



ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА / ЗАЛА СУХОГО ПЛАВАНИЯ

Государственного бюджетного учреждения
«Бассейн «Орион» города Байконур

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 1.1 Настоящие Правила (далее - Правила) направлены на обеспечение безопасного пребывания посетителей в тренажерном зале/зале сухого плавания Государственного бюджетного учреждения «Бассейн «Орион» (далее - Учреждение). С этой целью они устанавливают права и обязанности посетителей бассейна, определяют механизм реализации этих прав, а также устанавливают ряд запретов, не допускающих такие действия граждан, которые могут причинить вред другим лицам.
- 1.2 Посетителями тренажерного зала/зала сухого плавания (далее - Залы) признаются граждане Российской Федерации, а также иностранные граждане и лица без гражданства, находящиеся на территории учреждения.
- 1.3 Для безопасности всех посетителей в помещениях и на территории учреждения ведется видеонаблюдение.
- 1.4 Информация о расценках на платные услуги доводится до посетителей путем вывешивания на информационные стенды и размещением на официальном сайте Учреждения.
- 1.5 Максимальное количество занимающихся в тренажерном зале составляет 50 человек, в соответствии с приказом ГКФТ РФ от 04.02.1998 г. № 44 «Об утверждении планово-расчетных показателей количества занимающихся и режимов эксплуатации физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений».
- 1.6 Посетителям и сопровождающим их лицам запрещено проходить на территорию учреждения в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а также под влиянием психотропных и иных сильнодействующих веществ, а также страдающим инфекционными или другими заболеваниями, передающимися путем прямого контакта или воздушно-капельным путем.
- 1.7 **Посещение детей и подростков регламентировано общими требованиями национального стандарта Российской Федерации ГОСТ 57138-2016.**

2. РЕЖИМ РАБОТЫ И ОТДЕЛЬНЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ

- 2.1 Залы осуществляют работу в соответствии с расписанием, утвержденным директором Учреждения.
- 2.2 Кассовый чек - рассчитан на разовое посещение.
- 2.3 Абонемент - рассчитан на 12 посещений. Срок действия абонемента 2 месяца со дня покупки.
- 2.4 Регламент 1 (одного) занятия – 45 минут.
- 2.5 Оплата за оказанные услуги производится в национальной валюте Российской Федерации.
- 2.6 В связи с необходимостью Администрация оставляет за собой право переносить дни или часы предоставления услуг на срок проведения организованных спортивно-массовых мероприятий, предупредив об этом посетителей не менее чем за 2 календарных дня до проведения мероприятия, при этом посетители имеют право на посещение залов в иное время в течение срока действия абонемента.
- 2.7 Информация о временных изменениях режима работы залов вывешивается на информационных стендах, размещается на стойке администратора или на официальном сайте Учреждения.
- 2.8 **Самостоятельное посещение тренажерного зала допускаются все лица, достигшие 14-летнего возраста, младший возраст только в сопровождении родителей или законных представителей либо в группе с инструктором по спорту.**
- 2.9 Детский абонемент приобретается только в возрасте 14 лет (кроме учащихся ГБОУ СШ), для младшего возраста абонемент приобретают родители.

3. МЕДИЦИНСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ

- 3.1 Допуск к посещению залов осуществляется только при наличии: **в возрасте с 7 до 17 лет** – заключения (справки) от врача об отсутствии противопоказаний к физическим нагрузкам, **в возрасте с 18 до 70 лет** – справки (отметки) с медицинского кабинета учреждения (справка выдается после оформления Анкеты – приложение № 1 к настоящим Правилам).
- 3.2 Максимальный возрастной ценз - **70 лет**. Лица старше этого возраста допускаются с медицинской справкой от медицинского учреждения об отсутствии противопоказаний.
- 3.3 Если медицинский работник учреждения сомневается в возрасте посетителя, он вправе попросить к предъявлению удостоверяющий документ (свидетельство о рождении, паспорт).

