

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАУ РМ «РСТЦ «Старт»

О.П.Сагайдак

2020 г.

Приказ №
М.п.



**Правила посещения Дворца водных видов спорта
Государственного автономного учреждения Республики Мордовия "Республиканский
спортивно-тренировочный центр "Старт".**

1 Общие положения.

1. Настоящие правила разработаны в соответствии с действующим законодательством РФ, законодательством Республики Мордовии, Уставом ГАУ РМ «РСТЦ «Старт», Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами 2.1.2.1188-03, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 января 2003 года № 4, а также иными действующими правилами в Российской Федерации.

Правила посещения спортивного сооружения (далее по тексту – Правила) Дворца водных видов спорта (далее по тексту ДВВС) 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.

Терминология:

Учреждение – государственное автономное учреждение Республики Мордовия «Республиканский спортивно-тренировочный центр «Старт» (здание ДВВС принадлежит на праве оперативного управления).

Посетитель – лицо, посещающее здание ДВВС с какой-либо целью, отличной от пользования услугами учреждения.

Клиент – юридическое или физическое лицо, пользующееся какими-либо услугами учреждения.

Лица, проходящие спортивную подготовку – лица, зачисленные в спортивную школу учреждения (спортсмены).

Сотрудники – лица, работающие в ГАУ РМ «РСТЦ «Старт» по трудовому договору, оказывающие услуги по договору возмездного оказания услуг. К сотрудникам приравниваются лица, посещающие учреждение в связи с заключенными договорами аренды.

2. ДВВС предназначен:

- для оказания физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг населению (в том числе проведение занятий по физической культуре и спорту);
- для организации и проведения спортивной подготовки:
 - для проведения спортивных и физкультурно-оздоровительных занятий, спортивных и массовых мероприятий различного уровня.

3. Время работы ДВВС с 7.00 до 22.00 московского времени ежедневно. Администрация оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни. Информация о прекращении работы ДВВС об изменении в расписании заблаговременно размещается на информационном стенде или у администраторов.

4. В состав ДВВС входят (специализированные зоны): плавательный бассейн (50 м), детский бассейн, тренажерный зал, бассейн с гидромассажем, сауна, инфракрасная кабина, учебный класс, конференц-зал, зал для "сухих" тренировок, центр здоровья, прыжковый бассейн, солярий вертикальный, зал для фитнеса, зал для аэробики.

5. Проход в специализированные зоны ДВВС осуществляется через дежурного администратора по разовым пропускам, абонементам или клубным картам.

Срок действия абонемента/клубной карты предусмотрен Прейскурантом цен, утвержденным директором Учреждения по согласованию с Министерством спорта, молодежной политики и туризма Республики Мордовия.

6. Клиент имеет право находиться на территории специализированных зон ДВВС в течение 15 минут до начала занятия, во время занятия и в течение 15 минут после окончания занятия. В остальных зонах ДВВС (фойе, вестибюль, кафе) Клиент может находиться неограниченное время.

7. После оформления пропуска, абонемента или клубной карты в кассе Клиент получает у дежурного администратора ключ от шкафчика в раздевалке, и, при необходимости, ключ от сейфа для хранения ценных

вещей. Администрация не несет ответственность за ценные вещи, документы, деньги, сотовые телефоны, не сданные на хранение в сейфовую ячейку, а также за припаркованное у ДВБС транспортное средство.

8. После окончания занятий ключ от шкафчика раздевалки и от сейфа сдается администратору.

9. Передача пропуска, абонемента и клубной карты другому лицу запрещается. В случае передачи абонемента (пропуска, клубной карты) другому лицу, оплаченные услуги не оказываются.

10. При утере пропуска, абонемента и клубной карты денежные средства не подлежат возврату Клиенту. Если абонемент (пропуск, клубная карта) забыт, Клиент имеет право воспользоваться услугой, оплатив разовое занятие.

11. За занятия, пропущенные не по вине учреждения, денежные средства не возвращаются.

