

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АУ РМ «СК «Мордовия»

В.В.Крутов

2024 г.

Приказ №

31/от 12.02.2024.

М.п.

Правила посещения

Единого спортивного комплекса в д.Бобылевские Выселки Старогоряшинского сельского поселения Краснослободского муниципального района Республики Мордовия.

1 Общие положения.

1. Настоящие правила посещения спортивного сооружения (далее по тексту – Правила) Единого спортивного комплекса в д.Бобылевские Выселки Старогоряшинского сельского поселения Краснослободского муниципального района Республики Мордовия (далее по тексту Единый спортивный комплекс) являются едиными для всех посетителей и сотрудников. Посетители обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до пользования услугами и строго их соблюдать. Оплата услуг является согласием посетителя с настоящими Правилами.
2. Единый спортивный комплекс предназначен:
 - для оказания физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг населению (в том числе проведение занятий по физической культуре и спорту);
 - для проведения спортивных и физкультурно-оздоровительных занятий, спортивных и массовых мероприятий различного уровня.
3. Время работы Единого спортивного комплекса с 7.00 до 22.00 по московскому времени ежедневно. Администрация Единого спортивного комплекса оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни, закрывать спортивные залы полностью или частично для проведения соревнований или для организации других мероприятий. Информация о прекращении работы спортивного объекта, об изменении в расписании заблаговременно размещается на информационном стенде, в соц.сетях или у администраторов.
4. В состав Единого спортивного комплекса входят следующие специализированные зоны: ледовая арена 56х26, плавательный бассейн (25 м), детский бассейн (10 м), тренажерный зал, фитнес зал, игровая комната, сауна, солярий, холл для настольного тенниса и бильярда.
5. Посетитель имеет право находиться на территории специализированных зон Единого спортивного комплекса в течение 15 минут до начала занятия, во время занятия и в течение 15 минут после окончания занятия. В остальных зонах спортивного объекта (фойе, вестибюль, буфет) посетитель может находиться неограниченное время.
6. Проход в специализированные зоны Единого спортивного комплекса осуществляется по разовым пропускам, абонементам или клубным картам, оформленным в кассе.
7. Клубная карта и абонемент являются именными и в случае передачи другому лицу аннулируются без возмещения занятий.
8. Срок действия абонемента/клубной карты предусмотрен Прейскурантом цен, утвержденным директором Учреждения по согласованию с Министерством спорта Республики Мордовия. Клубная карта предполагает неограниченное по количеству и времени посещение бассейна, тренажерного зала, фитнес зала спортивного комплекса в течение 30 календарных дней (если не оговорен другой срок действия). Абонемент действует в течение 30 календарных дней на определенное количество посещений в зависимости от выбранной услуги. Неиспользованные без уважительной причины посещения сгорают.
- Услуга разового посещения возможна при наличии свободных мест на сеансе и действительна только в день приобретения.
9. При утере пропуска, абонемента и клубной карты повторный выдается после оплаты оформления дубликата пластикового электронного абонемента.

10. Перенос занятий при наличии уважительной причины 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.

Если Посетитель не воспользовался оплаченными услугами учреждения в связи с обстоятельствами, за которые учреждение не несет ответственность – стоимость пропущенных услуг не возмещается, срок абонеента/клубной карты не продлевается (Основание: ст. 781, 782 ГК РФ и ст. 32 Закона РФ "О защите прав потребителей" от 07.02.1992 № 2300).

11. Действие абонеента/клубной карты продлевается при наличии у Клиента уважительной причины, а именно:

— болезнь или запрет занятий, подтвержденные при продлении абонеента медицинской справкой;

— командировка, подтвержденная командировочным удостоверением;

— отсутствие по причине отпуска, подтвержденное ж/д или авиа билетом.

Продление возможно не более чем в течение 2 месяцев с момента окончания действия документа, подтверждающего причину отсутствия.

12. Повторный перенос или возврат денежных средств за перенесенные, но неиспользованные занятия, не производится.

13. Клубная карта, абонеент либо разовые билеты для льготной категории граждан продаются при наличии документа, подтверждающего льготу.

14. Посещение бассейна, ледовой арены и тренажерного зала льготной категорией граждан, не достигших 18 лет, возможно только при сопровождении ребёнка законным представителем.

15. Родитель, разрешающий ребёнку в возрасте от 14 до 18 лет самостоятельно посещать тренажерный, плавательный бассейн (при условии обладания детьми основными навыками плавания) и от 12 до 18 лет - ледовый каток (при условии обладания детьми основными навыками катания на коньках), оформляет соответствующую расписку (согласие), написанную собственноручно в присутствии администратора Единого спортивного комплекса, с предъявлением паспорта родителя и ребёнка.

