



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУ «ФОК»

МО «Дорогобужский район»

А.Н. Кабанов

01.08.2022года

**Правила посещения и пользования услугами
муниципального автономного учреждения
«Физкультурно-оздоровительный комплекс»
муниципального образования «Дорогобужский район» Смоленской
области**

1. Общие положения

1.1. Настоящие правила посещения и пользования услугами муниципального автономного учреждения «Физкультурно-оздоровительный комплекс» муниципального образования «Дорогобужский район» Смоленской области (далее - Правила) обязательны для всех Посетителей (далее – Посетитель) при пользовании услугами муниципального автономного учреждения «Физкультурно-оздоровительный комплекс» муниципального образования «Дорогобужский район» Смоленской области (далее - ФОК).

1.2. Время работы ФОКа с 09.00 до 21.00 – понедельник – воскресенье, обед с 14⁰⁰ до 15⁰⁰.

1.3. Оплата услуг является согласием Посетителя с настоящими Правилами.

1.4. Посетители обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до пользования услугами ФОКа, при первом посещении занятий расписаться в соответствующем журнале инструктажа по правилам посещения и пользования услугами ФОКа.

1.5. Время посещения бассейнов большая и малая чаша 1 (один) час (включая время нахождения в раздевалке и душевых).

1.6. Время посещения залов аэробики, борцовского и универсального спортивного зала – 1(один) час, + 10 минут до посещения залов (время нахождения в раздевалке и душевых) и + 10 минут после посещения залов (время нахождения в раздевалке и душевых) - итого 1 (один) час 20 минут.

1.7. Время посещения тренажерного зала – не более 2 (двух) часов, вместе с посещением раздевалки и душевых.

1.8. Администрация, в лице Директора спортивного центра (далее - Администрация) вправе в течение года устанавливать санитарные дни.

1.9. Информация о прекращении работы ФОКа, об изменении в расписании заблаговременно размещается на информационном стенде и на сайте муниципального автономного учреждения «Физкультурно-оздоровительный комплекс» муниципального образования «Дорогобужский район» Смоленской области.

1.10. В целях безопасности на территории ФОКа ведется видеонаблюдение.

2. Терминология

- 2.1. ФОК - муниципальное автономное учреждение «Физкультурно-оздоровительный комплекс» муниципального образования «Дорогобужский район» Смоленской области.
- 2.2 Администрация - Директор и заместитель директора муниципального автономного учреждения «Физкультурно-оздоровительный комплекс» муниципального образования «Дорогобужский район» Смоленской области.
- 2.3 Посетитель - лицо, пользующее услугами муниципального автономного учреждения «Физкультурно-оздоровительный комплекс» муниципального образования «Дорогобужский район» Смоленской области.
- 2.4 Абонемент – документ, предоставляющий право на пользование услугами муниципального автономного учреждения «Физкультурно-оздоровительный комплекс» муниципального образования «Дорогобужский район» Смоленской области в определенный период.
- 2.5 Прейскурант – перечень цен на услуги муниципального автономного учреждения «Физкультурно-оздоровительный комплекс» муниципального образования «Дорогобужский район» Смоленской области.
- 2.6. Старший администратор (администратор) - работник муниципального автономного учреждения «Физкультурно-оздоровительный комплекс» муниципального образования «Дорогобужский район» Смоленской области, осуществляющий инструктаж Посетителей и контроль за проведением Посетителем занятий.
- 2.7. Инструктор по спорту – работник муниципального автономного учреждения «Физкультурно-оздоровительный комплекс» муниципального образования «Дорогобужский район» Смоленской области, осуществляющий инструктаж Посетителей и контроль за проведением Посетителем занятий.

3. Общие обязанности Посетителей

- 3.1. Приходить на занятия в дни и часы, согласно, режима работы бассейна, тренажерного зала, универсального спортивного зала и кружковых помещений ФОКа.
- 3.2. На территории и во всех помещениях ФОКа категорически запрещается курить, а также употреблять спиртные напитки и наркотические средства.
- 3.3. Перед началом занятий переобуваться в чистую сменную спортивную обувь, а уличную обувь в пакете и верхнюю одежду сдать в гардероб.
- 3.4. Не позднее чем через 15 минут после окончания занятий вернуть ключ от помещения для занятий сторожу ФОКа.
- 3.5. Строго соблюдать настоящие Правила.
- 3.6. Бережно относиться к оборудованию, имуществу ФОКа.
- 3.7. Не входить в служебные и технические помещения, не прикасаться, не включать, не выключать и не регулировать любое инженерно-техническое оборудование.
- 3.8. Не загрязнять помещения и сооружения ФОКа.