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

Если Клиент не пользуется оплаченными услугами учреждения, в соответствии с приобретенным абонементом/клубной картой, в связи с обстоятельствами, за которые учреждение не отвечает – стоимость пропущенных услуг не возмещается, посещение бассейна на другое время не переносится и срок абонемента/клубной карты не продлевается (Основание: ст. 781 Гражданского кодекса Российской Федерации). При наличии уважительных причин пропуска (болезнь, отпуск, служебная командировка и т.п) и при своевременном обращении в администрацию учреждение срок действия абонемента/клубной карты может быть продлен.

13. Занятия проводятся только в дни и часы, указанные в расписании у администратора.

14. В стоимость услуг при посещении ДВБС входит право пользоваться специализированными зонами: душевыми, раздевальными, туалетами, предназначенными для посетителей.

15. Клиент обязан знать Правила посещения специализированной зоны, в которой он тренируется.

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

- при нарушении Клиентом правил посещения конкретной специализированной зоны ДВБС;
- если Клиент тренируется самостоятельно;
- если Клиент не использовал вводные инструктажи;
- если Клиент не выполняет рекомендации вра�ебного заключения;
- за травмы, полученные вне специализированной зоны ДВБС;
- за травмы, полученные от противоправного действия третьих лиц;
- за травмы, полученные по вине самого Клиента в специализированных зонах ДВБС;
- если травма не была зарегистрирована дежурным врачом медицинского кабинета и не составлен соответствующий акт.

17. Клиентам рекомендуется до начала занятий пройти обследование в медицинском учреждении для определения функционального состояния организма.

18. На территории специализированных зон ДВБС запрещается:

- пользоваться услугами, не входящими в стоимость пропуска (абонемента, клубной карты) или не начальными дополнительно;
 - проходить в раздевалки, душевые и залы для занятий в верхней одежде и уличной обуви;
 - 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 ДВБС;
 - оставлять вещи в шкафчиках после окончания занятий (исключение - аренда сейфовой ячейки);
 - принимать пищу в местах, предназначенных для занятий, в зонах отдыха, в раздевалках. К Вашим услугам организована зона кафе в холле ДВБС.
 - производить кино- и фотосъемку без разрешения Администрации;
 - Клиентам, Посетителям и сотрудникам ДВБС вести любую частную предпринимательскую деятельность, проводить деловые встречи без оформления соответствующих договорных отношений;
 - распространять рекламную продукцию без согласования с Администрацией ДВБС.
19. Клиент обязан:
- посещать занятия строго в дни и часы, указанные в пропуске (абонементе, 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 администратору и покинуть специализированные зоны ДВБС;
 - строго соблюдать правила посещения ДВБС;
 - бережно относиться к оборудованию ДВБС;
 - соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу;
 - соблюдать чистоту в ДВБС;
 - сообщать инструктору о наличии хронических заболеваний, перенесенных травмах, беременности и плохом самочувствии;
 - подчиняться указаниям и требованиям инструкторов по спорту, администраторов, медперсонала, контролеров-охранников;
 - за травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением правил внутреннего распорядка комплекса, Администрация ответственности не несет;
 - лица, нарушившие настоящие правила, лишаются права посещения занятия в ДВБС без последующей компенсации. Администрация оставляет за собой право пересмотреть срок действия абонемента (клубной карты);
 - в случае необходимости и для комфорта посетителей ДВБС допускается введение новых пунктов правил.
- 20.В соответствии с п.2. с. 429.4. Гражданского кодекса Российской Федерации реализованный абонемент/клубная карта без уважительных причин возврату не подлежат и денежные средства не возвращаются, утерянный восстанавливается по заявлению согласно утвержденным расценкам на день подачи заявления.
21. Оказание платных медицинских услуг структурным подразделением медицинский центр "Центр Здоровья" осуществляется в соответствии с локальными актами Учреждения. Клиент имеет право ознакомиться с локальными актами, которые доступны для ознакомления в медицинском центре.

2. Правила посещения плавательного/прыжкового бассейна.

1.Клиенты, посещающие бассейн, руководствуются общими правилами посещения ДВБС.

Согласно Своду правил по проектированию и строительству «Бассейны для плавания. СП 31-113-2004» для оздоровительных бассейнов допустимое количество занимающихся плаванием людей на одной дорожке не должно превышать 12 взрослых и 16 детей.