16. Категории граждан, имеющих право посещать бассейн, тренажерный зал, фитнес залы бесплатно или на льготной основе, закреплены постановлением Правительства Республики Мордовия от 6 июня 2023г. № 259 «Положение о порядке и формах предоставления мер социальной поддержки отдельным категориям граждан в области физической культуры и спорта».

17. Если клиент пропустил занятие без уважительной причины, то такое занятие ему не компенсируется и не переносится на другой день.

18. В стоимость услуг при посещении Единого спортивного комплекса входит право пользоваться специализированными вспомогательными зонами: душевыми, раздевальными, туалетами, предназначенными для посетителей.

19. Посетитель обязан знать Правила посещения специализированной зоны, в которой он тренируется.

20. Администрация не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:

- при нарушении Клиентом правил посещения конкретной специализированной зоны спортивного объекта;

- если клиент тренируется самостоятельно;

- нарушает рекомендации врачебного заключения;

- за травмы, полученные вне специализированной зоны Единого спортивного комплекса;

- за травмы, полученные от противоправного действия третьих лиц;

- за травмы, полученные по вине Посетителя в специализированных зонах спортивного объекта;

21. Клиенту рекомендуется предоставить документ (медицинскую справку, заключение), подтверждающий отсутствие у него медицинских противопоказаний к получению услуги. В случае отказа от предоставления документа об отсутствии медицинских противопоказаний для занятия спортивными и физкультурно-оздоровительными услугами, Клиент полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья.

Инвалиды, беременные женщины и лица старше 70-лет без справки о состоянии здоровья (направления от врача) к занятиям не допускаются. Срок действия справки о состоянии здоровья составляет 3 месяца с момента получения.

22. На территории специализированных зон Единого спортивного комплекса запрещается:

- пользоваться услугами, не входящими в стоимость пропуска (абонемент, клубной карты) или не оплаченными дополнительно;
- проходить в раздевалки, душевые и залы для занятий в верхней одежде, без сменной чистой обуви, в том числе в уличной обуви с надетыми бахилами;
- находиться в состоянии алкогольного, наркотического и токсического опьянения;
- курить, употреблять спиртные напитки;
- 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;
- входить в служебные помещения, к которым относятся кабинеты, рецепции, технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование;
- бегать по коридорам, лестницам и душевым помещениям;
- беспокоить других посетителей;
- оставлять вещи в шкафчиках после окончания занятий;
- принимать пищу в местах, предназначенных для занятий, в зонах отдыха, в раздевалках, а не в зоне буфета;
- производить видео- и фотосъемку без разрешения Администрации;
- клиентам, гостям и сотрудникам Единого спортивного комплекса вести любую частную предпринимательскую деятельность на территории спортивного объекта, проводить деловые встречи без оформления соответствующих договорных отношений;
- распространять рекламную продукцию без согласования с Администрацией учреждения.

23. Посетители обязаны:

- посещать занятия строго в дни и часы, указанные в пропуске (абонемента, клубной карте).
- приходить за 15 минут до начала занятий;
- переобуться в сменную спортивную обувь, а уличную обувь в пакете и верхнюю одежду сдать в гардероб;
- через 15 минут после окончания занятий вернуть ключ от шкафчика для раздевания и покинуть специализированные зоны спортивного объекта;
- строго соблюдать правила посещения Единого спортивного комплекса;
- бережно относиться к оборудованию Единого спортивного комплекса;
- соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу;
- соблюдать чистоту в спортивном объекте;
- сообщать инструктору о наличии хронических заболеваний, перенесенных травмах, беременности и плохом самочувствии;
- подчиняться указаниям и требованиям инструкторов по спорту, администраторов, медперсонала, сотрудников ЧОО;
- в целях обеспечения антитеррористической безопасности, по требованию сотрудников ЧОО, оказывающего услуги по охране объекта, посетители обязаны предъявлять содержимое личных вещей для осмотра;
- возместить ущерб за поломку и порчу оборудования, утерю номерков от гардероба, ключей от шкафчиков для переодевания (согласно прейскуранту);

24. Администрация не несет ответственность за оставленные без присмотра вещи (независимо от их ценности), документы, деньги, сотовые телефоны, не сданные на хранение администратору, а также за припаркованные около Единого спортивного комплекса транспортные средства.

