

## СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела,  
Главный государственный  
санитарный врач по ЮАО  
г. Москвы

\_\_\_\_\_ В.В. Штифанова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ «СШОР № 42»  
Москомспорта

\_\_\_\_\_ Р.Н. Садретдинов

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## ПРАВИЛА

### посещения ГБУ «СШОР №42» Москомспорта

Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Спортивная школа олимпийского резерва № 42» Департамента спорта и туризма города Москвы (ГБУ «СШОР № 42» Москомспорта (далее — Учреждение)) является комплексным спортивным сооружением.

В соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ, Уставом ГБУ «СШОР № 42» Москомспорта, Порядком приема лиц в ГБУ «СШОР № 42» Москомспорта для прохождения спортивной подготовки, Договором на оказание услуг по спортивной подготовке Учреждением осуществляется спортивная подготовка по видам спорта на этапах подготовки на основании утвержденного государственного задания.

Услуги лицам, проходящим спортивную подготовку по видам спорта на этапах подготовки в рамках государственного задания, оказываются Учреждения по адресам мест осуществления деятельности в помещениях: бассейн, спортивные залы, залы хореографии, тренажерные залы.

В соответствии с действующим законодательством, Уставом ГБУ «СШОР № 42» Москомспорта, Положением об оказании платных услуг ГБУ «СШОР № 42» Москомспорта, публичной офертой о заключении договора с юридическими и физическими лицами Учреждением осуществляются следующие приносящие доход виды деятельности: осуществление спортивной подготовки и проведение занятий по физической культуре и спорту.

Платные услуги юридическим и физическим лицам оказываются Учреждением по адресам мест осуществления деятельности в помещениях: бассейн, спортивные залы, тренажерные залы.

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие правила посещения ГБУ «СШОР № 42» Москомспорта (далее — Правила) разработаны в соответствии с требованиями законодательных нормативных актов:

- Федеральный закон от 30.03.1999 г. № «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- СанПиН 2.1.2.1188-03 "Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества", утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.01.2003 N 4 (зарегистрировано в Минюсте России 14.02.2003, регистрационный N 4219);
- СП № 1567-76 «Санитарные правила устройства и содержания мест занятий по физической культуре и спорту» (с изменениями и дополнениями).

- СП 2.1.2.3304-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта", утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 28.09.2015 г. № 61;
- 1.2. Настоящие Правила направлены на обеспечение безопасного и комфортного пребывания посетителей в Учреждении, создание благоприятных условий, способствующих успешным занятиям физической культурой и спортом.
- 1.3. Настоящие Правила устанавливают нормы поведения посетителей Учреждения, их права и обязанности, ряд запретов и ограничений, не допускающих действий посетителей, которые могут привести к неблагоприятным последствиям, причинению вреда здоровью и материального ущерба Учреждению.
- 1.4. Требования настоящих правил распространяются на всех посетителей Учреждения.
- 1.5. В случае нарушения настоящих Правил руководство Учреждения оставляет за собой право на досрочное прекращение услуг без возвращения денежных средств.
- 1.6. В случае нарушения настоящих Правил спортсменами, проходящими спортивную подготовку по видам спорта на этапах подготовки спортсменов привлекается к дисциплинарной ответственности.
- 1.7. С действующими правилами можно ознакомиться на официальном сайте Учреждения <http://sportshkola42.ru> и на информационных стендах Учреждения.
- 1.8. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях размещается на сайте и на информационных стендах Учреждения за 5 (пять) календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через 5 (пять) дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого дня считается утратившей силу.
- 1.9. Пропуском в Учреждение является Абонемент, документ на бумажном носителе, активированная бесконтактная карта доступа с носителем информации (далее - Абонемент). При прохождении по Абонементу при себе обязательно иметь документ, удостоверяющий личность (паспорт или водительское удостоверение).
- 1.10. Оказывая услуги, Учреждение руководствуется тем, что посетитель не имеет противопоказаний для занятий по избранному виду спорта/ физической культурой и спортом. Посетитель подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для занятий и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих Учреждение. Посетители Учреждения несут персональную ответственность за своё здоровье и медицинское обеспечение и за здоровье и медицинское обеспечение несовершеннолетних лиц, интересы которых они представляют.
- 1.11. Посетители Учреждения обязаны соблюдать настоящие Правила, правила техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарно-гигиенические требования, выполнять требования работников Учреждения, связанные с оказанием услуг, в том числе требования медицинского персонала в части соблюдения санитарно-гигиенических требований.
- 1.12. На территории Учреждения следует соблюдать правила поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, работникам Учреждения, и не совершать действий, которые могут создать угрозу жизни и здоровью окружающих. Запрещается громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику. Любые публичные акции, несогласованные с руководством Учреждения, запрещены.
- 1.13. Посетители должны бережно относиться к имуществу Учреждения, не допуская его порчу или утрату. После окончания занятий посетитель Учреждения должен вернуть на место используемый им инвентарь и оборудование.
- 1.14. На территории Учреждения категорически запрещается курение, ношение и хранение любого оружия, употребление спиртных напитков и наркотиков.
- 1.15. На территории Учреждения запрещается распространение и продажа наркотиков, неразрешенных к применению медикаментов, спиртных напитков и сигарет.
- 1.16. На территории Учреждения запрещается находиться в нетрезвом состоянии.

