
- 4.9. Подчиняться указаниям и требованиям тренеров-инструкторов, администраторов и медперсонала.
- 4.10. Лица, нарушившие настоящие правила, лишаются права посещения занятия в учреждении без последующей компенсации. Администрация оставляет за собой право пересмотреть срок действия абонемента, клубной карты.
- 4.11. В случае необходимости и для комфорта посетителей учреждения допускается введение новых пунктов правил.

#### **ПОМИМО СОБЛЮДЕНИЯ ОБЩИХ ПРАВИЛ ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ ВСЕХ ВИДОВ ЗАНЯТИЙ, ПРОВОДИМЫХ В ГАУ РМ «СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ» КЛИЕНТ, ОБЯЗАН СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА, ПРЕДУСМОТРЕННЫЕ ДЛЯ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ ЗАНЯТИЙ В ГАУ РМ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ», ИСХОДЯ ИЗ ВЫБРАННОГО ИМ ЗАНЯТИЯ.**

#### **5. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ И ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ.**

- 5.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
- 5.2. В связи с рекомендациями Минспорта России по поэтапному снятию ограничительных мероприятий в отрасли физической культуры и спорта в условиях эпидемического распространения коронавирусной инфекции (приложение к письму от 14.05.2020 г. № ОМ-00-07/3471 устанавливается;
  - максимальное количество занимающихся в тренажерном зале – 20 чел.;
  - дезинфекция проходит по установленному расписанию, каждые 2 часа.
- 5.3. Ношение масок во время занятия обязательно.
- 5.4. Находиться в раздевалке допускается 15 мин до начала занятия и 15 мин после окончания занятия.



- 5.5. Выход из специализированной зоны осуществляется поэтапно (не более 5 чел.), в течение 10 минут необходимо покинуть раздевалки. Регулировка осуществляется дежурными инструкторами и администраторами.
- 5.6. Перед началом занятий проконсультируйтесь с тренером тренажерного зала или своим врачом. Это обезопасит от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.
- 5.7. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.
- 5.8. Категорически запрещается вход в зал, где установлены тренажеры или находятся гантели (бодибары) детей младше 6-ти лет. Пребывание в тренажерном зале детей 6-14 лет только под строгим наблюдением инструктора.
- 5.9. Дети в возрасте до 12 лет для занятий в тренажерный зал не допускаются.
- 5.10. Дети от 12 лет до 14 лет могут посещать тренажерный зал только в сопровождении родителей (лиц, их заменяющих, или персонального тренера, достигших 18-летнего возраста, с письменного разрешения родителей, составленного в Учреждении) при предъявлении администратору документа об отсутствии медицинских противопоказаний для таких занятий. Возраст детей подтверждается свидетельством о рождении или соответствующей страницей паспорта одного из родителей (допускается предъявление фотокопий документов).
- 5.11. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста.
- 5.12. Для обеспечения собственной безопасности необходимо пройти инструктаж перед использованием специального оборудования.
- 5.13. Занятия в тренажерном зале разрешены только в удобной спортивной форме и 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. Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.
- 5.14. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колючиеся и другие посторонние предметы.
- 5.15. Используйте спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его назначением и инструкции по применению.
- 5.16. Перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора тренажерного зала проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.
- 5.17. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора тренажерного зала. В отсутствие инструктора тренажерного зала посетители в зал не допускаются.
- 5.18. Контролируйте правильную технику выполнения упражнения. Правильная техника позволяет быстрее улучшить результат и предупредить травмы.
- 5.19. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
- 5.20. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора тренажерного зала.
- 5.21. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором тренажерного зала.
- 5.22. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
- 5.23. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
- 5.24. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.



- 5.25. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
- 5.26. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала либо администратору. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
- 5.27. Не занимайте тренажёр, если вы не работаете на нём или отдыхаете между подходами длительного времени.
- 5.28. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажёре следы пота.
- 5.29. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.
- 5.30. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
- 5.31. Выполнение базовых упражнений (жим лёжа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора.
- 5.32. 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.
- 5.33. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
- 5.34. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.
- 5.35. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
- 5.36. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
- 5.37. При занятии на кардиотренажере, Клиент 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 так же на полу, рядом с тренажером.
  - 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.
  - Обувь рекомендуется надевать специальную спортивную (кроссовки) с резиновой или рифленой подошвой. Нельзя использовать сланцы, обувь на каблучках, с кожаной подошвой, шипами. Проверить, нет ли в подошве камушек. Нельзя заниматься босиком.
  - При занятиях на кардиотренажерах пристегивайтесь ремешком аварийной остановки тренажёра (если кардиотренажёр им оборудован).
  - Запрещается резко изменять величину выполняемой физической нагрузки на тренажёре (например, резко и значительно изменять скорость бега или сопротивление).
  - Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки.
  - 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 короткой промежуток времени в одной тренировке и не предназначены для постоянного давления на них.