25. Не разрешается оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания тренировок. После окончания пользования шкафчиком его необходимо оставить открытым. Шкафчик с оставленными в нем вещами вскрывается через 1 час после закрытия спортивного комплекса. Вскрытие шкафчика (срезка замков) осуществляется в присутствии не менее 2 работников Единого спортивного комплекса, о чем составляется соответствующий акт с описью ценностей, хранящихся в шкафчике. Изъятые из шкафчика вещи и предметы находятся в спортивном комплексе в течение 14 календарных дней. По истечении этого срока спортивный комплекс вправе их утилизировать. Скоропортящиеся предметы утилизируются немедленно после вскрытия шкафчика, о чем делается отметка в акте. Возмещение ущерба, причиненного Единому спортивному комплексу, связанного с процедурой вскрытия шкафчика, производится Клиентом, согласно действующим тарифам.

26. В случае нарушения посетителями настоящих Правил, а также в случае некорректного и агрессивного поведения, инструкторы, администраторы и сотрудники ЧОО вправе предпринять меры к пресечению противоправного поведения и вызвать наряд полиции.

Администрация объекта вправе прекратить (ограничить) доступ к услугам Единого спортивного комплекса лицам, неоднократно и систематически (более двух раз в течение календарного месяца) нарушающим настоящие Правила.

2. Правила посещения сеансов массового катания на коньках в ЕСК в д. Бобылевские Выселки Старогоряшинского сельского поселения Краснослободского муниципального района Республики Мордовия.

1.1. Массовое катание на коньках осуществляется согласно расписанию. Входить на территорию Крытого ледового катка во время проведения массовых катаний на коньках Посетитель имеет право только по билетам (абонементам).

1.2. Билеты на массовое катание на коньках, услуги проката и заточки коньков оплачиваются в кассе спортивного объекта. Приобретённые билеты необходимо сохранять до конца катания. Стоимость услуги оплаченной, предоставленной, но не востребованной, клиенту не возвращается.

1.3. К самостоятельным занятиям допускаются лица достигшие 18 лет и не имеющие врачебных противопоказаний.

1.4. Ребенок до 18 лет (до 12 лет - при наличии расписки от законного представителя) посещает спортивный объект в сопровождении лица, достигнувшего совершеннолетия (родитель, опекун, попечитель т. д.), находящимся с ним на льду, или в составе группы с тренером.

1.5. Родитель/законный представитель, разрешающий самостоятельно посещать ледовый каток ребенку в возрасте от 12 до 18 лет, при условии обладания ребенком основными навыками катания на коньках, оформляет соответствующую расписку (согласие), написанную собственноручно в присутствии администратора Крытого ледового катка, с предъявлением паспорта родителя и паспорта (свидетельства о рождении) ребенка.

1.6. Дети до трех лет на ледовую площадку не допускаются даже в сопровождении родителей (законных представителей).

1.7. Ребенок до 8 лет допускается на массовое катание бесплатно, в сопровождении законного представителя/родителя, оплатившего за себя услугу (один родитель, оплативший посещение ледового катка, в целях безопасности может сопровождать не более двух детей до 8 лет, при условии обладания детьми основными минимальными навыками катания на коньках).

2. Посетитель имеет право:

2.1. Приобрести билет на массовое катание и находиться на льду в пределах оплаченного времени.

2.2. Приносить с собой коньки и кататься на них, либо брать коньки напрокат. Прокат коньков является платной услугой. Перед посещением катка нужно проверить исправность коньков. Ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

2.3. Пользоваться услугами гардероба и пункта хранения обуви.

2.4. Обращаться к инструктору для получения необходимой информации.

2.5. Получать, при необходимости, медицинскую помощь в медпункте.

3. Посетитель обязан:

3.1. Бережно относиться к имуществу и оборудованию.

3.2. Во время сеанса массового катания движение осуществлять строго по большому кругу против часовой стрелки. Необходимо соблюдать скоростной режим: не кататься на большой скорости и не создавать помехи окружающим.

Во время движения скорость и дистанцию необходимо выдерживать таким образом, чтобы избежать столкновения друг с другом. В случае падения во избежание наезда другими посетителями катка не лежать на льду, а стараться быстрее подняться. Если не можете самостоятельно подняться, привлечите внимание посетителей катка.

3.3. Не оставлять без присмотра малолетних детей.

3.4. При получении коньков в пункте проката проверить их техническое состояние и немедленно заявить об обнаруженных неисправностях. Одевать коньки только в раздевалке.

