

УТВЕРЖДЕНО
Приказом Директора
ГБУ «ЦФКиС ЮЗАО г. Москвы»
Москомспорта
От 10.12.2018г. № 1-3-249

**ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ
СПОРТИВНЫХ ОБЪЕКТОВ**

Государственного бюджетного учреждения города Москвы
«Центр физической культуры и спорта
Юго-Западного административного округа города Москвы»
Департамента спорта города Москвы

Москва 2018

ПРАВИЛА

посещения объектов ГБУ «ЦФКиС ЮЗАО г. Москвы» Москомспорта.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Настоящие Правила посещения объектов ГБУ «ЦФКиС ЮЗАО г. Москвы» Москомспорта. (далее - Правила) направлены на обеспечение безопасного и комфортного пребывания посетителей на территории объектов ГБУ «ЦФКиС ЮЗАО г. Москвы» Москомспорта». С этой целью Правила устанавливают права и обязанности посетителей ГБУ «ЦФКиС ЮЗАО г. Москвы» Москомспорта, определяют механизм их реализации, а также устанавливают ряд запретов и ограничений, не допускающих такие действия посетителей, которые могут привести к неблагоприятным последствиям.

1.2. Правила обязательны для всех посетителей ГБУ «ЦФКиС ЮЗАО г. Москвы» Москомспорта. В случае нарушения настоящих Правил, администрация Учреждения оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг без возвращения денежных средств.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте Учреждения www.спортюзао.рф и на специально отведенных местах на объектах Учреждения.

1.4. В случае необходимости, Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на сайте и в Учреждении на специально отведенных местах за пять календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через пять дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.5. Пропуском на территорию объектов ГБУ «ЦФКиС ЮЗАО г. Москвы» Москомспорта является активированный абонемент или кассовый чек.

1.6. Приобретая абонемент, ЗАКАЗЧИК знакомится под роспись с Правилами. ЗАКАЗЧИК принимает ответственность за их соблюдение на территории объекта спорта.

1.7. В случае нарушения Заказчиком Правил, техники безопасности, Учреждение не несёт ответственности за причинение вреда жизни или здоровью ЗАКАЗЧИКА.

1.8. Допуск Заказчика к занятиям физической культурой осуществляется на основании медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий физической культурой. Учреждение не несёт ответственности за достоверность сведений медицинского заключения о состоянии здоровья занимающегося.

1.9. Учреждение оказывает физкультурно-оздоровительные услуги Заказчику в соответствии с требованиями Стандарта «Услуги проведение занятий по физической культуре и спорту. Общие требования» СТО – 02927445.001-2014 (далее – Стандарт) и несёт ответственность за соблюдение требований Стандарта, в том числе безопасности оказания физкультурно-оздоровительных услуг населению.

1.10. Ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетних получателей услуг по пути следования к месту оказания услуг по проведению занятий по физической культуре и спорту и обратно несут родители (законные представители) несовершеннолетних получателей услуг.

1.11. Посетители учреждения обязаны соблюдать правила посещения ГБУ «ЦФКиС ЮЗАО г. Москвы» Москомспорта, правила техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарно-гигиенические требования, выполнять требования сотрудников учреждения, связанные с оказанием услуг, в том числе требования медицинского персонала в части соблюдения санитарно-гигиенических требований.

1.12. На территории спортивных комплексов ГБУ «ЦФКиС ЮЗАО г. Москвы» Москомспорта следует соблюдать правила поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, сотрудникам 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 администрацией Учреждения, ЗАПРЕЩЕНЫ.

1.13. Посетители спортивных объектов ГБУ «ЦФКиС ЮЗАО г. Москвы» Москомспорта должны бережно относиться к имуществу учреждения, не допуская его порчу или утрату. После окончания занятий Посетитель учреждения должен вернуть на место использованный 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 администрации ГБУ «ЦФКиС ЮЗАО г. Москвы» Москомспорта обо всех случаях, которые могут привести к неблагоприятным последствиям.

1.21. Посетители должны покидать Учреждение не позднее установленного времени после окончания сеанса.

ВНИМАНИЕ!

В целях обеспечения безопасности администрация физкультурно-оздоровительного комплекса ГБУ «ЦФКиС ЮЗАО г. Москвы» Москомспорта вправе отказать в оказании услуг посетителю учреждения:

- имеющему ярко выраженные признаки инфекционных, кожных и иных заболеваний, препятствующих посещению бассейна, спортивного зала, тренажерного зала, и. т.д. В случае обнаружения посетителя учреждения с указанными признаками приглашается медицинский работник ГБУ «ЦФКиС ЮЗАО г. Москвы» Москомспорта, который свидетельствует состояние посетителя. Допуск посетителя ГБУ «ЦФКиС ЮЗАО г. Москвы» Москомспорта производится после полного выздоровления при наличии справки от врача, разрешающей занятия;

