

**Правила посещения и проведения занятий в  
ОСП ГАУ «РСТЦ «Старт»  
Плавательный бассейн в г.п. Атяшево**

1. Правила посещения являются едиными для всех посетителей, клиентов и сотрудников бассейна. Посетители обязаны ознакомиться с настоящими правилами до пользования услугами. Оплата услуг является согласием посетителя с настоящими правилами, оплатой услуг посетитель подтверждает, что ознакомлен со всей достоверной и полной информацией о правилах посещения и поведения в физкультурно-оздоровительном учреждении, требованиях безопасности при проведении занятий, а также принимает на себя все риски причинения вреда своей жизни и здоровью при проведении занятий.
2. На период действия соглашения клиент принимает на себя обязательства соблюдать правила посещения, а администрация оставляет за собой право вносить в них изменения.
3. Часы работы бассейна с 7.00 до 21.00. Режим работы бассейна: 7.00-21.00; тренажерного зала: 7.00-21.00. Касса работает с 7.00 до 20.00. Администрация оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни. Информация о прекращении работы бассейна, об изменении в расписании заблаговременно размещается на информационном стенде и у дежурного администратора.
4. Для тренировок в бассейне необходимо иметь предназначенную для этого спортивную одежду и обувь. Переобуваться можно только в фойе первого этажа. **Бахилами пользоваться запрещено.**
5. В стоимость услуги бассейна входит право пользоваться специализированными зонами для тренировок (бассейн, тренажерный зал), указанными в абонементе, клубной карте или карте разового посещения, а также специализированными вспомогательными зонами бассейна (душевые, раздевальные комнаты, туалеты, подсобные помещения, предназначенные для клиентов).
6. Проход в специализированные зоны бассейна осуществляется при предъявлении клубной карты, абонемена или карты разового посещения.
7. Клубная карта действует в течение месяца согласно установленным срокам на определенное количество посещений.
8. Абонемент действует в течение месяца согласно установленным срокам на определенное количество посещений.
9. При утере абонемена занятия не компенсируются. Если абонемент забыт, клиент обязан оплатить разовое занятие.
10. Карта разового посещения предполагает посещение одного занятия.
11. Пропущенные занятия не по вине бассейна не компенсируются.

12. Перенос занятий по уважительной причине осуществляется при обращении в администрацию бассейна не позднее, чем за 24 часа до начала занятия. Повторный перенос или возврат денежных средств за перенесенные, но неиспользованные занятия не производится.
13. Если Посетитель не пользуется оплаченными услугами бассейна, в соответствии с приобретенным абонементом/клубной карты, в связи с обстоятельствами, за которые бассейн не отвечает (болезнь, отпуск, служебная командировка и т.п.) – стоимость пропущенных услуг не возмещается, посещение бассейна на другое время не переносится и срок абонемента/клубной карты не продлевается (Основание: ст. 781, 782 ГК РФ и ст. 32 Закона РФ «О защите прав потребителей» от 07.02.1992 № 2300-1).
14. Администрация бассейна 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.
15. Так же Администрация не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:
- при нарушении клиентом правил посещения конкретных территорий бассейна;
  - если клиент тренируется самостоятельно;
  - не использовал вводные инструктажи;
  - за травмы, полученные вне территории бассейна;
  - за травмы, полученные от противоправного действия третьих лиц;
  - за травмы, полученные по вине самого клиента на территории бассейна;
  - 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 врачебного заключения);
- в случае, если Клиент желает осуществлять занятия в бассейне, несмотря на проблемы со здоровьем.
16. Во избежание травм, перед началом занятий Клиент должен пройти первоначальный инструктаж и посещать занятия, соответствующие уровню спортивной подготовки Клиента.
17. Клиент имеет право находиться на территории специализированных зон бассейна в течение 10 минут до начала занятия, во время занятия и в течение 10 минут после окончания занятия. В остальных зонах бассейна (фойе, вестибюль) клиент может находиться неограниченное время.
18. Групповые занятия проводятся по расписанию. Администрация имеет право вносить изменения в текущее расписание. Расписание занятий и информация об изменениях в расписании находятся у дежурного администратора, на информационных досках.
9. Для посещения бассейна необходимо пройти осмотр врача-дерматолога. Администрация бассейна оставляет за собой возможность проверки достоверности медицинских справок, полученных в других медицинских учреждениях.
- Вход в аква-зону допустим после переодевания в купальный костюм, нахождение в обнаженном виде и купание без шапочек – запрещается.