3.5. После завершения сеанса массового катания на коньках покинуть ледовую арену.

4. Посетителю запрещается:

4.1. Выходить на коньках в фойе и из здания.

- 4.2. Принимать пищу и распивать напитки на льду, долбить или ковырять лед, бросать на лед какие-либо предметы.
- 4.3. Выходить на лед без коньков.
- 4.4. Организовывать индивидуальные или коллективные тренировки.
- 4.5. Выходить на лед на беговых коньках (для конькобежного спорта и шорт-трека)
- 4.6. Создавать опасные ситуации на льду: кататься на большой скорости, против установленного направления движения, кататься с клюшками, санками либо другими посторонними предметами.
- 4.7. Наносить любые надписи в холле, раздевалках, ледовом поле и других помещениях.
- 4.8. Самовольно проникать в служебные, производственные и технические помещения.
- 4.9. Администрация оставляет за собой право удалять посетителей, нарушающих данные правила, без возмещения финансовых затрат.

3. Правила посещения плавательного бассейна

ЕСК в д.Бобылевские Выселки Старогоряшинского сельского поселения Краснослободского муниципального района Республики Мордовия.

1. Клиенты, посещающие бассейн, руководствуются общими правилами посещения Единого спортивного комплекса.
2. Режим работы бассейна с 7.00 до 22.00
3. Первого числа каждого месяца с 8.00 до 13.00 бассейн закрыт на профилактические работы.
4. Проход в специализированные зоны плавательного бассейна осуществляется через инструктора бассейна и с прохождением персонального ознакомления с Правилами посещения Единого спортивного комплекса;
5. Для оформления разового пропуска, абонеента или клубной карты Посетителю необходимо пройти осмотр у медицинской сестры или (вне зависимости от санитарно-эпидемиологической ситуации) предъявить медицинскую справку, разрешающую посещать бассейн: для взрослых - от дерматолога, справки действительны в течение 3 месяцев со дня выдачи; для детей дошкольного и младшего школьного возраста (до 12 лет) дополнительно требуется справка о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз (действует 3 месяца).
6. Посещать бассейн женщинам, срок беременности которых свыше 6 месяцев, лицам старше 70 лет, а также лицам с инвалидностью возможно при предоставлении медицинской справки об отсутствии противопоказаний к посещению бассейна (действительна 3 месяца)
7. Дети до трех лет в чашу взрослого бассейна не допускаются (глубина чаши бассейна и температура воды и воздуха не соответствуют требованиям, предъявляемым СанПиН к занятиям с данным возрастом).
8. К самостоятельным занятиям допускаются лица достигшие 18 лет, умеющие плавать и не имеющие врачебных противопоказаний.
9. Ребенок до 14 лет посещает спортивный комплекс вместе с родителем (законным представителем), находящимся с ним в воде, или в составе группы с тренером (при условии умения самостоятельно переодеваться и пользоваться душем).
10. Ребенок до 12 лет плавает бесплатно, в сопровождении законного представителя/ родителя, оформившего себе абонемент или клубную карту в бассейн (один родитель, оплативший посещение бассейна, в целях безопасности может сопровождать не более двух детей до 12 лет, при условии обладания детьми основными минимальными навыками плавания (нахождения на воде).
11. Родитель, разрешающий самостоятельно посещать плавательный бассейн ребенку в возрасте от 14 до 18 лет, при условии обладания детьми основными навыками плавания, оформляет соответствующую расписку (согласие), написанную собственноручно в присутствии администратора Единого спортивного комплекса, с предъявлением паспорта родителя и ребенка.
12. При совместном плавании родителя/законного представителя с ребенком ответственность за жизнь и здоровье ребенка, а также за ущерб, нанесенный им, несёт родитель/законный представитель. Запрещено оставлять ребенка без присмотра.

Общие правила посещения плавательного бассейна

1. Запрещено проходить в раздевалки, душевые и помещение бассейна в верхней одежде и уличной обуви (в том числе в бахилах). Верхняя одежда, головные уборы и уличная обувь (в пакете) сдаются в гардероб.
2. Шкафы для переодевания занимаются согласно номеру на ключе, полученному у администратора взамен абонеента. После окончания занятий ключ сдается администратору.

3. Запрещено оставлять вещи в шкафчиках после окончания занятий. Администрация Единого спортивного комплекса оставляет за собой право вскрывать шкафчики с оставленными клиентами вещами.