2.Администрация оставляет за собой право изменять расписание сеансов, закрывать бассейн полностью или частично для проведения соревнований или для организации других мероприятий.

3. Клиент имеет право:

-пользоваться бассейном, гардеробом, раздевальными кабинами, душем и подсобными помещениями, предназначенными для Клиента;

-пользоваться акванивентарем, необходимым для проведения занятий аквааэробики, досками для плавания; в случае отмены занятий по техническим причинам посетить бассейн в другой день по предварительной договоренности с администрацией.

4.Клиент обязан:

- для оформления разового пропуска, абонемента или клубной карты (вне зависимости от санитарно-эпидемиологической ситуации) предъявить медицинскую справку, разрешающую посещать бассейн: для взрослых - от дерматолога, справки действительны в течение 3 (трех) месяцев со дня выдачи; для детей дошкольного и младшего школьного возраста (до 10 лет) дополнительно требуется справка от педиатра и справка о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз:

- предъявить медицинскую справку перед приемом в платную плавательную группу бассейна, срок действия которой составляет 3 (три) месяца. Контроль за наличием медицинской справки у Клиентов осуществляют кассир, администратор и медперсонал ДВБС;

- иметь сменную обувь, купальный костюм или плавки, полотенце, мыло, мочалку, шапочку для купания.

Купальный костюм и шапочка для купания должны быть предназначены для занятия водными видами спорта и сшиты из комбинированных современных тканей, содержащих плиэстер, спандекс, эластан.

Исключения в установлении обязанности по наличию шапочки для купания предоставляются лицам (группам), проходящим УТС в ДВБС и спортсменам, проходящим спортивную подготовку, начиная с Тренировочного этапа углубленной специализации;

-иметь специальное направление врача, для лиц старше 70 лет. Беременные женщины допускаются к плаванию по специальным направлениям медицинского учреждения с указанием последней даты посещения бассейна;

- родители или доверенные лица, которые привели детей на групповое занятие к инструктору, должны передать ребенка **лично** инструктору по спорту или тренеру. На групповые занятия допускаются дети в возрасте от 7 лет и до 15 лет (включительно);
- дети до 14 лет (включительно), не посещающие групповые занятия, допускаются в бассейн только в сопровождении родителей или доверенных лиц, которые несут за детей персональную ответственность;
- приходить за 15 минут до начала занятий. Администрация имеет право не допускать до занятия в бассейне опоздавших более чем на 10 минут;
- дети в возрасте от 3 лет раздеваются согласно полу ребенка соответственно в мужской и женской раздевалке;
- посещение общей женской/мужской раздевалки и душевых родителями и сопровождающими лицами с детьми другого от них пола старше 3 лет запрещается;
- перед началом сеанса тщательно мыться под душем с мылом и мочалкой, сняв купальный костюм (плавки). Пользование душем ограничено: до занятий - 5 мин., после занятий - 5 минут. После окончания пользования душем обязательно закрыть краны горячей и холодной воды. После принятия душа перед входом в бассейн предоставить медицинскому персоналу возможность проверить качество помывки. В случае отказа принимать душ перед посещением бассейна администрация оставляет за собой право не допускать клиента на занятие;
- входить в воду строго по сигналу о начале сеанса с разрешения инструктора по спорту или тренера и выполнять все их указания; покинуть ванну бассейна по сигналу об окончании сеанса;
- пользоваться только той дорожкой, которая рекомендована инструктором по спорту или тренером. Входить в воду по специальным лестницам или из положения сидя на бортике;
- при плавании необходимо соблюдать правостороннее движение, обгонять слева, отдыхать в углах дорожки, не оздавая помех друг другу;
- выполнять указания и требования инструкторов по спорту, администраторов, медицинского персонала, контролеров-охранников;
- соблюдать технику безопасности при использовании специальных плавательных средств (ласты, маски, очки и пр.);
- для освобождения полости рта и носа от попавшей воды следует пользоваться переливными лотками;
- после окончания сеанса вернуть на место использованный инвентарь и оборудование.

При посещении бассейна на основании абонемента или клубной карты Клиент обязан либо предъявить медицинскую справку либо сообщить администратору свои данные (фамилия, имя, отчество).

