

Приложение

к приказу МАУ ДО «СШ по плаванию  
г. Южно-Сахалинска»

от «27» 03 2023 № 72н

**ОБЩИЕ ПРАВИЛА  
ПОСЕЩЕНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ПЛАВАНИЮ  
ГОРОДА ЮЖНО-САХАЛИНСКА»**

**1. Общие положения**

1.1. Настоящие правила посещения муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа по плаванию города Южно-Сахалинска» (далее – Правила) разработаны в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей», СанПиН 2.1.2.1188-03 «Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды плавательных бассейнов», постановления Правительства Российской Федерации от 6 марта 2015 года № 202 «Об утверждении требований к антитеррористической защищенности объектов спорта» и являются обязательными для всех без исключения посетителей муниципального автономного учреждения «Спортивная школа по плаванию города Южно-Сахалинска» (далее – Учреждение).

1.2. Информация о фирменном наименовании, местонахождении, режиме работы, номерах телефонов администрации Учреждения размещены на сайте Учреждения. На сайте также размещены перечень оказываемых услуг, прейскурант на оказываемые услуги и иная необходимая информация в соответствии с законодательством Российской Федерации.

1.3. Посетители обязаны ознакомиться с настоящими Правилами, а также с правилами посещения тренировочных зон и зон оказания дополнительных платных услуг Учреждения (Приложения 1, 2, 3, 4 к данным Правилам) до пользования услугами.

1.4. Приобретение услуг Учреждения даёт право пользоваться:

- специализированными зонами для занятий (плавательный бассейн, тренажерный зал, спортивный зал, оздоровительно-восстановительный центр (сауна));
- вспомогательными зонами спорткомплекса (душевые, раздевальные комнаты, туалеты) – без внесения дополнительной платы;

1.5. Администрация Учреждения оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни, а также для проведения ремонтных работ. Информация о прекращении работы Учреждения, об изменении в расписании работы заблаговременно размещается в фойе I этажа Учреждения, у администратора на рецепции.

1.6. Порядок в зданиях Учреждения обеспечивается работниками Учреждения, в том числе сотрудниками частной охранной организации (далее - охрانا).

1.7. Приобретение контрольно-кассового чека является подтверждением того, что посетитель ознакомлен с настоящими Правилами, полностью с ними согласен и обязуется их соблюдать.

## 2. Общие правила посещения Учреждения

2.1. Право на посещение Учреждения имеют лица, не имеющие медицинских противопоказаний.

2.2. Ответственность за пребывание детей до 14 лет на территории Учреждения несут родители или сопровождающие их лица.

2.3. В период нахождения посетителей в Учреждении, их вещи должны находиться:

- верхняя одежда, уличная одежда и обувь (в пакете) в гардеробе;
- личные вещи в закрытых шкафах раздевальных помещений;
- ценные вещи и денежные средства в камере хранения, расположенной у стойки администратора.

Утерянные (оставленные) Посетителями, спортсмена вещи хранятся в Учреждении 1 месяц затем уничтожаются.

2.4. Право на пользование услугами, в том числе вспомогательными зонами Учреждения (душевые, раздевальные комнаты, туалеты) наступает после внесения оплаты и получения жетона (кассового чека) на посещение соответствующей зоны. Жетон (кассовый чек) предъявляется инструкторскому (административному) персоналу, осуществляющему допуск посетителей к пользованию услугой.

2.5. Приобретение услуги по абонементу осуществляется посредством заключения соответствующего договора.

2.6. Посетителям с ограниченными возможностями необходимо обращаться за помощью к администратору.

2.7. В женское отделение душевой, раздевальной комнаты допускаются мальчики до 4-х лет.

2.8. За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением Правил посещения Учреждения, администрация ответственности не несет.

2.9. Лица, нарушившие настоящие Правила, лишаются права нахождения в Учреждении, без последующей компенсации стоимости оплаченной услуги.

При этом, администрация оставляет за собой право пересмотреть срок действия абонеента без денежной компенсации и ограничить доступ в Учреждение лица, не соблюдающего Правила.