3.9. При посещении ФОКа соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим Посетителям и обслуживающему персоналу.

3.10. Соблюдать чистоту в ФОКе.

3.11. Сообщать инструктору по спорту и медицинской сестре о наличии у себя хронических заболеваний, перенесённых травмах, беременности, плохом самочувствии.

3.12. Подчиняться указаниям и требованиям администраторов, инструкторов по спорту, работников ФОКа и медперсонала.

3.13. Запрещается:

3.13.1. Проносить огнестрельное, газовое, пневматическое и холодное оружие, а также легковоспламеняющиеся вещества.

3.13.2. Входить в ФОК с домашними животными.

3.13.3. Шуметь, нецензурно выражаться, вызываясь себя вести, оскорблять посетителей и работников ФОКа.

4. Ответственность

4.1. За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением Правил внутреннего распорядка ФОКа, Администрация ответственности не несет.

4.2. Лица, нарушившие настоящие Правила, лишаются права занятия в ФОКе без последующей компенсации. Администрация оставляет за собой право пересмотреть срок действия приобретенного Посетителем Абонемент.

5. Правила пользования услугами бассейна (большая и малая чаши)

В ФОКе действует ограничения по возрастным категориям посещения бассейна (большая и малая чаши):

- дети от 3 (трех) до 5 (пяти) лет – посещение бассейна (малая чаша) в сопровождении взрослых;
- дети от 5 (пяти) лет до 8 (восьми) лет посещение бассейна (малая чаша) в сопровождении взрослых или инструктора по спорту;
- дети с 8 (восьми) лет до 14 (четырнадцати) лет посещение бассейна (большая чаша) в сопровождении взрослых.

5.1. При первом посещении бассейна (большая и малая чаши) ФОКа необходимо предъявлять медицинские справки посетителям до 12 (двенадцати) лет и с 65 (шестидесяти пяти) лет. Срок действия медицинской справки для посетителей: от 3 (трех) до 10 (десяти) лет – три месяца, от 10 (десяти) лет до 12 (двенадцати) лет и с 65 (шестидесяти пяти) лет – шесть месяцев.

5.2. Абонементы и разовые посещения бассейна продаются при наличии свободных мест.

5.3. Посещение сауны в стоимость занятий в бассейне не входит.

5.4. На занятия необходимо приходить в дни и часы, согласно, режима работы бассейна.

Посетители бассейна, опоздавшие более чем на 15 минут, к занятиям не допускаются.

5.5. Оплаченные занятия необходимо использовать в течение 3 (трех) месяцев со дня покупки. Занятия по Абонементам, пропущенные по уважительной причине (болезнь, командировка) компенсируются продлением Абонемента на следующий период (следующий период) при наличии Абонемента и официального документа, удостоверяющего причину отсутствия:

- справка с печатью врача, регистратуры и штампа поликлиники (для детей, подростков и взрослых);
- ксерокопия больничного листа;
- ксерокопия командировочного удостоверения;
- официального документа, удостоверяющего уважительность причины отсутствия.

5.6. Пропущенные Посетителем занятия без уважительной причины не компенсируются.

5.7. Перед посещением бассейна Посетители знакомятся с Правилами посещения бассейна:

5.7.1. Без предъявления Абонемента вход в бассейн запрещается;

5.7.2. Время посещения бассейна – 1 час (с учетом пребывания в раздевалке и на воде);

5.7.3. Посещение сауны перед бассейном строго запрещено;

5.7.4. Придерживаться установленного графика нахождения в сауне;

5.7.5. Для посещения бассейна Посетитель должен иметь купальный костюм, резиновые тапочки, плавательную шапочку, мыло и принадлежности для мытья в душе.

5.7.6. Посетитель бассейна обязан пользоваться специальной обувью для бассейна, плавать в шапочках, плавках либо купальном костюме (не стринги), плавать без шапочки, плавков/купального костюма, с распущенными волосами и украшениями (серьги, цепочки и пр.);

5.7.7. Запрещается ходить босиком в бассейне.

5.7.8. Перед началом занятия Посетитель бассейна обязан тщательно мыться под душем исключительно с мылом и мочалкой, без купального костюма; перед посещением бассейна использовать крема и лосьоны.

5.7.9. После окончания пользования душем обязательно закрыть краны горячей и холодной воды.

5.7.10. Запрещается посещать бассейн при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных инфекционных заболеваний, кровотечений, в плохом самочувствии, а так же при наличии медицинских повязок и лейкопластырей.