- 1.17. Запрещается входить в служебные и технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.
- 1.18. В целях безопасности на территории Учреждения ведется видеонаблюдение.
- 1.19. При возникновении пожара необходимо немедленно прервать занятия и покинуть помещения, следуя к эвакуационному выходу в соответствии с планом эвакуации.
- 1.20. Посетители Учреждения должны сообщать руководству Учреждения обо всех случаях, которые могут привести к неблагоприятным последствиям.
- 1.21. Посетители должны покидать Учреждение не позднее установленного времени окончания сеанса.
- 1.22. В целях обеспечения безопасности руководство Учреждения вправе отказать в оказании услуг посетителю Учреждения:
  - 1.22.1. имеющему ярко выраженные признаки инфекционных, кожных и иных заболеваний, препятствующих посещению бассейна, спортивного зала, тренажерного зала, массажного кресла, солярия, сауны. В случае обнаружения посетителя Учреждения с указанными признаками, приглашается медицинский работник Учреждения, который проводит освидетельствование состояния посетителя. Допуск посетителя в Учреждение производится после полного выздоровления, при наличии справки от врача, разрешающей занятия;
  - 1.22.2. имеющему ярко выраженные признаки алкогольного, наркотического, токсического опьянения. Для освидетельствования посетителя Учреждения на наличие алкогольного, наркотического, токсического опьянения приглашается медицинский работник Учреждения.
  - 1.22.3. нарушающему общественный порядок, создающему угрозу жизни, здоровью и, мешающему отдыху других посетителей, не соблюдающему требования настоящих Правил.
- 1.23. В случае нарушения требований настоящих Правил и при отсутствии реакции на обоснованные требования руководства Учреждения, посетитель может быть удален с территории Учреждения сотрудником охраны или представителем Учреждения, сотрудниками полиции, без компенсации оплаченной им стоимости услуг. Во всех перечисленных случаях руководство Учреждения вправе составить акт о нарушении посетителем Правил, который будет являться основанием для расторжения Договора оферты.
- 1.24. Руководство Учреждения не несет ответственности за состояние здоровья посетителя при предоставлении посетителем Учреждения недостоверной информации о состоянии своего здоровья, либо здоровья лица, интересы которого он представляет, нарушении посетителем Учреждения правил техники безопасности, ограничительных и рекомендательных мер, предусмотренных настоящими Правилами, рекомендаций работников Учреждения.
- 1.25. Каждый посетитель во время посещения Учреждения несет личную ответственность за состояние своего здоровья.

## **II. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА**

- 2.1. **Общие требования:**
  - 2.1.1. Приступать к занятиям в бассейне можно только после ознакомления с настоящими Правилами.
  - 2.1.2. В ванну бассейна допускаются дети от 7 лет.
  - 2.1.3. Максимальный возрастной ценз для занимающихся в ванне бассейна - 70 лет. Лица старше 70 лет допускаются к занятиям по направлению врача.
- 2.2. Посетители бассейна обязаны соблюдать следующие требования:
  - 2.2.1. Выполнять все требования инструкторов бассейна (далее инструктор) и руководства Учреждения, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением правил поведения в бассейне.
  - 2.2.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в бассейне не более 90 минут:  
время прохождения через турникет, в раздевалку и прием душа перед сеансом - за 15

минут до начала сеанса;

время нахождения в чаше бассейна - 45 минут;

время приема душа после сеанса и нахождение в раздевалке - 30 минут.