4. Администрация оставляет за собой право определять плавательные дорожки, по которым клиент должен плавать, в том числе возможна ситуация при которой одна и более дорожек изымаются из свободного плавания, о чем клиентам сообщается посредством таблички «Дорожка арендована».

5. Запрещено:

- втирать в кожу перед посещением бассейна крема и мази;
- после посещения сауны заходить в чашу бассейна, не приняв душ;
- в душевых комнатах бриться, стричь волосы и ногти, скоблить кожный покров;
- передавать свой пропуск или абонемент другому лицу;
- переодевать мальчиков старше 5 лет в женской раздевалке, а девочек аналогичного возраста в мужской.

Правила занятий на воде

1. Посещение бассейна разрешается только при наличии у клиента купального костюма, шапочки (вне зависимости от длины волос), мочалки, мыла, полотенца, сланец.

2. Перед входом в чашу бассейна необходимо тщательно мыться под душем с мылом и мочалкой без купального костюма, смыть с себя любые косметические средства, снять все ювелирные и иные украшения.

3. Жевательная резинка недопустима во время занятий на воде;

4. Не рекомендуется приходить на занятия натощак или сразу после приема пищи во избежание плохого самочувствия;

5. Если Вы почувствовали недомогание, необходимо выйти из воды самостоятельно или сообщить инструктору и обратиться к медицинскому персоналу спорткомплекса.

6. Посетители бассейна должны соблюдать следующие правила: рекомендуется входить в воду, спускаясь по специально предусмотренной для этого лестнице, повернувшись спиной к воде; плавать только по отведенной дорожке; соблюдать в воде дистанцию 3-4 метра от других занимающихся; плыть, двигаясь «по кругу» в направлении «против часовой стрелки», придерживаясь правой стороны; обгонять впереди плывущего слева, отдыхать в углах дорожки, не создавая помех друг другу.

7. Не допускается плавание посередине дорожки или по ее левой стороне, чтобы не столкнуться с другими пловцами/плавающими. Необходимо обязательное соблюдение дистанции во время плавания.

8. При отсутствии или при недостаточном развитии навыков плавания обязательно использование поддерживающих на воде средств (доски для плавания и пр.).

9. Выполнение установленных правил поведения на воде контролирует инструктор и его требования обязательны для всех посетителей и тренеров.

10. Запрещено:

- висеть на разделительных дорожках;
- нырять или прыгать со стартовой тумбы, борта плавательного бассейна в длину и глубину (за исключением занятий под контролем тренера);
- шуметь, кричать и бегать на территории бассейна;
- подныривать под рядом плавающих людей, мешать им;
- пользоваться ластами и своим крупным инвентарем (надутыми мячами и пр.) в чаше бассейна (кроме тренировки в секциях);
- занимать дорожку, на которой находится табличка «Дорожка арендована».

Групповые и индивидуальные занятия с тренером

1. Дети (от 7 до 14 лет включительно) могут посещать бассейн в составе группы по обучению плаванию. Ответственность за жизнь и здоровье детей во время занятий несет тренер по плаванию. В случае неоднократного недисциплинированного поведения ребенка, тренер по плаванию имеет право отстранить его от посещения без компенсации стоимости занятий.

2. Пропуск групп студентов, спортивных и детских групп разрешается только в присутствии преподавателей (тренеров), после проверки медицинским работником наличия всех требуемых справок о состоянии здоровья.

3. Для посещения бассейна в составе группы по обучению плаванию требуется справка об осмотре врачом-дерматологом, справка от педиатра, а для детей дошкольного и младшего школьного возраста (до 12 лет) дополнительно требуется справка о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз. Срок действия выше перечисленных справок составляет 3 месяца.
4. Формирование групп осуществляется с учетом возраста и уровня подготовленности детей.
5. Родители или доверенные лица, которые привели детей на групповое занятие по обучению плаванию, должны передать ребенка **лично** тренеру по обучению плаванию.
6. Тренеры несут материальную ответственность за сохранность оборудования и инвентаря. Также они несут полную ответственность за безопасность занимающихся на воде в своих группах и покидают территорию чаши бассейна только убедившись, что все занимающиеся вышли из воды.
7. Присутствие родителей или сопровождающих лиц на занятиях по групповому или индивидуальному обучению плаванию допускается только на трибуне бассейна.
8. За оплаченные, но пропущенные по причине болезни занятия, срок действия абонемента продлевается при предъявлении справки-освобождения от занятий спортом врача-педиатра.

4. Посещение тренажерного и фитнес залов ЕСК в д.Бобылевские Выселки Старогоряшинского сельского поселения Краснослободского муниципального района Республики Мордовия.

