**Правила посещения МБУ СП «СШ «Дельфин»**

**1. Общие положения**

1.1. Правила посещения на спортивном объекте (далее - «Правила посещения» в соответствующем падеже) регламентируют правила поведения посетителей объекта спорта МБУ СП «СШ «Дельфин» расположенного по адресу: г. Бийск, ул.Степана Разина, д.17/1.

1.2. Правила посещения разработаны в целях обеспечения максимально комфортных и безопасных условий пользования спортивным объектом в целом, и его специализированными помещениями, охраны здоровья посетителей спортивного объекта и персонала учреждения, обеспечения безопасных условий пользования физкультурно-оздоровительными и спортивными услугами.

1.3. Правила посещения на спортивном объекте обязательны для исполнения всеми посетителями учреждения.

1.4. Посетители обязаны ознакомиться с правилами посещения на спортивном объекте до начала пользования физкультурно-оздоровительными или спортивными услугами.

1.5. Посетители спортивного объекта несут материальную ответственность за порчу и/или утрату спортивного инвентаря.

1.6. Посетитель обязан строго соблюдать настоящие правила, бережно относиться к оборудованию спортивного объекта, соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям комплекса и персоналу учреждения.

**2.Общие правила поведения посетителей**

2.1. Перед входом в помещение спортивного учреждения следует обязательно надеть **защитную маску, обработать руки антисептиком**. Передвигаться по холлу и коридорам бассейна можно **только в защитной маске**. Маску можно снять в раздевалке, перед посещением душевой и выходом на чашу бассейна. После посещения бассейна, перед выходом в коридор, посетитель обязан надеть маску и проследовать в гардероб.

2.2. Посещение спортивного объекта, в том числе и мест общего пользования (холл первого этажа) всем без исключения посетителям, в любое время года разрешается исключительно в сменной обуви либо в бахилах. Для уличной обуви необходимо иметь при себе пакет.

2.3. Посетитель вправе находится в местах общего пользования (холл первого этажа) необходимое количество времени.

2.4. Для свободного посещения дети без сопровождения взрослых не допускаются.

2.5. Присутствие родителей на тренировочных и физкультурно-оздоровительных занятиях, независимо от вида занятий и возраста ребенка **не допускается**. В случае проведения открытых уроков, им предоставляется такая возможность, о чем тренер сообщается об этом заблаговременно.

2.6. Родители вправе дожидаться окончания тренировочных и физкультурно-оздоровительных занятий в местах общего пользования (холл первого этажа).

2.7. Посетители обязаны:

- соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям и обслуживающему персоналу;

- подчиняться указаниям и требованиям инструктора по спорту, администратора и дежурных;

- бережно относиться к оборудованию спортивной школы, соблюдать чистоту и порядок;

- иметь при себе:

* медицинскую справку с печатью и датой (правка действительна в течении 3-х месяцев);
* сменную обувь;
* шапочку для купания;
* купальные принадлежности;
* средства личной гигиены (мыло, мочалку, полотенце);

- приходить за 15 минут до начала занятий каждого часа, соблюдать установленное расписание, при наличии документа подтверждающего оплату;

- каждый посетитель перед выходом на ванну обязан принять душ без купального костюма, тщательно вымыть тело мочалкой с мылом, смыть остатки крема и косметики, затем надеть купальный костюм и после выйти на ванну бассейна;

-вход и выход из воды происходить только с разрешения инструктора-методиста;

-время купания 45 минут;

-инструктор-методист определяет место для купания (дорожку);

-не имеющие плавать, занимаются на мелкой части бассейна под присмотром инструктора-методиста;

-имеющие плавать занимаются самостоятельно, под постоянным контролем инструктора-методиста;

-по окончанию плавания, в течении 5-7 минут посетители должны ополоснуться под душем, вытереться, выжать плавательные принадлежности и только после этого идти в раздевалку;

- переобуваться в сменную обувь или использовать бахилы, уличную обувь (в пакете) и верхнюю одежду оставлять в раздевалке.