- 2.2.3. Соблюдать следующие санитарно-гигиенические требования при посещении бассейна: сдавать верхнюю одежду (уличную обувь в герметичном пакете) в гардероб и входить в зону бассейна только в чистой сменной обуви, пригодной для посещения бассейна;
- 2.2.4. Посетитель должен иметь при себе: купальный костюм, шапочку, полотенце, предметы гигиены - мыло и мочалку. При отсутствии одного из перечисленных предметов, посетитель к занятиям не допускается;
- для мытья тела рекомендуется использование твердого или жидкого мыла;
  - в целях обеспечения вместимости индивидуального шкафчика для переодевания гигиенические предметы и плавательные принадлежности должны проноситься в раздевалку бассейна только в полиэтиленовых пакетах или малогабаритных мягких сумках;
  - гигиенические принадлежности должны быть только в небьющейся таре (пластик, полиэтилен и т. д.). **Использование гигиенических принадлежностей в стеклянной таре запрещается.**
- 2.2.5. Посетитель должен предоставить возможность персоналу бассейна проверить наличие соответствующих предметов гигиены и соблюдение им санитарно-гигиенических требований:
- перед входом в чашу бассейна посетитель обязан принять тщательный душ в течение 5-7 мин (без купального костюма с мочалкой и мылом);
  - по окончании пользования душем обязательно закрыть краны горячей и холодной воды;
  - после принятия душа, перед входом в бассейн, посетитель обязан предоставить медицинскому персоналу возможность проверить качество помывки, а также осуществить внешний осмотр кожных покровов. При наличии у посетителя кожного заболевания, кровотечений, порезов посетитель в бассейн не допускается.
  - по окончании сеанса посетители в течение 3-5 минут должны ополоснуться под душем, выжать плавательные принадлежности, вытереться полотенцем и только после этого идти в раздевалку.
- 2.2.6. Вход в воду и выход после сеанса осуществляется только по команде инструктора. После подачи сигнала об окончании сеанса, посетителю необходимо двигаться к ближайшей лестнице на выход.
- 2.2.7. О преждевременном уходе с сеанса посетитель обязан поставить в известность инструктора.
- 2.2.8. Посетитель должен заниматься только на дорожках, отведенных инструктором.
- 2.2.9. После окончания сеанса посетитель должен покинуть бассейн (зону душа и раздевалки) в течение 30 минут.
- 2.2.10. Посетитель должен соблюдать следующие требования по порядку использования дорожек и правил поведения в чаше бассейна:
- при плавании нескольких человек на дорожке, посетители должны держаться правой стороны, обгонять слева, отдыхать в углах дорожки;
  - для освобождения полости рта и носа от попавшей воды следует пользоваться переливными желобами;
  - все перемещения в бассейне посетители должны делать только шагом.
- 2.2.11. При первом посещении бассейна посетитель должен пройти вводный инструктаж по правилам безопасности на воде и расписаться в соответствующем Журнале.
- 2.2.12. При первом посещении бассейна посетитель должен представить в обязательном порядке:
- справку о результатах паразитологического обследования. Срок действия справки 3 месяца;
  - при разовых посещениях - перед каждым посещением, если разрыв между ними более двух месяцев;
  - справку от врача о состоянии здоровья, с заключением об отсутствии противопоказаний для занятий оздоровительным плаванием.

Справки должны предоставляться администратору Учреждения для последующей регистрации у медицинской сестры.

2.2.13. К занятиям плаванием на глубокой воде (глубже 1, 5 м) допускаются лица, способные проплыть не менее 25 метров любым способом плавания. Лица, не умеющие плавать, должны пройти курс начального обучения и выполнить установленный норматив.