5. Клиенту запрещается:

- самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование ДВБС;
- оставлять в душе личные вещи (полотенце, мыло и т.п.);
- втирать в кожу перед посещением бассейна крем и мази, использовать до бассейна гель или шампунь, стричь и сбивать волосы;
- посещать занятия при повреждении или серьезных заболеваниях кожных покровов, герпесе, плохом самочувствии;
- плавать без шапочки для купания, купального костюма;
- нырять в длину и глубину, использовать любые упражнения с задержкой дыхания,
- захватывать и топить друг друга, плавать поперек бассейна, создавать травмоопасные ситуации для себя и окружающих;
- нырять и прыгать с бортиков, бегать по обходным дорожкам, коридорам, душевым;
- плавать в стеклянных масках, ходить в ластах по бортику бассейна и душевым;
- оставлять без присмотра детей, допущенных к совместному плаванию с родителями (дети с 7 лет до 14 лет);
- вносить в зону бассейна стеклянную тару, напитки, еду, жевательную резинку, принимать пищу в бассейне;
- проходить в раздевалки, душевые и зал бассейна без сменной чистой обуви, в том числе в уличной обуви с надетыми бахилами;
- бросать посторонние предметы в бассейн;
- портить инвентарь бассейна.

3. Правила для посещения детских направлений (детский плавательный бассейн).

1. Лица, сопровождающие пришедших на детские групповые занятия детей, руководствуются общими правилами посещения ДВБС.
2. На занятия по детским направлениям допускаются дети, пришедшие в ДВБС в сопровождении родителя или доверенного лица, которое несет за него персональную ответственность. Ребенка должен привести и забрать один и тот же родитель или доверенное лицо, но не моложе 18 лет.
3. Единовременная нагрузка нахождения Клиентов в детском плавательном бассейне составляет 20 человек в час.
4. **Сопровождающий руководствуется следующими правилами:**

- переодевает ребенка в спортивную обувь непосредственно в вестибюле ДВБС. Обувь и одежду сдает в гардероб или оставляет при себе до окончания занятия;
- после переодевания передать ребенка инструктору по спорту лично или тренеру;
- по окончании занятия сопровождающий должен принять ребенка у инструктора по спорту или тренера, переодеть ребенка;
- перед посещением детского плавательного бассейна родителям/законным представителям (сопровождающим) необходимо самостоятельно сводить ребенка в туалет.

5. Сопровождающий имеет право:

- получать от инструктора по спорту/тренера информацию, касающуюся физического развития и поведения ребенка во время занятия;
- находиться на территории фойе, вестибюля, кафе ДВБС неограниченное время.

6. Сопровождающим рекомендуется:

- кормить ребенка не позднее, чем за 2 часа до начала занятия;
- оставить ребенка дома в следующих случаях:
 - если у ребенка насморк, кашель, болит горло или другое инфекционное заболевание;
 - если у ребенка расстройство желудка, тошнота или другое кишечное недомогание;
 - если у ребенка повышенная температура;
 - если у ребенка сыпь, незаживающие ранки.

7. Сопровождающим запрещается:

- находиться в специализированных помещениях ДВБС во время занятий ребенка;
- оставлять ребенка без присмотра в вестибюле ДВБС;
- приносить с собой продукты питания и кормить ребенка в вестибюле. Чтобы покормить ребенка вы можете воспользоваться нашим кафе и буфетом.

4. Правила посещения тренировок для лиц, проходящих спортивную подготовку.

1. Без сопровождения родителей, законного представителя или сопровождающего лица спортсмены, занимающиеся на этапе начальной подготовки первого года обучения в здание ДВБС не впускаются и не выпускаются.

2. В случае отсутствия родителя или сопровождающего лица тренер, по окончании занятия, обязан связаться с родителями или законными представителями, передать ребенка под наблюдения администратору для ожидания родителей или сопровождающих лиц.

3. Родители, законные представители или сопровождающие лица обязаны обеспечить выполнение спортсменом настоящих Правил, а также обеспечить за ним полный контроль до момента передачи его тренеру.

4. В случае нарушения спортсменом правил посещения тренировок, родителям, законным представителям или сопровождающему лицу делается замечание, при повторном нарушении Администрация имеет право применять иные локальные акты Учреждения.