1. Клиенты, посещающие тренажерный и фитнес залы руководствуются общими Правилами посещения Единого спортивного комплекса.
2. Режим работы тренажерного и фитнес залов ежедневно с 9.00-21.00
3. Проход в специализированные зоны тренажерного и фитнес залов осуществляется через администратора по чеку разового посещения или электронному абонементу.
4. Дети с 14 летнего возраста могут посещать тренажерный и фитнес залы самостоятельно, при условии письменного разрешения родителя, составленного в присутствии администратора Единого спортивного комплекса (обязательно предъявление паспорта родителя и паспорта ребенка).
5. В остальных случаях дети с 14 до 18 лет могут посещать тренажерный и фитнес залы только в сопровождении родителя (законного представителя) или под руководством персонального тренера.
6. Дети до 14 лет в тренажерный и фитнес залы не допускаются, даже в присутствии родителей.
7. Все упражнения в тренажерном и фитнес зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора тренажерного зала или тренера. В отсутствие инструктора посетители в зал не допускаются.
8. Для клиента, оплатившего абонемент на фиксированное количество посещений или разовое посещение, максимальное время нахождения в тренажерном зале составляет 2 часа.

2) Посетители имеют право:

- пользоваться тренажерным или фитнес залом, гардеробом, раздевальными кабинами, душем и подсобными помещениями, предназначенными для посетителей;
- пользоваться спортивным оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым в процессе занятий, кулером с водой.

3) Посетителям рекомендуется:

- Клиенту рекомендуется предоставить документ (медицинскую справку, заключение), подтверждающий отсутствие у него медицинских противопоказаний к получению услуги. В случае отказа от предоставления документа об отсутствии медицинских противопоказаний для занятия спортивными и физкультурно-оздоровительными услугами, Клиент полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья;
- при посещении тренажерного и фитнес залов пройти персональное ознакомление с Правилами посещения Единого спортивного комплекса у инструктора тренажерного и фитнес залов;
- следовать разработанной индивидуальной программе. Администрация не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм, если посетитель занимается самостоятельно;
- иметь для занятий специальную спортивную обувь и спортивную одежду;
- соблюдать правила личной гигиены, во время занятий использовать личное полотенце, не применять резкие парфюмерные запахи;
- снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном и фитнес залах (часы, висячие серьги и т.п), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы;

- передвигаться по залам необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся;
- упражнения с максимальными весами выполнять с инструктором по спорту или тренером, либо с партнером;
- при упражнениях со штангой использовать замки безопасности;
- выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструкторов тренажерного и фитнес залов;
- выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером, инструктором тренажерного зала или тренером;
- с отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков;
- при выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

4) Посетителям запрещается:

- резервировать места в тренажерном и фитнес залах;
- оставлять личные вещи без присмотра;
- вставать на полотно беговой дорожки до запуска тренажера;
- брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению;
- ставить на дерматиновые покрытия спортивного оборудования гантели, грифы, гири и другие предметы, могущие их повредить;
- не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов;
- запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств;
- бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами;
- заниматься на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала;
- ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети;
- приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании;
- в тренажерном и фитнес зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом;
- самовольно пользоваться кондиционерами, музыкальной и телеаппаратурой тренажерного и фитнес залов;
- заниматься в состоянии алкогольного и наркотического опьянения и с их остаточными признаками;
- использовать во время занятий парфюмерные запахи, мази и кремы с резкими запахами.

5) Посетители обязаны:

- приступать к занятиям в тренажерном и фитнес залах можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности;
- использовать спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его назначением и инструкцией по применению, соблюдая технику безопасности;
- перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора тренажерного и фитнес зала проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера;
- сообщать инструктору тренажерного и фитнес залов, тренеру либо администратору о неисправности спортивного оборудования;
- после занятия убрать спортивный инвентарь (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д) в специально отведенные места, а использованные одноразовые стаканы и салфетки - в урну. Посетители несут материальную ответственность за порчу используемого инвентаря;
- соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу;
- представить справку о состоянии здоровья по просьбе инструктора тренажерного и фитнес залов;
- закончить занятие за 15 минут до закрытия тренажерного и фитнес залов;
- занятия в тренажерном и фитнес 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;

- все упражнения в тренажерном и фитнес залах выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора или тренера тренажерного и фитнес залов. В отсутствие инструктора тренажерного зала или тренера посетители в зал не допускаются;
- при наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору тренажерного и фитнес залов;
- упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал;
- необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров;
- во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца;
- при поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного и фитнес залов, тренеру или администратору. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря) при получении разрешения инструктора тренажерного и фитнес залов.