2.3. При установлении запретов и рекомендаций руководство бассейна исходит исключительно из необходимости обеспечения безопасности посетителей в бассейне, который является местом повышенной опасности.

**Посетителям бассейна запрещается:**

2.3.1. Посещать бассейн при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, кровотечениях, при плохом самочувствии.

2.3.2. Посещать бассейн в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.

2.3.3. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики.

2.3.4. Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки в бассейне.

2.3.5. Пользоваться ластами и масками без разрешения инструктора бассейна.

2.3.6. Приносить в бассейн плавательные круги, доски и др. предметы без разрешения инструктора бассейна.

2.3.7. Бегать, прыгать, толкаться, висеть на ограничительных дорожках, прыгать с бортиков, нырять с тумбочки, плавать поперек бассейна, создавать излишний шум, подавать ложные сигналы о помощи.

2.3.8. Переныривать вдоль и поперек дорожек (кроме переходов с дорожки на дорожку).

2.3.9. Нырять и погружаться в воду на задержанном дыхании.

2.3.10. Нырять на дно бассейна.

2.3.11. Создавать препятствия на воде другим посетителям бассейна.

2.3.12. Плавать без плавательной шапочки.

2.3.13. Входить в воду с жевательной резинкой.

2.3.14. Бросать посторонние предметы в бассейн.

2.3.15. Шуметь, нецензурно выражаться, вызывая себе весте, оскорблять посетителей и работников Учреждения.

2.3.16. Втирать в кожу косметические средства (крема, мази и т. д.) во избежание проявления аллергической реакции у посетителей.

2.3.17. Производить косметологические процедуры (маникюр, педикюр, пиллинг и т.д.) в помещении бассейна.

2.3.18. Портить инвентарь и использовать спортивный инвентарь без разрешения инструктора бассейна или не по назначению.

2.3.19. Ходить босиком в бассейне.

2.3.20. Делать фото и видеосъемки без разрешения руководства Учреждения.

2.3.21. Проходить в бассейн в уличной обуви или в бахилах. Разрешается проходить в бассейн только в специально предназначенной для бассейна обуви.

2.3.22. Входить в служебные и технические помещения.

2.3.23. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

2.3.24. Загрязнять помещения и сооружение бассейна.

2.3.25. Пользоваться служебными телефонами бассейна.

2.3.26. Заходить на трибуны бассейна. Допускается только групповое нахождение зрителей на трибунах, в случаях предварительно согласованных ответственным лицом группы с руководством Учреждения.

2.3.27. Принимать пищу в раздевалке и холле спортивного сооружения.

**2.4. Не рекомендуется:**

2.4.1. Заниматься в бассейне натошак или ранее чем через 1,5 - 2,0 часа после еды (особенно детям).

2.4.2. Использование в душе для мытья тела гелей (в связи с особыми химическими свойствами - в результате применения гелей на теле человека образуется пленка,

- требующая тщательного и длительного смывания);
- 2.4.3. Проносить во внутреннюю раздевалку бассейна большие сумки.