- Во время работы, нельзя вскрывать части тренажера или наклонять его.
  - Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.
  - Тренажер в режиме «блокировки» использовать нельзя.
- 5.38. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.
- 5.39. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.
- 5.40. Запрещается посещение тренажерного зала в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- 5.41. Запрещается жевать конфеты, резинку
- 5.42. Запрещается прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок.
- 5.43. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
- 5.44. Время занятий в тренажерном зале не должно превышать 1 час 30 мин.
- 5.45. Клиент обязан закончить тренировку за 15 мин до закрытия тренажерного зала.
- 5.46. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разбрасывайте блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д. После выполнения упражнения занимающийся обязан убрать их на специально отведенные места. Разбирая стоящую на стойке штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем - один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к её падению.
- 5.47. Выполняйте требования инструктора тренажерного зала.
- 5.48. При нарушении правил посещения тренажерного зала администрация учреждения оставляет за собой право отказать в продлении абонемента без компенсации за неиспользованное время.
- 5.49. Персонал не несет ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм, если вы тренируетесь самостоятельно без консультации тренера и не следуете разработанной для вас индивидуальной программе.
- Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям инструктора, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий в тренажерном зале. Это снижает риск получения травмы на тренировке.**
- Помните, Вы несёте личную ответственность за своё здоровье!**
- Выполнение требований техники безопасности во время занятий в тренажерном зале обязательно для всех клиентов ГАУ РМ «Спортивная школа олимпийского резерва по легкой атлетике».**

## **6. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ И ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В БАССЕЙНЕ.**

- 6.1. Приступать к занятиям в бассейне можно только после ознакомления с настоящими правилами безопасности.
- 6.2. В связи с рекомендациями Минспорта России по поэтапному снятию ограничений мероприятий в отрасли физической культуры и спорта в условиях эпидемического распространения коронавирусной инфекции (приложение к письму от 14.05.2020 г. № ОМ-00-07/3471) устанавливается:
- количество занимающихся на дорожке – 6 чел.;
  - максимальное количество занимающихся в бассейне – 36 чел.
  - групповое обучение плаванию не более 12 чел. (2 дорожки)
  - дезинфекция проходит по установленному расписанию, каждые 2 часа.
- 6.3. Находиться в раздевалках допускается 15 мин до начала сеанса и 15 мин после окончания сеанса.
- 6.4. Необходимо входить в ванну бассейна по времени, указанном в абонементе, покинуть ванну бассейна по истечении 45 минут.



- 6.5. Выход из специализированной зоны осуществляется поэтапно (не более 5 чел.), в течение 10 минут необходимо покинуть раздевалки. Регулировка осуществляется дежурными инструкторами и администраторами.
- 6.6. В плавательный бассейн допускаются лица, достигшие возраста 7 лет.
- 6.7. Максимальный возрастной ценз – 75 лет. Лица старше этого возраста к занятиям физкультурно-оздоровительным плаванием допускаются по специальным направлениям медицинских учреждений с обязательным контролем за их занятиями медицинской службой Учреждения.
- 6.8. Дети в возрасте до 14 лет допускаются к занятиям в бассейне только в сопровождении родителей, либо лиц, заменяющих родителей (усыновители, опекуны, попечители, приемные родители), либо лиц, сопровождающих ребенка (родственники или иные совершеннолетние лица, сопровождающие ребенка по поручению или с согласия родителей, выраженного в письменной форме), при этом указанные лица в течение сеанса обязаны находиться в бассейне и осуществлять постоянный контроль за детьми.
- 6.9. В целях обеспечения безопасности детей, родители с детьми обязаны плавать только на специально отведенных для них дорожках, обозначенных табличками или указателями.
- 6.10. Возраст детей подтверждается свидетельством о рождении или соответствующей страницей паспорта одного из родителей (допускается предъявление фотокопий документов).
- 6.11. Запрещается переодевать мальчиков в женской раздевалке, а девочек – в мужской.
- 6.12. Детям до 12 лет необходимо иметь справку с результатами паразитологического обследования, которая подлежит переоформлению каждые 3 месяца. При разовых посещениях (при наличии разрыва в посещениях более двух месяцев) медицинская справка подлежит переоформлению перед каждым посещением (основание – пункт 3.12.2 СанПиН от 30.01.2003). Потребитель услуг при покупке разового посещения обязан предъявить администратору данную медицинскую справку при каждом посещении бассейна.
- 6.13. Перед началом занятий в бассейне детей до 10 лет допускается их дополнительный визуальный осмотр медицинским работником Учреждения, который при наличии медицинских противопоказаний вправе отстранить ребенка от занятий плаванием.
- 6.14. На родителей (лиц, их заменяющих) возлагается обязанность по возмещению причиненного действиями малолетних детей вреда. При этом дежурный администратор должен письменно предупредить посетителя об обязанности законных представителей ребенка возместить вред и упущенную выгоду в виде неполученных доходов, обусловленных необходимостью полной смены воды в бассейне в случае непроизвольного опорожнения кишечника (либо рвоты) у ребенка во время занятий.
- 6.15. Для посещения бассейна необходимо пройти осмотр врача-дерматолога. Администрация Учреждения оставляет за собой возможность проверки достоверности медицинских справок, полученных в других медицинских учреждениях.
- 6.16. Клиент должен соблюдать правила личной и общественной гигиены, соблюдать чистоту во всех помещениях и вести себя корректно с работниками и техническим персоналом. Не препятствовать проводимой персоналом уборке в залах, раздевалках и душевых.
- 6.17. При посещении бассейна Клиент должен иметь: купальный костюм, шапочку, мочалку, мыло или другое моющее средство, полотенце. Занятия в бассейне без купальной шапочки запрещаются.
- 6.18. Перед занятием в бассейне необходимо тщательно вымыться без купального костюма.
- 6.19. Вход в аква-зону допустим после переодевания в купальный костюм.
- 6.20. Нахождение в обнаженном виде и купание без шапочек - запрещается.
- 6.21. Прыжки со стартовой тумбы разрешены в том случае, если дорожка под ней свободна.
- 6.22. Перед занятием в бассейне необходимо снять с себя ювелирные, другие украшения.
- 6.23. Необходимо соблюдать правостороннее движение при плавании на дорожках.