5. Правила посещения сауны, расположенной на территории бассейна ЕСК в д.Бобылевские Выселки Старогоряшинского сельского поселения Краснослободского муниципального района Республики Мордовия.

Клиенты, посещающие сауну, расположенную на территории бассейна, руководствуются общими правилами посещения Единого спортивного комплекса.

Оплачивая услугу, клиенты подтверждают, что они не имеют медицинских противопоказаний для посещения сауны и принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья детей, посещающих сауну.

Посещение сауны является дополнительной услугой к посещению бассейна и оплачивается согласно действующему прейскуранту

Температура воздуха в сауне 80-100° С, влажность 10-20%.

Единовременное заполнение сауны от 1 до 7 человек.

Администрация не несет ответственности за состояние здоровья посетителя при сообщении им недостоверной информации о состоянии здоровья, за вред, связанный с ухудшением здоровья, если оно не ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания, имеющего у посетителя до момента посещения сауны.

Несовершеннолетние дети допускаются в сауну только в сопровождении родителей (законных представителей). Ответственность за жизнь и здоровье ребенка несет сопровождающий его родитель (законный представитель).

За несчастные случаи, травмы, связанные с нарушением настоящих правил, администрация ответственности не несет.

Посетители несут материальную ответственность за поломку и порчу оборудования. В случае, если посетителем нанесен имущественный ущерб Единому спортивному комплексу администрация вправе требовать его возмещения.

За нарушение правил посещения сауны администрация учреждения имеет право остановить посещение (при этом денежные средства не возвращаются).

Предоставление услуги сауна+бассейн допускается только в часы работы Единого спортивного комплекса с 7.00 до 21.30 ежедневно, последний заход посетителя не позднее 20.30.

По техническим и иным причинам пользование услугами сауны может быть ограничено полностью или частично.

Продолжительность разового посещения комплексной услуги сауна+бассейн не более 1 ч. 20 мин.

Перед посещением сауны лучше получить консультацию у врача, нельзя париться в состоянии сильного переутомления или острой формы болезни.

Для соблюдения требований гигиены посетителям нужно находиться в сменной обуви (сланцы, тапочки и т. д.) и на скамью в сауне следует положить полотенце прежде чем садиться. Снять металлические предметы и украшения.

Запрещается посещать сауну сразу после еды и натошак.

До входа в парную необходимо принять душ, не следует мочить голову, надеть шапочку из войлока, чтобы предупредить тепловой удар.

Войдя в сауну впервые, находиться на нижней полке, чтобы постепенно привыкнуть к температуре. Увеличивать температурный режим необходимо постепенно.

Первый заход в сауну должен длиться не более 8-10 мин. Следите за собственным самочувствием. Сауну можно посещать в несколько заходов, каждый заход должен длиться не более 15 минут. После посещения сауны необходимо принять душ перед посещением бассейна и выпить воды.

Противопоказания при пользовании сауной: злокачественные образования, воспалительные процессы, заболевания сердца, эпилепсия, шизофрения, наличие инфекционных, кожных, грибковых и других заболеваний, беременность на любых сроках, индивидуальная непереносимость высоких температур.

Не рекомендуется посещать сауну при плохом самочувствии, температуре, представляющих опасность для личного здоровья и безопасности.

Посетителям старше 70 лет и лицам, с ограниченными физическими возможностями, требуется заключение врача о состоянии здоровья и возможности посещения сауны.

Посетители обязаны: соблюдать правила гигиены, поддерживать чистоту и порядок в помещении сауны.

Соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к окружающим и обслуживающему персоналу.

Соблюдать дисциплину и требования личной безопасности при пользовании услугами сауны и бассейна. Незамедлительно сообщить администратору или инструктору при обнаружении каких-либо дефектов.

Посетителям запрещается: вносить в помещение сауны моющие средства в стеклянной таре.

Использовать моющие средства, кремы, косметические и ароматические средства и масла и др. продукты парфюмерии и гигиены.

Распылять в сауне аэрозольные жидкости.

Оставлять детей одних в помещении бассейна.

Приносить и распивать спиртные напитки.

Посетители сауны имеют право:

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

Обращаться за помощью к инструкторам, администраторам, медицинским работникам в случае получения травмы или возникновения иных вопросов.