### Ш. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ СПОРТИВНОГО ЗАЛА

#### 3.1. Общие требования:

- 3.1.1. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в спортивном сооружении:
- 3.1.1.1. время прохождения через турникет в раздевалку - за 15 минут до начала занятия;
- 3.1.1.2. время нахождения в спортивном сооружении после окончания занятия - 30 минут.
- 3.1.2. Приступать к занятиям в спортивном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами.
- 3.1.3. К самостоятельным занятиям в спортивном зале допускаются лица, достигшие 18 - летнего возраста.
- 3.1.4. Дети от 12 до 18 лет могут посещать спортивный зал с письменного разрешения родителей, составленного в Учреждении.
- 3.1.5. При первом посещении спортивного зала посетители должны представить, в обязательном порядке, справку от врача о состоянии здоровья с заключением об отсутствии противопоказаний для занятий в спортивном зале.
- 3.1.6. Справки должны представляться в медицинский кабинет Учреждения для регистрации.
- 3.1.7. К занятиям в спортивном зале допускаются посетители только в спортивной форме и специальной гимнастической обуви: форма должна быть без молний, пуговиц, выступающих деталей, жестких деталей, шнурки должны быть заправлены.
- 3.1.8. Рекомендуются снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в спортивном зале (часы, висючие серьги и т. п.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы, которыми можно пораниться.
- 3.1.9. Все упражнения в спортивном зале выполняются только под непосредственным наблюдением тренера или инструктора спортивного зала. В отсутствие тренера или инструктора спортивного зала посетители в зал не допускаются.
- 3.1.10. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
- 3.1.11. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование на специально отведенные места.
- 3.1.12. **Посетителям спортивного зала запрещается:**
- 3.1.11.1. Входить в спортивный зал и использовать спортивный инвентарь без присутствия тренера или инструктора.
- 3.1.11.2. Приступать к занятиям в зале при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру или инструктору спортивного зала.
- 3.1.11.3. Посещать спортивный зал при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, кровотечениях, при плохом самочувствии.
- 3.1.11.4. Заниматься на неподготовленных для занятий местах и пользоваться неисправным оборудованием или инвентарем. Выполнять сложные элементы без предварительного согласования с тренером или инструктором спортивного зала.
- 3.1.11.5. Самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
- 3.1.11.6. Использовать оборудование не по назначению.
- 3.1.11.7. Ставить на покрытия для художественной гимнастики, единоборств и других видов спорта предметы и оборудование (стулья, скамейки и т. д.), кроме гимнастических матов.
- 3.1.11.8. Посещать спортивный зал в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.
- 3.1.11.9. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колющее-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики.
- 3.1.11.10. Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки в спортивном зале,

раздевалке и холле спортивного сооружения.

### 3.12. **Предупреждение травматизма и несчастных случаев в спортивном зале:**

- 3.12.1. Необходимо выполнять указания тренера или инструктора спортивного зала.
- 3.12.2. При выполнении физических упражнений не рекомендуется задерживать дыхание. Дышать необходимо ровно и спокойно через нос.
- 3.12.3. Прежде чем выполнить упражнение, требующее большой резкости или силы, необходимо проделать несколько подготовительных упражнений, разминку.
- 3.12.4. Во время занятий, спортивных тренировок, рекомендуется бинтовать суставы, подвергавшиеся ранее травмам, так как серьезные ушибы суставов, растяжения, разрывы связок и мышц, при недостаточно серьезном лечении, могут привести к инвалидности.
- 3.12.5. При выполнении упражнений необходимо быть сосредоточенным.
- 3.12.6. При появлении болей в мышцах рекомендуется применять самомассаж.
- 3.12.7. При сильном утомлении необходимо доложить тренеру или инструктору спортивного зала.
- 3.12.8. Не рекомендуется заниматься непосредственно после приема пищи.

## **IV. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЁРНОГО ЗАЛА**

### 4.1. **Общие требования:**

- 4.1.1. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в спортивном сооружении:
  - 4.1.1.1. время прохождения через турникет в раздевалку - за 15 минут до начала занятия;
  - 4.1.1.2. время нахождения в спортивном сооружении после окончания занятия - 30 минут.
- 4.1.2. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами.
- 4.1.3. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста.
- 4.1.4. Дети с 12 до 18 лет могут посещать тренажерный зал только с письменного разрешения родителей, составленного в Учреждении.
- 4.1.5. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и не скользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.
- 4.1.6. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, серьги и т. п.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.
- 4.1.7. Перед началом занятий на тренажере под руководством тренера или инструктора тренажерного зала проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.
- 4.1.8. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением тренера или инструктора тренажерного зала. В отсутствие тренера или инструктора тренажерного зала посетители в зал не допускаются.
- 4.1.9. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра, тренера или инструктора тренажерного зала.
- 4.1.10. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером, тренером или инструктором тренажерного зала.
- 4.1.11. С отягощениями штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
- 4.1.12. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 4.1.13. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
- 4.1.14. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т. д.) необходимо

пользоваться атлетическим поясом.