- имеющему ярко выраженные признаки алкогольного, наркотического, токсического опьянения. Для освидетельствования посетителя учреждения на наличие алкогольного, наркотического, токсического опьянения приглашается медицинский работник ГБУ «ЦФКиС ЮЗАО г. Москвы» Москомспорта

- нарушающему общественный порядок, создающему угрозу жизни, здоровью и мешающему отдыху других посетителей, несоблюдающему требования настоящих Правил посещения ГБУ «ЦФКиС ЮЗАО г. Москвы» Москомспорта

В случае нарушения требований настоящих Правил и при отсутствии реакции на обоснованные требования Администрации ГБУ «ЦФКиС ЮЗАО г. Москвы» Москомспорта, посетитель может быть удален с территории учреждения сотрудниками полиции, сотрудником охраны или представителем Администрации ГБУ «ЦФКиС ЮЗАО г. Москвы» Москомспорта, без компенсации оплаченной им стоимости услуг. Во всех перечисленных случаях Администрация учреждения вправе составить акт о злостном нарушении посетителем Правил посещения ГБУ «ЦФКиС ЮЗАО г. Москвы» Москомспорта, который будет являться основанием для расторжения Договора оферты.

II. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА

1. Общие рекомендации

1.1. Приступать к занятиям в бассейне можно только после ознакомления с настоящими правилами.

1.2. В малую ванну допускаются дети от 6 до 12 лет.

1.3. Максимальный возрастной ценз для занимающихся в большой ванне – 70 лет. Лица старше 70 лет допускаются к занятиям по направлению врача.

2. Посетители бассейна обязаны соблюдать следующие требования:

2.1. Выполнять все требования инструкторов по плаванию и Администрации учреждения, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением правил поведения в бассейне.

2.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в бассейне на сеансе не более 60 минут:

- время прохождения в раздевалку и прием душа перед сеансом – за 15 минут до начала сеанса;

- время нахождения в чаше бассейна - 45 минут;

- время нахождения в чаше детского бассейна - от 20 до 45 минут;

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

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;

- посетитель должны иметь при себе: купальный костюм, шапочку, полотенце, предметы гигиены – мыло и мочалку. При отсутствии одного из перечисленных предметов, посетители к занятиям не допускаются;

- 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 предметы должны быть только в небьющейся таре (пластик, полиэтилен и т.д.) Использование гигиенических принадлежностей в стеклянной таре запрещается;

- предоставить возможность персоналу бассейна проверить соблюдение требований о наличии соответствующих предметов гигиены;

- 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 предоставлять медицинскому персоналу возможность проверить качество помывки;

- 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;

2.4. При входе в чашу бассейна посетители обязаны предоставлять возможность медицинскому персоналу осуществить внешний осмотр кожных покровов. При наличии у посетителя кожного заболевания, кровотечений, порезов посетитель в бассейн не допускается.

2.5. 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.

2.6. О преждевременном уходе с сеанса посетитель обязан поставить в известность инструктора;

2.7. Заниматься только на дорожках, отведенных инструктором;

2.8. После окончания сеанса покинуть бассейн (зону душа и раздевалки) по истечении 15 минут.

2.9. Соблюдать следующие требования по порядку использования дорожек и правила 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;

2.10. При первом посещении бассейна пройти вводный инструктаж по правилам безопасности на воде и расписаться в соответствующем Журнале, представленном Администрацией бассейна;

2.11. При первом посещении бассейна посетители должны представить в обязательном порядке:
- справку о результатах паразитологического обследования. Срок действия такой справки 3 месяца.

- справку от врача о состоянии здоровья с заключением об отсутствии противопоказаний для занятий в группе плавания.

Справки должны представляться администратору учреждения для регистрации;

2.12. К занятиям по плаванию 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.

3. Запрещается

При установлении запретов и рекомендаций Администрация бассейна исходит исключительно из необходимости обеспечения безопасности посетителей в бассейне, который является местом повышенной опасности. Посетителям бассейна запрещается:

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

3.2. Находиться в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

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

3.4. Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки в бассейне;

3.5. Пользоваться ластами и масками (без разрешения сотрудников учреждения);

3.6. Приносить в бассейн плавательные круги, доски и др. предметы (без разрешения сотрудников учреждения);

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;

3.8. Проныривать вдоль и поперек дорожек (кроме переходов с дорожки на дорожку);

3.9. Нырять и погружаться в воду на задержанном дыхании;

3.10. Нырять на дно бассейна;

3.11. Создавать препятствия на воде другим посетителям бассейна;

3.12. Плавать без плавательной шапочки;

3.13. Входить в воду с жевательной резинкой;

3.14. Бросать посторонние предметы в бассейн;

3.15. Шуметь, нецензурно выражаться, вызывая себе вест;

3.16. Втирать в кожу косметические средства (крема, мази и т.д.) во избежание аллергии у посетителей;

3.17. Производить косметологические процедуры в помещении бассейна (маникюр, педикюр, пиллинг, использовать бритвенные принадлежности и т.д.);

3.18. Портить инвентарь и использовать спортивный инвентарь без разрешения инструктора или не по назначению;

3.19. Ходить босиком в бассейне;

3.20. Делать фото и видеосъемки без разрешения администрации;

3.21. Проходить в бассейн в уличной обуви, в бахилах;

3.22. Входить в служебные и технические помещения;

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

3.24. Загрязнять помещения и сооружение бассейна;

3.25. Пользоваться служебными телефонами бассейна;

3.26. Заходить на трибуны бассейна.