5. Переход лиц, проходящих спортивную подготовку возрастом 6-8 лет из одной тренировочной зоны в другую в рамках расписания детских групповых занятий осуществляется в сопровождении тренера.

6. Первые два месяца с момента зачисления на этап спортивной подготовки первого года обучения, тренер лично встречает спортсменов, занимающихся на этапе начальной подготовки первого года обучения в холле 1 этажа здания ДВБС около "комнаты родителей" (№1034) за 15 минут до начала занятий и сопровождает их в спортивные раздевалки.

7. Через коридор (№1062) спортсмены всех этапов спортивной подготовки проходят в спортивные раздевалки.

8. Родители, законные представители или сопровождающие лица ожидают спортсменов на 1 этаже в холле и родительской комнате (№ 1034).

Во время проведения соревнований родители или сопровождающие лица имеют право находиться на трибунах специализированной зоны, в которой проводятся соревнования.

Родители имеют также право находиться на трибунах для просмотра тренировочного процесса последнее занятие каждого месяца.

9. После окончания тренировочных занятий спортсмены этапа начальной подготовки первого года обучения под руководством тренера проходят в холл 1 этажа и родительскую комнату (№ 1034), где передаются родителям, законным представителям или сопровождающим лицам.

10. Спортсмены других тренировочных этапов покидают тренировочную зону самостоятельно в течении 15 минут после окончания тренировочных занятий.

11. Во время проведения тренировочных занятий родителям, законным представителям, сопровождающим лицам запрещается находиться в спортивных раздевалках и в тренировочной зоне.

12. Родители, законные представители или сопровождающие лица несут персональную ответственность за своих детей, находящихся на территории ДВБС.
13. За спортсменами, находящимися без присмотра родителей, законных представителей или сопровождающих лиц, администрация ДВБС ответственности не несёт.
14. Родители, законные представители или сопровождающие лица должны своевременно приводить детей на тренировки, вход в здание плавательного бассейна разрешается как минимум за 15 минут до начала занятий.
15. В случае временного отсутствия тренера вход лицам, проходящим спортивную подготовку в плавательный бассейн и тренировочный зал запрещен!
16. При одновременных занятиях нескольких групп, каждая группа должна заниматься на отведенной ей дорожке, строго следуя расписанию, указаниям тренера и/или инструктора по спорту.
17. В целях безопасности проведения тренировочного процесса тренер вправе отстранить от занятий спортсмена, неадекватно реагирующего на команды тренера, нарушающего дисциплину и мешающего проведению группового занятия.

5. Посещение тренажерного зала.

1. Клиенты, посещающие тренажерный зал, руководствуются общими Правилами посещения ДВБС.
- 2. Клиент имеет право:**
 - пользоваться тренажерным 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. Клиенту рекомендуется:**
 - перед началом занятий обратиться в медицинское учреждение для определения функционального состояния вашего организма. По инициативе и просьбе инструктора тренажерного зала представить справку о состоянии здоровья;
 - при посещении тренажерного зала пройти персональный инструктаж у инструктора по спорту;
 - следовать разработанной индивидуальной программе. Администрация не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм, если посетитель занимается самостоятельно;
 - детям с 12 до 14 лет заниматься только в присутствии персонального инструктора по спорту или вместе с родителями;
 - 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 зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы;
 - передвигаться по залу 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 партнёра либо инструктора тренажерного зала;
 - 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. Клиенту запрещается:**
 - резервировать места в тренажерном зале;
 - 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 зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом;
-самовольно пользоваться кондиционерами, музыкальной и телеаппаратурой тренажерного зала;
-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. Клиент обязан:

-приступать к занятиям в тренажерном зале только после ознакомления с настоящими правилами и правилами техники безопасности;
-использовать спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его предназначением и инструкцией по применению, соблюдая технику безопасности;
-перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора тренажерного зала проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера;
-сообщать инструктору по спорту, тренеру либо администратору о неисправности спортивного оборудования;
-после занятия убрать спортивный инвентарь (блинсы, 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 по спорту;
-закончить занятие за 15 минут до закрытия тренажерного зала;
-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;
-все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора тренажерного зала. В отсутствие инструктора тренажерного зала или тренера Клиент в зал не допускается;
-при наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору тренажерного зала;
-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 зала, тренеру или администратору. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря) при получении разрешения инструктора тренажерного зала или тренера.