5.7.11. Запрещается производить косметологические процедуры в раздевалках и душевых бассейнов (маникюр, педикюр, пилинг, пользоваться бритвенными принадлежностями и т.д).

5.8. Запрещается проходить в бассейн в уличной обуви и в бахилах.

5.9. Медработник постоянно проводит контроль за качеством мытья в душе.

5.9.1. Перед началом занятий в бассейне допускается дополнительный визуальный осмотр детей школьного возраста и взрослых медицинским работником, который при наличии медицинских противопоказаний вправе отстранить от занятий плаванием.

5.10. Запрещается производить фото и видеосъемку без разрешения Администрации спортивного центра.

5.11. Посетитель бассейна обязан соблюдать настоящие Правила (не нарушать график работы сауны, соблюдать график выхода из чаши бассейна, а также не посещать душевые и раздевалки во время их уборки, указанные в специальном графике).

5.12. Пользоваться электрическими фенами с мокрыми руками.

5.13. Приносить на территорию бассейна: напитки в стеклянной таре, еду;

5.14. При возникновении неблагоприятной санитарно-эпидемической ситуации в городе по отдельным заболеваниям в целях предупреждения распространения инфекционных заболеваний допуск посетителей в бассейн без медицинских справок прекращается (основание: п.3.12. СанПиН № 2.1.2.1188-03).

6. Правила поведения в бассейне во время плавания

6.1. При плавании нескольких человек на дорожке, посетители должны держаться правой стороны, т.е. плавание в бассейне осуществляется всегда против часовой стрелки.

6.2. Дорожка под номером 3 предназначена для активного плавания и для плавания в ластах.

6.3. При плавании необходимо обгонять слева впереди плывущих.

6.4. Посетители могут отдыхать только в углах дорожки, не мешая совершать поворот плывущих.

6.6. На территории бассейна и в бассейне категорически запрещено:

- входить в чашу бассейна без посещения душа;
- посещать бассейн с открытыми ранами и порезами, инфекционными, кожными и другими видами заболеваний. Посетители, нарушившие данное правило, несут полную ответственность за ущерб, причиненный здоровью других посетителей;
- запрещается справлять естественные надобности в чаше бассейна, в душевых и раздевалках.
- пользоваться ластами, приносить в бассейн плавательные круги, доски другие предметы без разрешения работников бассейна, бросать посторонние предметы в бассейн;
- подныривать под плавающих, толкать руками или ногами, любыми иными способами стеснять действия других посетителей, специально создавать обильные брызги;
- для освобождения полости рта и носа от попавшей воды следует пользоваться сливным желобом.
- родителям (законным представителям и пр.) оставлять без присмотра детей;
- создавать излишний шум и подавать ложные сигналы о помощи;
- висеть на дорожках бассейна;
- нырять в длину и глубину, погружаться под воду с головой, использовать любые упражнения с задержкой дыхания без разрешения инструктора;

- плавать поперёк бассейна, кроме перехода с дорожки на дорожку и к лестнице;
- создавать препятствия другим посетителям;
- пить воду из бассейна;
- прыгать с бортиков;
- толкаться, хватать и «топить» друг друга в воде;
- в зоне бассейна ходить в уличной обуви или босиком;
- брать оборудование без разрешения инструктора;
- приносить на территорию бассейна: напитки в стеклянной таре, еду;
- плавать в одежде, не предназначенной для бассейна;
- жевать жевательную резинку;

7. Правила посещения тренажерного зала

7.1. Общие положения

- 7.1.1. Пропуском в тренажерный зал является Абонемент и разовое посещение в тренажерный зал.
- 7.1.2. Посетитель тренажерного зала обязан оплатить Абонемент или разовое посещение занятий в соответствии с действующим Прейскурантом.
- 7.1.3. Каждое посещение тренажерного зала фиксируется инструктором по спорту в журнале учета посещаемости.
- 7.1.4. Оплаченные занятия необходимо использовать в течение 3 (трех) месяцев со дня покупки.
- 7.1.5. Стоимость неиспользованных Посетителем тренажерного зала занятий не возмещается, при этом пропущенные занятия по уважительным причинам (болезни, травме и др.) занятия могут быть использованы при предъявлении копии документа, подтверждающего уважительность причины отсутствия.
- 7.1.6. Посетитель несёт персональную ответственность за своё здоровье.