2.8. На территории спортивного объекта МБУ СП «СШ «Дельфин» запрещается:

- находиться в состоянии алкогольного, наркотического и токсического опьянения;

- курить, употреблять спиртные напитки, а также наркотические и токсические вещества;

- приносить взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества; режущие, колющие предметы; либо виды огнестрельного, газового и холодного оружия, а также жевательные резинки и другие пачкающие предметы;

- приводить животных;

- оставлять в гардеробе ценные вещи;

-проходить в помещение бассейна, спортивного зала, в раздевалки в верхней одежде и без сменной обуви;

- самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование, в том числе спортивное оборудование (тренажеры);

- бегать, толкаться, кричать в помещенииМБУ СП «СШ «Дельфин».

- совершать действия, которые влекут за собой порчу спортивного оборудования, инвентаря и иного имущества;

-самостоятельно проходить в бассейн, спортивный зал;

-устраивать прием пищи в ванне бассейна и в раздевалках, а также посещать спортивный зал и бассейн с жевательной резинкой;

-справлять естественные надобности в воду бассейна;

-плавать без шапочки для купания;

-мешать плавать посетителям, плавать поперек дорожек, громко кричать, подавать ложные сигналы о помощи;

-нырять и прыгать с бортиков, лестниц и прыжковых вышек в воду, бегать по бассейну;

-погружаться в воду с задержкой дыхания на продолжительное время;

-виснуть, садится на разделительные дорожки ;

-использовать для игр твердые предметы, плотные резиновые мячи;

-находится в воде дольше оплачиваемого времени.

Каждый посетитель несет личную ответственность за состояние своего здоровья, во время посещения бассейна.

**3. Правила пользования гардеробом верхней одежды**

1. Гардероб предназначен для хранения верхней одежды и уличной обуви.
2. Работник гардероба обеспечивает сохранность вещей в соответствии с противопожарными, санитарными и иными правилами.
3. Верхняя одежда в гардероб принимается только в чистом виде, при наличии петельки, обувь принимается в чистых пакетах с ручками.
4. Головные уборы, зонты, сумки и другие личные вещи в гардероб не принимаются.
5. Работник гардероба не несет ответственности за имущество (деньги, документы, телефоны, ключи и т.п.), оставленные в карманах и рукавах верхней одежды, поврежденные вешалки и пуговицы, забытые вещи.
6. На принятую в гардероб верхнюю одежду и пакет с обувью, выдается одна бирка.
7. Выдача имущества, сданного на хранение, осуществляется по предъявлению бирки.
8. До истечения срока работы гардероба посетитель, сдавший вещи на хранение, обязан взять их обратно. Если посетитель, сдавший вещи на хранение, уклоняется от получения обратно сданных на хранение вещей, работник гардероба вправе после окончания работы гардероба закрыть гардероб.
9. Посетитель, потерявший или испортивший бирку, обязан возместить ущерб, связанный с потерей или порчей бирки (т.е. расходы, связанные с восстановлением бирки), согласно существующих расценок.
10. В случае потери или порчи бирки посетителем, сдавшим вещи на хранение, возврат вещей производится в присутствии представителя администрации или предоставлении работнику гардероба убедительных доказательств принадлежности имущества.
11. Выдача данного имущества осуществляется после внесения компенсации за утерянную бирку и предъявлении документа, удостоверяющего личность с занесением данных этого документа в расписку о получении имущества.

**4. Правила пользования раздевалками и душевыми**

1. Для комфортного посещения плавательного бассейна, предусмотрено разделение вспомогательных помещений (раздевалок, душевых, туалетов) на мужские и женские.
2. Посетитель при входе в раздевалку получает кистевой браслет с ключом от шкафчика для одежды. Номер на браслете соответствует номеру шкафчика для переодевания.
3. В раздевалке запрещается:

- оставлять шкафчик не закрытым на замок;

- оставлять свои вещи вне шкафчика;

- принимать пищу, напитки;

- использовать бритвенные принадлежности;

- проводить процедуры по уходу за кожей, применяя масла, маски, крема, спреи, лаки для волос и т.п.;