6. Посещение бассейна с гидромассажем.

1. При посещении бассейна с гидромассажем Клиент обязан руководствоваться общими положениями.

2. Клиент обязан соблюдать правила личной гигиены:

-пройти в раздевалку и переодеться,
-иметь при себе смennую обувь, купальный костюм или плавки, шапочку, полотенце, мыло, губку. При отсутствии перечисленных предметов, Клиенты к занятиям не допускаются.
-принять душ (без купальных принадлежностей с мочалкой и мылом).

3. Первый сеанс не должен превышать 15 минут.

4. Гидромассажную ванну нельзя принимать после еды.

5. Температура воды во время процедуры не должна меняться.

6. Сразу после процедуры нельзя заниматься тяжелым физическим трудом или идти в спортзал.

7. Если вы посещаете сеансы гидромассажа чаще двух раз в неделю, не забывайте пользоваться увлажняющим кремом для кожи, чтобы не нарушить её кислотность.

8. Все перемещения в гидромассажной ванне занимающиеся должны делать только шагом.

9. Занимающиеся обязаны строго соблюдать правила посещения ДВБС и выполнять все требования дежурного инструктора и администрации.

10. При посещении бассейна с гидромассажем родителей с детьми, родители самостоятельно осуществляют контроль за ребенком. Администрация не несет ответственности за вред, причиненный здоровью ребенка в случае нарушения настоящих правил.

11. Единовременная максимальная нагрузка нахождения Клиентов в бассейне с гидромассажем составляет 26 человек в час.

12. При посещении бассейна с гидромассажем Клиенту выдается электронная карта в силиконовой оболочке для прохода через систему контроля доступом и ключ от замка шкафчика (далее по тексту - электронная карта).

13. Пользование услугами бассейна с гидромассажем в связи с использованием электронной карты осуществляется с применением гарантийного покрытия (далее «залог»).

14. Виды залога:

- денежная сумма в размере 100 (Сто) рублей 00 копеек за каждую электронную карту.
- документ, удостоверяющий личность с фотографией (водительское удостоверение, пропуск на предприятие или в учебное заведение, студенческий билет и т.д.)

ВНИМАНИЕ!!! В качестве залога не принимаются: российский паспорт; заграничный паспорт; свидетельство о рождении; документы, подтверждающие право собственности на имущество, изделия из драгоценных металлов; мобильные телефоны; ключи.

15. Выдача электронной карты производится в кассе после оплаты услуги за посещение бассейна с гидромассажем либо предъявления абонемента/клубной карты. Предоставление залога производится непосредственно кассиру. Возврат залога производится после возврата электронной карты.

16. При возврате электронная карта подлежит осмотру кассиром на соответствие комплектности и наличия/отсутствия серьёзных повреждений.

Под серьёзными повреждениями понимаются: нарушения целостности, механические повреждения, обрывы элементов и т.п. При наличии таких повреждений Клиент оплачивает стоимость поврежденной электронной карты в соответствии с утвержденным прейскурантом.

7. Посещение сауны.

1. Посещение сауны осуществляется согласно расписанию сеансов и предварительной записи. Детям до 18 лет разрешается посещать сауну только при сопровождении взрослых.

2. Персональный заказ сауны производится при предварительной 100% оплате.

3. Количество Клиентов одного сеанса сауны составляет не более 6 человек.

4. При посещении сауны необходимо иметь индивидуальную сменную обувь (тапочки, сланцы и т.п), полотенце или простынь.

5. Клиенты в верхней одежде и уличной обуви не обслуживаются.