7.2. Посетитель обязан:

- 7.2.1. В тренажерный зал заходить только с разрешения инструктора по спорту.
- 7.2.2. Не ходить и не стоять перед человеком, который выполняет упражнение.
- 7.2.3. Не наступать и не переступать через грифы, «блины» и гантели.
- 7.2.4. Не оставлять личные вещи на тренажерах и скамейках.
- 7.2.5. При выполнении упражнений со штангой обязательно использовать замки.
- 7.2.6. При выполнении упражнений с большим весом в целях безопасности выполнять упражнения со страховкой партнера или инструктора по спорту.
- 7.2.7. Использовать тренажеры и прочее оборудование только по назначению.
- 7.2.8. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

7.2.9. При посещении тренажерного зала Посетителю запрещено проносить в тренажерный зал продукты, жевательную резинку.

7.2.10. Посетителям тренажерного зала запрещается заниматься на тренажерах и скамейках без футболки.

7.3. Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале

7.3.1. До начала тренировок в тренажерном зале необходимо пройти вводный инструктаж у инструктора по спорту. Во время вводного инструктажа Посетитель обязан ознакомиться с основами тренировок в тренажерном зале, правилами техники безопасности, оборудованием тренажерного зала, основными Правилами пользования тренажерами, с техникой выполнения упражнений, их последовательностью.

7.3.2. Посетителю тренажерного зала можно приступать к занятиям в тренажерном зале только после ознакомления с настоящими Правилами.

7.3.3. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 16 - летнего возраста.

7.3.4. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой сменной 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 (сланцах, шлепанцах).

7.3.5. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висюльки, серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

7.3.6. Перед началом занятий на тренажере проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

7.3.7. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором по спорту.

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

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

7.3.10. Не допускается перезагрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

7.3.11. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, подходя к рабочей зоне других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

7.3.12. Запрещается работать на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору по спорту.

7.3.14. Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время

занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору методисту по спорту.

7.3.15. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

8. Правила поведения занимающихся в помещениях для занятий спортом (игровой зал, зал для фитнеса, зал единоборств, зал настольного тенниса)

8.1. Общие положения

8.1.1. Пропуском в помещения для занятий спортом является Абонемент и разовое посещение.

8.1.2. Посетитель обязан оплатить Абонемент и разовое посещение в соответствии с действующим Прейскурантом.

8.1.3. Каждое посещение фиксируется в журнале учета посещаемости.

8.1.4. Посетитель несёт персональную ответственность за своё здоровье.

8.2. Требования безопасности перед началом занятий

8.2.1. Ответственный за занятие перед занятием должен получить под роспись ключ от раздевалки у сторожа ФОКа.

8.2.2. Ответственный за занятие и занимающийся должен переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и сменную чистую обувь с нескользящей светлой подошвой.

8.2.3. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, висячие сережки и т.д.)

8.2.4. Убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы.

8.2.5. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов, другого специального спортивного оборудования.

8.2.6. Проверить состояние пола помещения для занятий спортом и отсутствие на нем посторонних предметов.

8.2.7. Произвести разминку.

8.2.8. Ответственный за занятие и занимающийся несет персональную ответственность за свою жизнь и здоровье.

8.3. На занятиях

8.3.1. Заходить в зал, брать спортивный инвентарь и т.д., только с разрешения ответственного по занятиям.

8.3.2. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.

8.3.3. Пользоваться только исправным оборудованием.

8.3.4. Внимательно слушать и выполнять все требования ответственного по занятиям.

8.3.5. Знать и соблюдать правила проведения подвижных игр.

8.3.6. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

8.3.7. Под наблюдением ответственного по занятиям положить мячи так, чтобы они не раскатывались по залу, и их легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будут использоваться на тренировке.

8.3.8. Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.

8.3.9. При получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность ответственного по занятиям.

9. Администрация не несет ответственность

9.1. За травмы и несчастные случаи Посетителей, связанные с нарушением настоящих Правил.

9.2. За вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья Посетителя ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания, имеющегося у Посетителя до момента посещения ФОКа.

9.3. За нарушение Посетителями Правил пользования спортивным оборудованием и инвентарем;

9.4. За нарушение Посетителями Правил безопасности в помещениях для занятий спортом, на воде, в сауне, игровом и тренажерном залах, а так же и территории физкультурно-оздоровительного комплекса.

9.5. За противоправные действия третьих лиц;

9.6. За детей (в свободное от занятий время), находящихся на территории ФОКа.

9.7. За технические неудобства, связанные с проведением профилактических и ремонтно-строительных работ.

9.8. За деньги, документы и иные вещи.