1. Рекомендуется перед посещением плавательного бассейна снять с себя любые ювелирные и иные украшения.
2. Перед посещением плавательного бассейна необходимо принять душ, тщательно промыть все тело с мылом и мочалкой, без купального костюма, смыть с себя косметические средства.
3. Душевые предназначены только для мытья тела перед занятиями в плавательном бассейне и после занятий.
4. Максимальное время пребывания в душе (до выхода на ванну и после сеанса) не должно превышать 5-7 минут.
5. В часы наибольшей загруженности душевых посетители должны соблюдать очередность их посещения и проявлять уважительное отношение к окружающим.
6. В душевых запрещается:

- окрашивание волос;

- пользование бритвенными принадлежностями;

- проводить процедуры по уходу за кожей (скраб, масла, маски и др.);

- мытье обуви и стирка вещей и т.д.;

- приносить в душевые шампуни и моющие средства в стеклянной таре;

- брызгаться водой и разливать воду.

1. После принятия душа, перед выходом на ванну плавательного бассейна, посетитель должен надеть купальный костюм, шапочку для плавания. Ключ от шкафчика необходимо закрепить на запястье.
2. После посещения плавательного бассейна, при выходе из душевых в раздевалки, посетители обязаны насухо вытереться полотенцем.
3. Выжимать купальные принадлежности в раздевалке запрещено.
4. После окончания посещения шкафчик необходимо оставить открытым, ключ вернуть работнику раздевалки.

**5. Правила пользования тренажерами в спортивном зале МБУ СП «СШ «Дельфин»**

**1. Общие требования**

1.1. До начала занятий на тренажерах необходимо пройти медицинское обследование или консультацию с врачом. Имейте в виду, что регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.

1.2. Перед оплатой потребители обязаны ознакомиться с правилами пользования услугой. Приобретение абонемента и оплата услуги является подтверждением того, что посетитель ознакомлен с настоящими правилами, полностью с ними согласен и обязуется соблюдать. Незнание правил не освобождает от ответственности за их нарушение.

1.3. Посещение тренажерного зала является для потребителей делом сугубо добровольным, поэтому все риски, связанные с его использованием, в случае не соблюдения им правил пользования, посетитель берет на себя.

1.4. Лицам, не достигшим 14-летнего возраста, не рекомендуется тренироваться самостоятельно. Тренировка может быть проведена либо тренером, либо родителем, взявшим на себя полную ответственность за организацию и проведение тренировочного занятия, о чем он письменно подтверждает заявлением, адресованным руководству МБУ СП «СШ «Дельфин».

1.5. Детям младше 3-х лет допуск к тренажерам запрещен. Вся ответственность за использование тренажера детьми, возраст которых не соответствует рекомендациям руководства, травмы и иные проблемы со здоровьем ребенка, ставшие следствием нарушения рекомендаций настоящего руководства всецело ложится на взрослых членов семьи.

1.6. Приобретая абонемент или чек, клиент подтверждает, что он не имеет медицинских противопоказаний для занятий в тренажерном зале и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья.

1.7. Посетитель может приобрести абонемент на несколько посещений.

1.8. В случае однократного посещения в качестве разового пропуска служит кассовый чек, подтверждающий оплату.

1.9. Вход в тренажерный зал, осуществляется, на основании документов об оплате (абонемент или чек).

1.10. Тренажерный зал работает согласно расписанию. Администрация оставляет за собой право изменить режим работы зала, объявить в течение года нерабочие, праздничные, санитарные и др. дни.

1.11. В случае проведения спортивно-массовых мероприятий руководство спортивной школы имеет право закрыть тренажерный зал. Информация об изменении в режиме работы размешается в холле и на входной двери тренажерного зала.

1.12. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний. Лицам, занимающимся в подготовительной или специальной медицинских группах, посещение тренажерного зала запрещено.

1.13. Запрещается заниматься на тренажерах лицам, находящимся в алкогольном, токсическом или наркотическом опьянении, а также лицам с расстройством психики.

1.14. Занятия спортивных групп должны проходить только под руководством тренера или инструктора-методиста. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания руководителя.