4. ПОРЯДОК ПРОХОДА В ЗАЛЫ

- 4.1 Предъявить администратору абонемент или чек на разовое посещение с отметкой или справкой от медицинского кабинета учреждения.
- 4.2 Необходимо переодеться в сменную обувь, сдать верхнюю одежду и обувь (в полиэтиленовых пакетах с ручками) в гардероб.
- 4.3 Вести себя спокойно в раздевалках, не мешать раздеваться и одеваться соседям, аккуратно складывать свою одежду; **НЕ СОЗДАВАТЬ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ, БЫТЬ ВЕЖЛИВЫМ В ОБРАЩЕНИИ ДРУГ С ДРУГОМ.**
- 4.4 Несовершеннолетние дети до 13 лет включительно должны находиться на территории тренажерного зала в сопровождении родителей или доверенных лиц, не моложе 18 лет, которые являются посетителями тренажерного зала, или в группе под контролем инструктора по спорту.

5. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ.

- 5.1 Необходимо быть внимательным, соблюдать технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.
- 5.2 Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
- 5.3 Во избежание несчастных случаев присутствие детей младше 14 лет в тренажерном зале без сопровождения родителей запрещено.
- 5.4 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. Обязательно наличие полотенца.
- 5.5 Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность во время занятий в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
- 5.6 При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора тренажерного зала.
- 5.7 С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
- 5.8 В целях предупреждения травматизма запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными руками это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
- 5.9 Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 5.10 Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.
- 5.11 Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
- 5.12 Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения и т.п.) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала.
- 5.13 При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

- 5.14 Запрещается приступать к занятиям в зале после полученных травм и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору тренажерного зала или медицинскому работнику.
- 5.15 Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
- 5.16 Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.
- 5.17 Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
- 5.18 Запрещается передвигать тренажеры.
- 5.19 Поднимать штангу без использования замков ЗАПРЕЩЕНО – это опасно для Вашего здоровья.
- 5.20 При занятиях в тренажерном зале откажитесь от жевательной резинки – это опасно для Вашего здоровья.
- 5.21 Откажитесь от посещения тренажерного зала при наличии инфекционных, остро – респираторных и кожных заболеваний – это опасно для Вашего здоровья и для здоровья окружающих Вас людей.
- 5.22 Занятия в тренажерном зале в состоянии алкогольного, наркотического опьянения или при наличии остаточного состояния алкогольного опьянения СТРОГО ЗАПРЕЩЕНЫ.
- 5.23 При занятиях на тренажерах и со свободным весом Посетители должны устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующие их функциональным возможностям.
- 5.24 Посетителям не разрешается пользоваться самостоятельно музыкальной аппаратурой.
- 5.25 Запрещено приносить с собой сумки, ценные вещи, за сохранность которых Учреждение ответственности не несет.
- 5.26 Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
- 5.27 В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажёра до полной остановки ленты.
- 5.28 В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.
- 5.29 Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.
- 5.30 При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

6. ПОСЕТИТЕЛИ ОБЯЗАНЫ

- 6.1 Перед приобретением абонеента ознакомиться с настоящими Правилами.
- 6.2 Выполнять настоящие Правила, распоряжения и требования администрации и персонала ГБУ «Бассейн «Орион».
- 6.3 Проходить в залы через администратора по абонеентам или разовым чеком.
- 6.4 Посещать залы только в дни и часы, указанные в расписании.
- 6.5 Следить за сроком действия медицинской справки.
- 6.6 В течение 20 мин. после окончания сеанса вернуть жетон администратору. За утрату/порчу жетона возместить в пределах их стоимости во внесудебном бесспорном порядке. Стоимость жетона определяется на основании их закупочной цены, в соответствии с документацией Учреждения.
- 6.7 Получать в регистратуре учреждения взамен оформленного абонеента, разового чека, жетон от шкафчика в раздевалке.
- 6.8 Находиться внутри здания учреждения только в сменной обуви и без верхней одежды.
- 6.9 Входить в раздевалку бассейна в сменной обуви, убирая повседневную обувь в полиэтиленовый пакет (СДАТЬ В ГАРДЕРОБ).
- 6.10 Хранить одежду и личные вещи в шкафчике раздевалки, согласно номеру жетона.
- 6.11 После окончания занятия покинуть территорию учреждения в течение 20 минут.
- 6.12 Бережно пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и имуществом учреждения (сантехникой, мебелью и другим оборудованием). Применять его строго по назначению.
- 6.13 После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
- 6.14 В случае получения травмы при посещении тренажерного зала, возникновении болей в суставах, мышцах конечностях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятие и сообщить об этом инструктору с последующим обращением к медицинскому работнику учреждения.
- 6.15 При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью посетителей, посетитель должен прекратить занятия до устранения этих условий.
- 6.16 Подчиняться указаниям и требованиям инструкторов, администраторов, медперсонала и Администрации учреждения.