- 4.1.15. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т. д.) на специально отведенные места.
- 4.1.16. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2,0 метров от стекла и зеркал.
- 4.1.17. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
- 4.1.18. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.
- 4.1.19. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца для вытирания пота.
- 4.1.20. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру или инструктору тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
- 4.1.21. При первом посещении тренажерного зала посетители должны представить, в обязательном порядке, справку от врача о состоянии здоровья с заключением об отсутствии противопоказаний для занятий в тренажерном зале.
- 4.1.22. Справки должны представляться в медицинский кабинет Учреждения для регистрации.
- 4.2. **Посетителям тренажерного зала запрещается:**
  - 4.2.1 Брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
  - 4.2.2 Работать на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом тренеру или инструктору тренажерного зала.
  - 4.2.3 Посещать тренажерный зал при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, кровотечениях, при плохом самочувствии.
  - 4.2.4 Приступать к занятиям в зале при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору тренажерного зала.
  - 4.2.5 Заниматься с обнаженным торсом.
  - 4.2.6 Самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
  - 4.2.7 Прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
  - 4.2.8 Находиться в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.
  - 4.2.9 Приносить огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики.
  - 4.2.10 Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки в спортивном зале, раздевалке и холле спортивного сооружения.

## **V. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЛИЦ, ПОЛУЧАЮЩИХ УСЛУГУ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ/ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

- 5.1. **Общие требования:**
  - 5.1.1. Лица, проходящие спортивную подготовку по видам спорта на этапах подготовки, допускаются в здание спортивного сооружения на основании Списков спортсменов, предоставленных тренерами и в соответствии с утвержденным расписанием тренировочных занятий. В случае отсутствия спортсмена в Списках, он может быть допущен в спортивное сооружение с разрешения тренера.
  - 5.1.2. Лица, занимающиеся физической культурой и спортом, допускаются в здание

спортивного сооружения по Абонементу. При прохождении по Абонементу при себе обязательно иметь документ, удостоверяющий личность (паспорт или водительское удостоверение).

- 5.1.3. Родителям или законным представителям детей дошкольного возраста, проходящих спортивную подготовку по видам спорта на этапе начальной подготовки /занимающихся физической культурой и спортом, разрешается проводить ребенка до помещения раздевалки, помочь ему переодеться, после чего необходимо вернуться в помещение холла спортивного сооружения.
  - 5.1.4. Лица, проходящие спортивную подготовку по видам спорта на этапах подготовки/занимающиеся физической культурой и спортом (далее по тексту – Занимающиеся):
    - 5.1.4.1. приходят в спортивное сооружение за 15 минут до начала занятий, снимают в гардеробе верхнюю одежду, надевают сменную обувь и проходят в раздевалку;
    - 5.1.4.2. покидают спортивное сооружение в течение 30 минут после окончания занятий
  - 5.1.5. В раздевалке занимающиеся переобуваются в чистую спортивную форму и обувь, отвечающую требованиям избранного вида спорта, и ждут тренера;
  - 5.1.6. Занимающиеся проходят в зал и выходят из зала только в сопровождении тренера.
  - 5.1.7. В случае пропуска тренировочного занятия занимающийся должен представить тренеру медицинскую справку. Пропускать занятия без уважительной причины не разрешается. В случае пропуска в течение месяца более 40 % тренировочных занятий без уважительной причины, занимающийся может быть отчислен.
  - 5.1.8. Занимающиеся должны соблюдать спортивный режим, гигиенические требованиям, правила охраны труда, установленные законодательством Российской Федерации.
  - 5.1.9. Занимающимся не разрешается приносить в спортивное сооружение и на его территорию, с любой целью, оружие (за исключением необходимого спортивного инвентаря) и использовать его любым способом; взрывчатые и огнеопасные вещества; спиртные напитки, сигареты, наркотики, а также токсические вещества и яды!
  - 5.1.10. Занимающиеся должны проявлять уважение к старшим, заботиться о младших, уважать честь и достоинство других занимающихся и работников учреждения;
  - 5.1.11. Занимающиеся должны бережно и аккуратно относиться к имуществу учреждения, а в случае порчи имущества, восстанавливать его вместе с родителями.
  - 5.1.12. Во время тренировочного занятия занимающиеся должны выполнять указания тренера.
  - 5.1.13. Во время тренировочного занятия занимающимся запрещается шуметь, отвлекаться и отвлекать товарищей. Время тренировки должно использоваться занимающимся для выполнения целей и задач, поставленных тренером;
  - 5.1.14. Занимающийся по просьбе тренера должен помочь подготовить спортивный зал перед тренировкой и убрать его по окончании тренировки.
  - 5.1.15. Занимающиеся во время пребывания на территории спортивного сооружения и при проведении тренировочных занятий не имеют права совершать действия, опасные для жизни и здоровья самих себя и окружающих;
  - 5.1.16. Занимающиеся не имеют права находиться в здании спортивного сооружения после окончания тренировочного занятия.
- 5.2. Занимающимся запрещается:**
- 5.2.1. Бегать, прыгать в местах, не предназначенных для занятий спортом;
  - 5.2.2. Толкать друг друга, бросаться различными предметами;
  - 5.2.3. Использовать непристойные выражения, жесты и ненормативную лексику;
  - 5.2.4. Употреблять табачные изделия, спиртные напитки, токсические и наркотические вещества;
  - 5.2.5. Применять физическую силу для выяснения отношений, запугивания, вымогательства;
  - 5.2.6. Использовать во время тренировочных занятий мобильные телефоны, планшеты, электронные устройства для компьютерных игр, воспроизведения музыки и изображений, производить фото и видеосъемки.
  - 5.2.7. Принимать пищу в раздевалке и холле спортивного сооружения.