Допускается самостоятельная физическая подготовка при условии соблюдении требований настоящей инструкции.

1.15. В случае плохого самочувствия, либо получения какой-либо травмы занимающийся должен немедленно прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения.

1.16. При проведении занятий в тренажерном зале опасными факторами, создающими угрозу здоровью, являются:

-неисправное оборудование (инвентарь);

-непрочно установленные или не закрепленные тренажеры;

-движущиеся части тренажеров;

-чрезмерные физические нагрузки;

-нарушение правил использования тренажеров;

-нарушение установленных режимов занятий и отдыха.

1.17. Вход в зал в сменной обуви. Не допускается присутствие в зале лиц в верхней одежде.

1.18. Заниматься необходимо в спортивной одежде (кроссовки или специальная обувь; футболка или толстовка; спортивные брюки или спортивные шорты). Форма должна быть удобна, не стесняющая движений. Спортивная обувь - с нескользкой подошвой.

1.19. Следует соблюдать правила личной гигиены. Посетители обязаны соблюдать чистоту в тренажерном зале до, во время и после тренировок.

1.20. По возможности ограничить пользование мобильными телефонами во время занятий.

1.21. Администрация спортивной школы имеет право не допустить посетителя на занятие при отсутствии свободных мест в зале, отсутствии требуемой спортивной формы и/или обуви и в других случаях, когда это может создать неблагоприятные условия для занятий.

1.22. Посетители должны бережно относиться к спортивному и иному оборудованию спортивной школы.

1.23. Посетители несут материальную ответственность за утерю и /или порчу ими используемого оборудования и инвентаря.

1.24. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящих правил, лишаются права посещения тренажерного зала без возмещения денежных затрат.

**2. Требования безопасности перед проведением занятий**

2.1. До начала занятий необходимо специальную спортивную одежду и обувь. Избавиться от жевательной резинки. Позаботиться о сохранности ценных вещей и документов.

2.2. Пройти инструктаж по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах (с росписью в журнале).

2.3. Посетители обязаны соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

2.4. Перед занятием нужно ознакомиться с инструкцией по безопасности при использовании данного тренажера.

2.5. Прежде, чем начать тренировку, проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера. О замеченных неполадках сообщить администрации учреждения (не пытаться устранить самостоятельно).

2.6. Запрещается выполнение упражнений на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

2.7. Не передвигать и не переносить тренажеры.

2.8. Начинать занятие только с разрешения тренера или инструктора.

2.9. Необходимо внимательно слушать и выполнять все распоряжения и рекомендации тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.

**3. Требования безопасности при проведении занятий**

3.1. Для профилактики травматизма перед каждой тренировкой необходима разминка.

Общая разминка включает в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, которые разогреют мышцы, увеличат эластичность связок и сухожилий, а так же подготовят организм к дальнейшей работе. По необходимости перед упражнением выполняют специальную разминку.

3.2. Запрещается выполнять задания и упражнения, которые противоречат правилам техники безопасности.

3.3. Безопасность выполнения упражнений во время занятий обеспечивается:

правильной организацией и методикой выполнения упражнений;

поддержанием в процессе занятий высокой дисциплины,

заблаговременной подготовкой и применением средств страховки и оказанием помощи при выполнении упражнений (при больших весах на снарядах и тренажерах);

учетом состояния здоровья и физической подготовленности с видами упражнений и нормированием физической нагрузки;

постепенным увеличением физической нагрузки, наблюдением за внешними признаками утомления, контролем величины сердцебиения (пульсации);

соблюдением осторожности при замене, дополнении, снятии грузов с тренажеров и снарядов.

3.4. В гигиенических целях во время выполнения упражнений покрывайте скамейки тренажеров индивидуальным полотенцем.