Ответственность за соблюдение несовершеннолетними посетителями настоящих Правил несут родители (законные представители) несовершеннолетних посетителей.

6. Правила посещения солярия ЕСК в д.Бобылевские Выселки Старогоряшинского сельского поселения Краснослободского муниципального района Республики Мордовия.

Клиенты, посещающие солярий руководствуются общими правилами посещения Единого спортивного комплекса.

Первый сеанс загара может длиться от 5 до 10 минут, в последующие сеансы время постепенно увеличивают до 10-20 минут.

Не принимать душ с мылом перед солярием, не следует перед загаром делать эпиляцию.

Перед солярием удалить макияж, снять украшения.

Перед посещением солярия нельзя пользоваться косметикой, дезодорантами, питательными кремами и ароматическими маслами.

Во время загара необходимо защитить глаза, надев темные очки для солярия. Контактные линзы обязательно нужно снять.

Чтобы сберечь свои волосы, нужно надеть хлопчатобумажную панаму на голову во время загара.

Средства для защиты от солнечного загара в солярии не подходят. Перед загаром наносят защитный крем для солярия в соответствии с вашим типом кожи. После загара – средство для увлажнения и охлаждения кожи.

Не рекомендуется загорать с открытой грудью, желательно использовать специальные накладки на грудь.

7. Правила посещения зала настольного тенниса и бильярда ЕСК в д.Бобылевские Выселки Старогоряшинского сельского поселения Краснослободского муниципального района Республики Мордовия.

Клиенты, посещающие зал для настольного тенниса и бильярда руководствуются общими правилами посещения Единого спортивного комплекса.

1. Дети в возрасте до 14 лет не допускаются в зал для игры в настольный теннис и бильярд без сопровождения взрослых.

2. Посещение зала для игры в настольный теннис и бильярд возможно только в сменной обуви с белой подошвой и спортивной одежде, не стесняющей движения.
3. Посещение зала для игры в настольный теннис и бильярд осуществляется через администратора.
4. Посетитель может приступить к игре после оплаты услуги и предъявления чека администратору.
5. В зал настольного тенниса допускаются лица, оплатившие данную услугу из расчета, не более 2 (двух) человек на один стол. Стол бильярда оплачивают услугу из расчета, не более 2 игроков.
6. После окончания занятий в зале настольного тенниса и бильярда необходимо вернуть спортивный инвентарь в исправном состоянии.
7. Администрация вправе отказать посетителю в обслуживании или удалить с территории учреждения в любое время, без возврата денежных средств в случае нарушения им общественного порядка или создания угрозы жизни, здоровью и отдыху других посетителей.
8. При несвоевременном возврате предметов н/тенниса и бильярда, с потребителя взимается плата за продленное или просроченное время согласно действующему прейскуранту.
9. Посетители учреждения несут материальную ответственность за утерю или порчу (сознательную и по неосторожности) используемого оборудования, инвентаря, предметов интерьера, мебели, отделки и обязаны возместить ущерб, причиненный ими в денежной форме из расчета фактической стоимости поврежденного или утерянного имущества.
10. За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением Правил администрация учреждения ответственности не несёт.
11. За одежду, документы, деньги, сотовые телефоны, ювелирные украшения и другие ценные вещи, утерянные или оставленные без присмотра, администрация учреждения ответственности не несет.
12. Каждый посетитель несет личную ответственность за состояние своего здоровья, здоровье своего несовершеннолетнего ребенка во время посещения зала для игры в настольный теннис и бильярд.

Посетителям запрещается:

1. Приносить в зал настольного тенниса и бильярда продукты питания и осуществлять прием пищи, а так же приносить с собой и распивать алкогольные напитки.
2. Переодеваться в зале настольного тенниса и бильярда.
3. Садиться на теннисный стол и бильярдный стол, ставить на теннисный стол и стол бильярда посторонние предметы
4. Непристойно вести себя, курить, распивать спиртные напитки, нецензурно выражаться.
5. Наносить ущерб помещениям, сооружениям и оборудованию зала настольного тенниса и бильярда, в т. ч. наносить любые надписи в зале настольного тенниса, раздевалках, туалетах и др. помещениях.

Начальник спортивного отдела
Согласовано:



Е.М. Ермачков

Начальник юридического отдела



Е.М. Аверьянова

Специалист по охране труда



Е.И. Бурлакова

Руководитель структурного
подразделения по эксплуатации
спортивных сооружений (объекта спорта)



И.В. Никишова