21. Перед занятием в аква – зоне в обязательном порядке необходимо принять душ.
22. 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.
23. После окончания тренировок необходимо положить использованное оборудование 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.
24. Администрация бассейна не несет ответственности за забытые личные вещи, либо за вещи оставленные без присмотра.
25. На территории бассейна категорически запрещается курение, распитие спиртных напитков и ношение любого оружия.
26. Администрация не несет ответственности за любые неудобства, связанные с проведением сезонных профилактических и строительных работ.
27. Администрация бассейна не несет ответственности за сохранность личного автотранспорта посетителей.

#### **На территории бассейна запрещается:**

1. Пользоваться услугами, не входящими в стоимость абонемента, клубной карты или карты разового посещения, или неоплаченными дополнительно.
2. Проходить в раздевалки, душевые и залы для занятий в верхней одежде и уличной обуви (в том числе и в бахилах).
3. Находиться в состоянии алкогольного, наркотического и токсического опьянения.
4. Курить, употреблять спиртные напитки.
5. 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.
6. Входить в служебные помещения, к которым относятся кабинеты, технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.
7. Беспokoить других посетителей спорткомплекса.
8. Оставлять вещи в шкафчиках после окончания занятий.
9. Производить кино- и фотосъемку без разрешения руководства.
10. Клиентам, гостям и сотрудникам бассейна вести любую частную предпринимательскую деятельность, проводить деловые встречи.
11. Распространять рекламную продукцию без согласования с администрацией бассейна.

#### **Клиенты обязаны:**

1. Строго соблюдать правила посещения бассейна.
2. Переобуться в сменную спортивную обувь, а уличную обувь в пакете и верхнюю одежду сдать в гардероб. При утере жетона гардероба оплатить штраф.
3. Через 10 минут после окончания занятий вернуть ключ от шкафчика для раздевания администратору и покинуть специализированные зоны бассейна.
4. Бережно относиться к оборудованию бассейна.

5. Соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу.
6. Соблюдать чистоту в бассейне.
7. Сообщать тренеру о наличии хронических заболеваний, перенесенных травмах, беременности и плохом самочувствии.
8. Подчиняться указаниям и требованиям инструкторов по спорту, администраторов и медперсонала.
9. Лица, нарушившие настоящие правила, лишаются права посещения занятия в бассейне без последующей компенсации. Администрация оставляет за собой право пересмотреть срок действия абонемента, клубной карты.
10. В случае необходимости и для комфорта посетителей бассейна допускается введение новых пунктов правил.

**ПОМИМО СОБЛЮДЕНИЯ ОБЩИХ ПРАВИЛ ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ  
ВСЕХ ВИДОВ ЗАНЯТИЙ, ПРОВОДИМЫХ В БАССЕЙНЕ КЛИЕНТ, ОБЯЗАН  
СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА, ПРЕДУСМОТРЕННЫЕ ДЛЯ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ  
ЗАНЯТИЙ В БАССЕЙНЕ ИСХОДЯ ИЗ ВЫБРАННОГО ИМ ЗАНЯТИЯ**

**Правила посещения и проведения занятий в тренажерном зале**

1. Для обеспечения собственной безопасности необходимо пройти инструктаж перед использованием специального оборудования.
2. К занятиям в тренажерном зале допускаются посетители только в спортивной обуви и спортивной одежде.
3. Соблюдайте правила личной гигиены, во время тренировки используйте личное полотенце, не применяйте резкие парфюмерные запахи.
4. Убедительная просьба в зале вести себя в рамках общественных норм поведения, не мешать другим посетителям.
5. 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.
6. Используйте спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его предназначением и инструкции по применению.
7. В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования зала просим незамедлительно сообщить об этом тренеру, который обязан в кратчайший срок принять меры по устранению данных неисправностей.
8. Клиент обязан убрать за собой снаряды на место после их использования.
9. Время занятий в тренажерном зале не должно превышать 1 часа.
10. Клиент обязан закончить тренировку за 30 мин до закрытия тренажерного зала.
11. К занятиям не допускаются дети младше 10 лет, с 10 до 14 лет тренировки разрешается только в присутствии персонального тренера или вместе с родителями.

12. Запрещается посещение тренажерного зала в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
13. Запрещается жевать конфеты, резинку, принимать во время занятий пищу.
14. При нарушении правил посещения тренажерного зала администрация бассейна оставляет за собой право отказать в продлении абонемента без компенсации за неиспользованное время.
15. При эксплуатации тренажеров, 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.
  - Обувь рекомендуется надевать специальную спортивную (кроссовки) с резиновой или рифленой подошвой. Нельзя использовать сланцы, обувь на каблуках, с кожаной подошвой, шипами. Проверить, нет ли в подошве камушек. Нельзя заниматься босиком.
  - Необходимо соблюдать осторожность при заходе на тренажер и спходе с него.
  - Нельзя оборачиваться назад во время тренировки.
  - Во время работы, нельзя вскрывать части тренажера или наклонять его.
  - Тренажер в режиме «блокировки» использовать нельзя.