## **VI. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ И (ИЛИ) ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ЛИЦ, ПОЛУЧАЮЩИХ УСЛУГУ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ/ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

### **6.1. Общие требования:**

- 6.1.1. Родители или законные представители лиц, проходящих спортивную подготовку по видам спорта на этапах подготовки/занимающиеся физической культурой и спортом приходят (далее по тексту – Занимающиеся) обязаны соблюдать требования настоящих Правил.
- 6.1.2. Родители или законные представители занимающихся должны контролировать посещение спортсменами тренировочных занятий по утвержденному расписанию тренировочных занятий.
- 6.1.3. Родители или законные представители занимающихся должны создавать условия для соблюдения спортсменами гигиенических норм и требований;
- 6.1.4. Родители или законные представители Обязаны встречать занимающихся в возрасте до 14 лет по окончании тренировочных занятий  
или  
предоставить письменное заявление с просьбой отпускать ребенка домой после окончания тренировочного занятия без сопровождения (в этом случае ответственность за сохранение жизни и здоровья ребенка родитель/законный представитель берет на себя);  
или  
в случае, если встреча спортсменов осуществляется иным лицом, родитель/законный представитель должен предоставить письменное заявление с указанием фамилии, имени, отчества, места жительства и контактного телефона встречающего, который должен при встрече предъявить документ, удостоверяющий личность;
- 6.1.5. Родители или законные представители не должны вмешиваться в тренировочный процесс;
- 6.1.6. Родители или законные представители должны уважительно относиться ко всем участникам тренировочного процесса;
- 6.1.7. Родители или законные представители не имеют права употреблять ненормативную лексику, курить, распивать спиртные напитки, находиться в состоянии алкогольного (наркотического) опьянения;
- 6.1.8. Ожидать детей в вестибюле спортивного сооружения разрешается родителям или законным представителям (инвалидам, беременным женщинам, с детьми дошкольного возраста);
- 6.1.9. Родители/законные представители детей, которым необходима помощь в переодевании, могут пройти в раздевалку строго в сменной обуви и только с целью оказания помощи в переодевании ребенку;
- 6.1.10. В помещение спортивного сооружения родители или законные представители допускаются с разрешения сотрудника охраны после предъявления документа, удостоверяющего личность, наличия занимающихся в Списках, после регистрации в Книге учета посетителей.
- 6.1.11. При проведении родительских собраний и спортивно-массовых мероприятий родители/законные представители допускаются в спортивное сооружение после предъявления документа, удостоверяющего личность и при наличии чистой сменной обуви.  
**Родителям/законным представителям запрещается:**
- 6.1.12. Находиться в спортивном зале во время тренировочного занятия.
- 6.1.13. Кормить детей в холле спортивного сооружения.
- 6.1.14. Занимать места для сидения в холле спортивного сооружения в момент нахождения там детей перед тренировочным занятием и после него.