- 6.24. Родители, которые привели детей для проведения занятий по обучению плаванию, должны дождаться тренера и передать ребенка лично.
- 6.25. Запрещается проходить в раздевалки, душевые и помещения бассейна в верхней одежде и личной обуви, бахилах.
- 6.26. Запрещается приносить в душ и бассейн стеклянные, режущие, колющие предметы, а также жвачки и другие пачкающие предметы.
- 6.27. Запрещается втирать в кожу различные кремы и мази перед использованием бассейном.
- 6.28. Запрещается посещать занятия при повреждении или серьезных заболеваниях кожных покровов.
- 6.29. Запрещается нырять с бортиков, бегать по обходным дорожкам, коридорам, в душевых и по лестницам. Запрещается во время занятий в воде захватывать друг друга, плавать поперек бассейна, топить, нырять навстречу друг другу, сидеть и стоять на волногасящих дорожках, нырять с задержкой дыхания.
- 6.30. Запрещается заплывать на арендованные дорожки.
- 6.31. Запрещается плавать в стеклянных масках.
- 6.32. Запрещается вносить в зону бассейна свои принадлежности для купания (нарукавники, круги, ласты, мячи, и прочее), так как они не обработаны.
- 6.33. Запрещается играть в мяч или кидаться другими предметами на обходных дорожках и в бассейне.
- 6.34. Запрещается оставлять без присмотра детей, допущенных к совместному плаванию с родителями.
- 6.35. Загрязнять воду бассейна, а также сплевывать, опорожнять мочевой пузырь и кишечник в бассейне, душевых и раздевалках. Родители несут ответственность за соблюдение этих правил детьми.
- 6.36. Для сплевывания лишней слюны необходимо пользоваться предназначенными для этого решетками слива, расположенными по краям бассейна.
- 6.37. При посещении групповых занятий на воде, Клиент обязан соблюдать следующие правила:
- Получить первоначальный инструктаж, ознакомиться с правилами пользования специальным оборудованием, предназначенным для занятия в бассейне.
  - Клиент обязан своевременно являться на занятия и посещать занятия, соответствующие его уровню физической подготовки.
  - Необходимо свести разговоры до минимума.
  - При отсутствии инструктора группа к занятиям не допускается.

## **7. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ И ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ.**

- 7.1. Во избежание травм, Клиенту необходимо пройти первоначальный инструктаж и посещать занятия, соответствующие его уровню физической подготовки. Инструктор имеет право не допустить Клиента на занятия, не соответствующие уровню его физической подготовленности.
- 7.2. Клиент должен вовремя являться на занятия. Опоздание на занятие более чем на 10 минут опасно для здоровья Клиента, в этом случае инструктор не имеет права допустить Клиента на данное занятие.
- 7.3. Тренировка в личной обуви запрещена.
- 7.4. Не применяйте парфюмерные средства с резким запахом.
- 7.5. Соблюдайте правила личной гигиены.
- 7.6. Запрещается входить в зал и заниматься с жевательной резинкой.
- 7.7. Запрещается резервировать места в зале.