3.5. При занятиях в тренажерном зале запрещается:

-приступать к занятиям без вводного инструктажа тренера;

-кричать, шуметь, бегать, заниматься борьбой, боксировать;

-заниматься в зале в открытой обуви;

-трогать спортивные снаряды ногами;

-снимать диски со штанги с одной стороны по два, три сразу;

-поднимать штангу с предельными весами без страховки;

-заниматься на неисправных или плохо закрепленных тренажерах;

-бросать спортивный инвентарь на пол с высоты;

-разбрасывать по залу спортивный инвентарь (диски, гантели).

3.6. Во время посещения тренажерного зала соблюдайте следующие правила:

-не ходите и не стойте перед человеком, который выполняет подход;

-не наступайте и не переступайте через грифы, блины и гантели;

-не оставляйте стаканчики с водой и личные вещи на тренажерах и скамейках;

-используйте тренажеры и прочее оборудование только по назначению

3.7. Не допускается перегрузка тренажеров сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

3.8. Передвигаться по залу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся.

3.9. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.

3.10. При работе на тренажерах со штангой и гантелями необходимо:

- проверить надежность крепления тренажера, его составных частей между собой,

-проконтролировать затяжку всех блоков болтами;

- при выполнении базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой), упражнений с максимальным весом должна быть обеспечена страховка;

- выполнять упражнения ритмично, без резких рывков и резкого опускания груза;

- при выполнении упражнений со штангой (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом;

- после окончания занятий снять штангу со стоек.

3.11. Набор дисков на штангу производить после установки грифа на опорные стойки и его фиксации. Диски штанги и гантелей необходимо укреплять замками.

3.12. Брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками нужно очень внимательно и осторожно, т.к. отягощение может выскользнуть из рук и упасть на ноги.

3.13. В случае ухудшения самочувствия во время занятий, необходимо информировать об этом инструктора.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом руководителю занятия. Занятия продолжать только после устранения неисправности.

4.2. При возникновении несчастного случая оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, при необходимости вызвать «Скорую медицинскую помощь».

4.3. При получении травмы немедленно сообщить об этом руководителю занятия.

4.4. При возникновении пожара немедленно прекратить занятия и эвакуироваться из тренажерного зала под руководством руководителя занятия.

**5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Снять грузы со спортивных снарядов и тренажеров. Привести в исходное положение все тренажеры.

5.2. Убрать спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

5.3. Снять спортивную одежду, обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. О недостатках или неудобствах, выявленных во время занятий незамедлительно сообщить тренеру.

**6. Администрация спортивной школы «Дельфин» не несет ответственность**

**за состояние здоровья посетителей и возможный травматизм в случаях:**

6.1. Нарушения клиентом правил посещения.

6.2. Если посетитель тренируется самостоятельно.

6.3. Посетитель не прошел или не выполнял требования вводного инструктажа.

6.4. При нарушении посетителем рекомендаций врачебного заключения.

6.5. За травмы, полученные вне территории спортивной школы.

6.6. За травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц.

6.7. За травмы, полученные на территории спортивной школы по вине самого посетителя.

7. **На территории спортивной школы запрещается:**

7.1. Пользоваться услугами при плохом самочувствии, в острый период различных заболеваний.

7.2. Оставлять без присмотра детей в возрасте до 13 лет.

7.3. Находиться в тренировочных зонах в верхней одежде и уличной обуви.

7.4. Бросать оборудование (гантели, блины, штанги и др.) на пол.

7.5. Продолжать заниматься с использованием неисправного оборудования.

7.6. Оставлять свой инвентарь на хранение в спортивной школе без предварительной договоренности с администрацией.

7.7. Принимать пищу в зонах для занятий, раздевалках. Воспользуйтесь услугами буфета.

7.8. Использовать стеклянную посуду в тренировочных зонах.

7.9. Ставить емкости с напитками на тренажеры, музыкальную и другую технику, в зонах, мешающих другим посетителям

7.10. Курить и/или находиться лицам в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

7.11. Использовать ненормативную лексику.

7.12. Использовать парфюмерию и другие средства с резким запахом.

7.13. Проносить в здание спортивной школы любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия, взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества.

7.14. Входить в служебные и прочие технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

7.15. Беспокоить других посетителей, нарушать чистоту и порядок.