- 6.17 Сдавать верхнюю одежду и уличную обувь в гардероб (осенне-зимний период).
- 6.18 Соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, персоналу учреждения, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

7. ПОСЕТИТЕЛЯМ ЗАПРЕЩАЕТСЯ

- 7.1 Передавать Абонемент на посещение тренажерного зала третьим лицам.
- 7.2 Проходить в раздевалки, душевые и помещения учреждения с сумкой на колесах, верхней одежде и уличной обуви.
- 7.3 Курить во всех помещениях учреждения и на прилегающей территории.
- 7.4 Распитие пива и напитков, изготавливаемых на его основе, а также алкогольной и спиртосодержащей продукции либо наркотических средств или психотропных веществ (ст.20.20. Административного Кодекса РФ).
- 7.5 Входить в здание учреждения и находиться в нем, в состоянии алкогольного или наркотического опьянения (ст.20.21. Административного Кодекса РФ).
- 7.6 Приносить огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики, стеклянную тару.
- 7.7 Рисовать на стенах, перегородках помещений и раздевалок учреждения; срывать объявления, указатели, наклейки.
- 7.8 Пользоваться услугами, не входящими в стоимость абонемента.
- 7.9 Приносить стеклянную либо иную другую посуду в зону тренажерного зала.
- 7.10 Посещать занятия при повреждении или серьезных заболеваниях кожных покровов.
- 7.11 Входить в служебные и технические помещения учреждения.
- 7.12 Самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование учреждения.
- 7.13 Портить спортивный инвентарь, оборудование и имущество учреждения (сантехнику, двери, стены, мебель и др. оборудование, находящееся в помещениях учреждения). В случае порчи оборудования и имущества учреждения, виновное лицо подлежит административному штрафу в размере от трех до пяти минимальных оплат труда (ст. 7.17 Административного Кодекса РФ).
- 7.14 Родители (доверенные лица) ребенка должны быть ознакомлены с правилами поведения в тренажерном зале при покупке абонемента и несут полную ответственность за соблюдением ребенком указанных правил.

8. ПОСЕТИТЕЛИ ИМЕЮТ ПРАВО

- 8.1 Пользоваться гардеробом, раздевальными шкафами, душем предназначенными для посетителей;
- 8.2 В случае непосещения сеанса по уважительной причине (болезнь, отпуск), продление абонемента осуществляется при обращении в администрацию бассейна по документам, подтверждающих причину непосещения.

9. ЧРЕЖДЕНИЯ ИМЕЕТ ПРАВО

- 9.1 При несоблюдении вышеуказанных правил лишить посетителя права посещения занятия без последующей компенсации с составлением соответствующего Акта (приложение № 2 к настоящим Правилам).
- 9.2 Взимать дополнительную плату с лиц, не покинувших тренажерный зал с момента окончания сеанса.
- 9.3 Время фиксировать по часам Учреждения.
- 9.4 Не компенсировать занятия в случае утраты абонемента.

10. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

- 10.1 Посетители должны бережно относиться ко всему имуществу учреждения. Небрежное отношение, утеря, порча и загрязнение имущества учреждения должны быть компенсированы в установленном законодательством порядке.
- 10.2 Администрация не несет ответственности за оставленные без присмотра и забытые посетителями вещи.
- 10.3 Лицам, не соблюдающим данные правила посещения залов, администрация вправе отказать в дальнейшем от оказания услуг. Лица, нарушившие правила посещения, отстраняются от занятий и

удаляются из учреждения администрацией, сотрудниками полиции или сотрудниками охраны. Стоимость посещения при этом не компенсируется.

10.4 Посетители сами несут ответственность за сохранность абонементов.

10.5 Приобретенные абонементы действуют строго в рамках указанного на них срока. После истечения срока действия абонемента услуги не предоставляются, их стоимость не возвращается.

12. ПРИМЕЧАНИЕ

12.1 Оформленным считается абонемент, на котором прикреплен чек об оплате, виза врача и подпись посетителя, ознакомившегося с настоящими Правилами.

12.2 Правила размещены на информационном стенде.

12.3 Книга отзывов и предложений находится у Администратора учреждения.