** Допускается только групповое нахождение зрителей на трибунах, в случаях предварительно согласованных ответственным лицом группы с Администрацией бассейна при групповых занятиях детей, если в этом есть необходимость в соответствии с программой.*

4. Не рекомендуется:

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

4.2. Использование в душе для мытья тела гели (в связи с особыми химическими свойствами - в результате применения гелей на теле человека образуется пленка требующая тщательного и длительного смывания; при некачественной помывке тела с использованием геля ухудшается качество воды.)

4.3. Проносить во внутреннюю раздевалку бассейна большие сумки.

III. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ СПОРТИВНОГО ЗАЛА

1. Общие рекомендации

1.1. Приступать к занятиям в спортивном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами.

1.2. К самостоятельным занятиям в спортивном зале допускаются лица, достигшие 14 - летнего возраста.

1.3. Дети от 12 до 14 лет могут посещать спортивный зал с письменного разрешения родителей, составленного в Учреждении.

1.4. 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. Справки должны представляться в медицинский кабинет учреждения для регистрации.

1.5. 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 заправлять, в карманах не хранить предметы, которые могут поранить.

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

1.7. Все упражнения в спортивном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора спортивного зала. В отсутствие инструктора спортивного зала посетители в зал не допускаются.

1.8. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

1.9. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование на специально отведенные места.

2. Запрещается

Посетителям спортивного зала запрещается:

2.1. Входить в спортивный зал и использовать спортивный инвентарь без присутствия тренера или инструктора.

2.2. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору спортивного зала.

2.3. Заниматься на неподготовленных для занятий местах и пользоваться неисправным оборудованием или инвентарем. Выполнять сложные элементы без предварительного согласования с инструктором.

- 2.4. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
- 2.5. Использовать оборудование не по назначению.
- 2.6. Ставить на ковер для художественной гимнастики предметы, оборудование (стулья, скамейки и т.д.) кроме гимнастических матов.
- 2.7. Посещать спортивный зал при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, кровотечениях, в плохом самочувствии;
- 2.8. Находиться в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;
- 2.9. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики;
- 2.10. Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки в спортивном зале.

3. Предупреждение травматических и несчастных случаев в спортивном зале

- 3.1. Необходимо выполнять указания инструктора.
- 3.2. При выполнении физических упражнений не рекомендуется задерживать дыхания. Дышать необходимо ровно и спокойно через нос.
- 3.3. Прежде, чем выполнить упражнение, требующее большой резкости или силы, необходимо проделать несколько подготовительных упражнений.
- 3.4. Во время занятий, спортивных тренировок, рекомендуется бинтовать суставы, подвергавшиеся ранее травмам. Серьезные ушибы суставов, растяжения, разрывы связок и мышц при недостаточно серьезном лечении могут привести к инвалидности.
- 3.5. При выполнении упражнений необходимо быть сосредоточенным.
- 3.6. При появлении болей в мышцах рекомендуется применять самомассаж.
- 3.7. При сильном утомлении необходимо доложить инструктору зала.
- 3.8. Не рекомендуется заниматься непосредственно после приема пищи.

IV. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

1. Общие рекомендации

- 1.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами.
- 1.2. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста.
- 1.3. Дети с 12 до 14 лет могут посещать тренажерный зал только с письменного разрешения родителей, составленного в Учреждении.
- 1.4. 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.
- 1.5. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
- 1.6. Перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора тренажерного зала проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.
- 1.7. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора тренажерного зала. В отсутствие инструктора тренажерного зала посетители в зал не допускаются.

1.8. 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.

1.9. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором тренажерного зала.

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

1.11. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

1.12. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

1.13. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

1.14. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

1.15. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.

1.16. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

1.17. 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 тренажера до полной остановки ленты.

1.18. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.

1.19. 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).

1.20. 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. Справки должны представляться в медицинский кабинет учреждения для регистрации.

2. Запрещается

Посетителям тренажерного зала запрещается:

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

2.2. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала.

2.3. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору тренажерного зала.

2.4. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

2.5. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.

2.6. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

2.7. Посещать тренажерный зал при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, кровотечениях, в плохом самочувствии.

2.8. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

2.9. Находиться в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.

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

2.11. Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки в тренажерном зале.