- 7.8. Клиент должен осуществлять тренировки под наблюдением инструктора, точно следовать указаниям инструктора, осуществлять самоконтроль за правильностью выполнения упражнений.
- 7.9. Не разрешается использовать свою собственную хореографию и свободные веса без соответствующей команды инструктора.
- 7.10. Необходимо соблюдать осторожность при использовании оборудования и спортивных снарядов.
- 7.11. После занятий необходимо класть спортивные снаряды на место.
- 7.12. В зале групповых занятий запрещается использование мобильных телефонов иных средств сотовой связи.
- 7.13. Во время занятий разговоры сократить до минимума.
- 7.14. Расписание групповых занятий может изменяться каждый месяц.

## **8. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ И ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ФУТБОЛЬНО-ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ МАНЕЖЕ.**

- 8.1. Приступать к занятиям в футбольно-легкоатлетическом манеже можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
- 8.2. В связи с рекомендациями Минспорта России по поэтапному снятию ограничений мероприятий в отрасли физической культуры и спорта в условиях эпидемического распространения коронавирусной инфекции (приложение к письму от 14.05.2020 г. № ОМ-00-07/3471) устанавливается:
- максимальное количество занимающихся (футбольное поле) – 60 чел.;
  - максимальное количество занимающихся (ла) – 100 чел.
- После каждой команды в раздевалке проводится дезинфекция 30 мин.
- 8.3. Находиться в раздевалках допускается 15 мин до начала сеанса и 15 мин после окончания сеанса.
- 8.4. Продолжительность сеанса составляет 60 минут.
- 8.5. Выход из специализированной зоны осуществляется поэтапно (не более 5 чел.), в течение 10 минут необходимо покинуть раздевалки. Регулировка осуществляется дежурными инструкторами и администраторами
- 8.6. Перед началом занятий проконсультируйтесь с инструктором по спорту или своим врачом. Это обезопасит от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия могут привести к обострению скрытых заболеваний
- 8.7. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.
- 8.8. Занятия в футбольно-легкоатлетическом манеже разрешены только в удобной спортивной форме и чистой спортивной обуви. Рекомендуется использовать кроссовки с легкоатлетической шиповкой для бега. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, тренироваться босиком или в открытой обуви. Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.
- 8.9. Тренировка в уличной обуви запрещена.
- 8.10. При посещении футбольно-легкоатлетического манежа Клиент обязан соблюдать следующие правила:
- Вести себя уважительно по отношению к обслуживающему персоналу, лицам, ответственному за соблюдение порядка.
  - Соблюдать чистоту на футбольном поле и всей территории манежа.
  - Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки.
  - Необходимо бережно относиться к имуществу.



- Запрещается проходить на футбольное поле в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, приносить и распивать спиртные напитки, употреблять психотропные и наркотические вещества.
- Запрещается приносить на футбольное поле стекло, огнеопасные, взрывчатые вещества, острые предметы, которые могут повредить поле и вызвать телесные повреждения у игроков
- Запрещается выбрасывать мусор и иные предметы на футбольное поле.
- Запрещается курить на футбольном поле и всей территории площадки, в раздевалках.
- Запрещается принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок и переодевания.
- Запрещается входить в футбольно-легкоатлетический манеж и заниматься с жевательной резинкой.
- Запрещается совершать действия, за которые установлена законодательством Российской Федерации административная и уголовная ответственность,

### **9. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ.**

Администрация Учреждения вправе в одностороннем порядке вносить изменения и дополнения в настоящие Правила. Новые Правила вступают в силу для Клиентов с момента размещения последних на рецепции и сайте учреждения.

Все споры и разногласия, возникающие между сторонами по настоящим Правилам, разрешаются путем переговоров между Администрацией Учреждения и Клиентом. Разногласия, по которым стороны не достигнут договоренности, подлежат рассмотрению в судебных органах по месту нахождения учреждения.

Все, что не урегулировано положениями настоящих Правил, регулируется законодательством Российской Федерации.

**ПОМНИТЕ, ВЫ НЕСЕТЕ ЛИЧНУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!**

**ВЫПОЛНЕНИЕ ПРАВИЛ ПОСЕЩЕНИЯ УЧРЕЖДЕНИЯ, А ТАКЖЕ ТРЕБОВАНИЙ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ, ФИТНЕС ЗАЛЕ, БАССЕЙНЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДЛЯ ВСЕХ КЛИЕНТОВ ГАУ РМ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ».**