6. Клиенты сауны обязаны:

- При первичном посещении ознакомиться с данными Правилами.
- Предупредить обслуживающий персонал об отмене заказа сеанса не позднее, чем за сутки.
- Соблюдать правила личной гигиены, чистоту в сауне.
- Осуществлять добавление воды на нагревательные элементы с целью получения дополнительного пара путем разбрзгивания воды в умеренном количестве, без протекания ее через нагревательные элементы.
- Следовать указаниям и требованиям обслуживающего персонала.
- Освободить помещение сауны по истечении времени сеанса, указанного в расписании.
- При возникновении аварийной ситуации (пожар, отсутствие электроснабжения и других чрезвычайных ситуациях) покинуть помещение сауны, сообщив об этом обслуживающему персоналу.
- При выходе из строя оборудования сауны сообщить об этом обслуживающему персоналу.

7. Клиентам сауны запрещается:

- Посещать сауну в состоянии алкогольного, наркотического и токсического опьянения.
- Курить, приносить и распивать спиртные напитки.
- Посещать сауну с открытыми ранами, инфекционными, кожными, а также другими видами заболеваний.
- Выливать ароматические вещества на печи без разбавления их теплой водой.
- Приносить в сауну аэрозольные жидкости.
- Стирать личные вещи.
- Использовать сауну для сушки полотенец и личных вещей.
- Пользоваться препаратами, наносящими вред имуществу сауны.
- Оставлять детей в сауне без присмотра родителей.
- Бегать по территории помещений сауны.
- Применять в парильном отделении легковоспламеняющиеся жидкости (спиртосодержащие вещества и т.п.).
- Заходить в служебные помещения.

8. Администрация имеет право:

- Отказать в предоставлении услуги при отсутствии оплаты.

- При нахождении клиентов в состоянии алкогольного, наркотического и токсического опьянения, в случае курения, употребления ненормативной лексики в адрес обслуживающего персонала, принять соответствующие меры по удалению клиента из сауны. Денежное возмещение за неиспользованное время не производится.

8. Правила пользования инфракрасной сауной.

1. При использовании инфракрасной кабинки Клиент обязан:

- Стегать полотенца, либо простынку на лавку и пол.
- Не оставлять в кабине без присмотра детей, инвалидов и престарелых людей.
- Следите за тем, чтобы провода ни в коем случае не соприкасались непосредственно с горячими поверхностями.
- Не снимать защитную решётку с излучателей и не помещать под неё различные предметы.
- Избегать попадания воды и других жидкостей на поверхность излучателей. Если вдруг появится дым или запах, характерный для горящей изоляции, немедленно прекратить эксплуатацию кабинки и выключить сауну из розетки.
- Не использовать самодельные предохранители, неисправные автоматические выключатели и лампы освещения кабинки более 100 ВТ.

9. Правила пользования солярием.

1. Меры предосторожности при эксплуатации прибора.

- Приборы, излучающие лучи UVA и UVB могут нанести вред кожному покрову и глазам, в зависимости от интенсивности и характера излучения и индивидуальной чувствительности.
- Частое использование в повышенных дозах и/или при недостаточной защите солнечных лучей и лампы для загара ведет к преждевременному старению кожи, развитию солнечной эритемы и опухолей кожного покрова.
- Незащищенные должным образом глаза подвержены поверхностным воспалениям (покраснению); в некоторых случаях повышенные дозы УФ-лучей могут вызвать повреждение сетчатой оболочки глаза; слишком частое облучение может вызвать катаракту.
- Людям, легко "сгорающим" на солнце, страдающим солнечной эритемой, страдающим или перенесшим кожные опухоли, не рекомендуется подвергаться облучению. Следует проявлять особую осторожность в случае повышенной индивидуальной чувствительности к ультрафиолетовым лучам и при использовании фармацевтических и косметических средств; в этом случае следует предварительно проконсультироваться у врача.
- Всегда пользуйтесь защитными очками.
- Прежде чем пользоваться лампой, удалите макияж и духи.
- Соблюдайте перерыв не менее 48 часов между двумя облучениями и избегайте облучения солнечными лучами в день принятия лампы.
- Если после процедуры загара или облучения солнечными лучами появляется покраснение и/или кожная сыпь, не следует находиться на солнце, а если нарушения не проходят, обращайтесь ко врачу.

Соблюдайте рекомендованное время облучения и минимальное расстояние между кожным покровом и излучающей поверхностью.

2. Меры предосторожности при использовании вибрирующей платформы.