### **Правила техники безопасности во время занятий в тренажёрном зале.**

1. Перед началом занятий проконсультируйтесь с тренером тренажёрного зала или своим врачом. Это обезопасит от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.
2. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.
3. Контролируйте правильную технику выполнения упражнения. Правильная техника позволяет быстрее улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомьтесь с правильной техникой выполнения упражнений вы можете на инструктаже.
4. Тренируйтесь только в спортивной форме и обуви (кроссовки). Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.
5. Запрещается заниматься с голым торсом.
6. 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.
7. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.
8. Передвигайтесь по спортивному залу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

9. Не занимайте тренажёр, если вы не работаете на нём или отдыхаете между подходами длительное время.
10. Не допускается перегрузка тренажёрных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
11. Запрещается работа на неисправных тренажёрах! В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом инструктору зала либо администратору.
12. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
13. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
14. Выполнение базовых упражнений (жим лёжа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора.
15. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
16. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его выпадение.
17. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место. 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.
18. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратитесь к инструктору тренажёрного зала или администратору.
19. Выполняйте требования тренера (инструктора) тренажёрного зала.

Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям тренера (инструктора), касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий в тренажёрном зале. Это снизит риск получения травмы на тренировке.

Помните, Вы несёте личную ответственность за своё здоровье!

Выполнение требований техники безопасности во время занятий в тренажёрном зале обязательно для всех клиентов.

### **Правила посещения и проведения занятий в плавательном бассейне**

1. Клиент обязан соблюдать правила личной гигиены.
2. При посещении бассейна Клиент должен иметь: купальный костюм, шапочку, мочалку, мыло или другое моющее средство, полотенце. **Занятия в бассейне без купальной шапочки запрещаются.**
3. Перед занятием в бассейне необходимо тщательно вымыться без купального костюма.
4. Перед занятием в бассейне необходимо снять с себя ювелирные, другие украшения.
5. Необходимо соблюдать правостороннее движение при плавании на дорожках.



6. Родители, которые привели детей к тренеру, должны его дождаться и передать ребенка лично тренеру.
7. Запрещается проходить в раздевалки, душевые и помещение бассейна в верхней одежде и уличной обуви, в бахилах.
8. Запрещается приносить в душ и бассейн стеклянные, режущие, колющие предметы, а также жвачки и другие пачкающие предметы.
9. Находиться в ванне бассейна в нетрезвом состоянии, приносить и распивать спиртные напитки, курить во время сеанса.
10. Запрещается втирать в кожу различные кремы и мази перед использованием бассейном.
11. Запрещается посещать занятия при повреждении или серьезных заболеваниях кожных покровов.
12. 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.
13. Запрещается заплывать на арендованные дорожки.
14. Запрещается плавать в стеклянных масках.
15. Запрещается вносить в зону бассейна свои принадлежности для купания (нарукавники, круги, ласты, мячи, и прочее), так как они не обработаны.
16. Запрещается играть в мяч или кидаться другими предметами на обходных дорожках и в бассейне.
17. Загрязнять воду бассейна, а также сплевывать, опорожнять мочевой пузырь и кишечник в бассейне, душевых и раздевалках. Родители несут ответственность за соблюдение этих правил детьми.
18. В случае непредвиденных обстоятельств занятие в бассейне прекращаются и все должны покинуть чашу бассейна.
19. В случае нарушения со стороны тренера (инструктора) немедленно проинформировать администрацию бассейна.
20. При посещении групповых занятий на воде, Клиент обязан соблюдать следующие правила:

- Получить первоначальный инструктаж, ознакомиться с правилами посещения бассейна, 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 тренера (инструктора) группа к занятиям не допускается.

### **ПОЛЬЗОВАНИЕ БАССЕЙНОМ ПРОТИВОКАЗАНО:**

1. Лицам с сердечной недостаточностью или в послеоперационный период на сердце.
2. Лицам с высоким кровяным давлением.
3. Лицам, страдающим эпилепсией или припадками конвульсии.

4. Лицам с варикозным расширением вен.

5. Беременным женщинам для посещения бассейна необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.



Прогноз  
сентября

Спасский А. А.

31.05.2013