- Продолжительность рабочего цикла вибрирующей платформы, имеющей несколько уровней интенсивности во время каждой отдельной процедуры, 10 минут, вне зависимости от заданного времени процедуры загара.
- Вибрирующая платформа позволяет персонифицировать процедуру благодаря 3 программам:
 - ANTCELL: вибрация на низких частотах с релаксирующим эффектом;
 - SLIMMING: вибрация на средних частотах, используемая для мускульного массажа;
 - GYM: вибрация на повышенных частотах, обеспечивающая дренаж мускулов;
- Процедура с использованием BodyWave является только физическим воздействием, основанным на вибрациях механического типа. Результаты достигаются без использования электродов и химических продуктов.
- Рекомендуется начинать процедуру с программы ANTCELL, на низких частотах, постепенно увеличивая частоту вибраций.
- Следует обратить особое внимание на положение тела во время процедуры.
- Противопоказания:
 - Прежде чем начинать цикл на вибрирующей платформе, посоветуйтесь с врачом.
 - Категорически запрещается использование вибрирующей платформы в следующих случаях:
 - а) Беременность;
 - б) Калькулез;
 - в) Тромбофлебиты;

- г) Остеопороз;
- д) Противопоказания лечащего врача;

3. Положение Клиента при оказании услуг:

- Для правильного выполнения процедуры позвоночный столб должен находиться на одной оси с центром вибрирующей платформы.
- Поставить ступни ног на обозначенные на платформе контуры и ухватиться руками за металлические поручни, расположенные по бокам кабины.
- Угол между рукой и предплечьем должен составлять около 90° (прямой угол).

10. Правила посещения зала настольного тенниса

1. Дети в возрасте до 14 лет не допускаются в зал для игры в настольный теннис без сопровождения взрослых. Лица, моложе 14 лет должны находиться под постоянным присмотром взрослых, которые несут за них персональную ответственность, отвечают за их безопасность, а также ущерб, нанесенный ими.

2. Посещение зала для игры в настольный теннис возможно только в сменной обуви с белой подошвой и спортивной одежде, не стесняющей движения.

3. Посещение зала для игры в настольный теннис осуществляется через администратора и инструктора по спорту.

4. Клиент может приступить к игре после оплаты услуги и предъявления чека администратору и инструктора по спорту.

5. В зал настольного тенниса допускаются лица, оплатившие данную услугу из расчета, не более 2 (двух) человек на один стол.

6. После окончания занятий в зале настольного тенниса 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 и/тенниса, с потребителя взимается плата за продленное или просроченное время согласно действующему прейскуранту.

9. Клиенты 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 Клиент несет личную ответственность за состояние своего здоровья, здоровье своего несовершеннолетнего ребенка во время посещения зала для игры в настольный теннис.

13. Клиентам запрещается:

- Приносить в зал настольного тенниса продукты питания и осуществлять прием пищи, а также приносить с собой и распивать алкогольные напитки.

- Садиться на теннисный стол, ставить на теннисный стол посторонние предметы

- Непристойно вести себя, курить, нецензурно выражаться.

- Наносить ущерб помещениям, сооружениям и оборудованию зала настольного тенниса, в т. ч. наносить любые надписи в зале настольного тенниса, раздевалках, туалетах и др. помещениях.

11. Ответственность за нарушение настоящих Правил.

1. Клиенты, Посетители, лица, проходящие спортивную подготовку и их родители (законные представители) несут ответственность за нарушение настоящих Правил в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

2. Клиенты, Посетители, лица, проходящие спортивную подготовку и их родители (законные представители) несут ответственность за поломку и порчу оборудования, утерю номерков и причинение иного ущерба в соответствии с действующим законодательством.

3. За нарушение настоящих Правил администрация оставляет за собой право отказать в исполнении услуг по приобретенным пропускам, абонементам, клубным картам и отказать в посещении ДВБС в дальнейшем. Деньги за неиспользованные занятия не возвращаются.

Старший инструктор-методист

Ю.В. Арсентьев

Согласовано:

Заместитель директора
по развитию базовых видов спорта

В.С.Холопов

Начальник отдела

Юрисконсульт

Специалист по кадрам

Специалист по охране труда

Старший администратор