### 3. Пропускной режим

3.1. Проход на территорию Учреждения, а также въезд/выезд автотранспорта на территорию разрешается только через специально оборудованные ворота.

3.2. Уличная территория Учреждения открыта для доступа граждан в пешем порядке и на автомобилях с 07.00 до 22.00 часов. Нахождение посторонних лиц и автотранспортных средств на территории Учреждения с 22.00 до 07.00 запрещено.

3.3. Проход в специализированные зоны Учреждения осуществляется через администратора.

3.4. За ущерб, причиненный Учреждению, находящемуся в нем имуществу, имуществу или здоровью иных находящихся в Учреждении лиц, виновные несут ответственность в порядке, предусмотренном действующим законодательством РФ. За ущерб, нанесенный несовершеннолетними лицами, ответственность несут их законные представители (родители, опекуны, попечители).

3.5. Сотрудники охраны, находящиеся при исполнении своих служебных обязанностей в фойе Учреждения, имеют право:

- удостовериться, что посетитель находится в состоянии, соответствующем требованиям соблюдения общественного порядка и общественной нравственности.

3.6. В целях обеспечения безопасности оказания услуг администрация Учреждения вправе отказать в оказании услуг Посетителю:

- имеющему ярко выраженные признаки инфекционных, кожных и иных заболеваний, препятствующих посещению бассейна;

- имеющему признаки алкогольного, наркотического, токсического опьянения;

- в неадекватном состоянии.

3.7. На территории и в помещениях Учреждения в общедоступных местах и местах массового пребывания людей ведется видеонаблюдение.

3.8. Учреждение не несет ответственности за:

- возникшие в отношении здоровья и имущества Посетителей последствия или нанесенный в отношении третьих лиц ущерб, если такие последствия возникли по неосторожности самих Посетителей в результате несоблюдения настоящих Правил, информации, указанной на предупредительных знаках и

надписях, а также невыполнения правомерных указаний сотрудников Учреждения и службы охраны;

- ценные вещи, документы, деньги, сотовые телефоны, ювелирные украшения Посетителей, оставленные ими на территории Учреждения;
- травмы и несчастные случаи, произошедшие в результате нарушения Посетителями настоящих Правил и требований безопасности на спортивных площадках;
- состояние здоровья Посетителя при сообщении Посетителей недостоверной информации о состоянии здоровья, нарушения Посетителем правил техники безопасности, правил поведения, рекомендаций персонала Учреждения.

#### **4. Права, обязанности, ответственность посетителей, сопровождающих лиц, спортсменов**

4.1. Посетители, сопровождающие лица, спортсмены имеют право проходить в здание в установленные дни и часы работы Учреждения, а также указанные в разовом билете, абонементе или Договоре об оказании платных услуг.

4.2. Посетители, сопровождающие лица, спортсмены имеют право находиться в помещениях Учреждения во время проведения занятий на тех площадках, где проходят занятия, только в строгом соответствии с тренировочным расписанием и расписанием проведения занятий.

4.3. Посетители, спортсмены и/или законные представители имеют право делать замечания и вносить предложения по качеству оказываемых услуг в книге жалоб и предложений, которая размещена на стойке администратора, прийти на личный прием к директору, приемные дни – вторник и четверг с 15.00 до 17.00.

4.4. Посетители, спортсмены, сопровождающие лица обязаны:

- соблюдать установленные в Учреждении правила техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарно-гигиенические требования, выполнять требования персонала;
- соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, персоналу Учреждения, не допускать действий, создающих опасность для окружающих;
- бережно относиться к имуществу Учреждения, не допускать его порчу или утрату;
- незамедлительно сообщать администрации Учреждения о случаях нахождения подозрительных личностей на территории Учреждения,

обнаружения бесхозных предметов и вещей, о возникновении задымления, пожара и других чрезвычайных ситуаций, по возможности уведомлять о выходе из строя сантехнического и другого оборудования;

- при сообщении об эвакуации должны действовать согласно указаниям администрации и сотрудников Учреждения, ответственных за обеспечение правопорядка, соблюдать спокойствие и не создавать паники.

4.5. Посетители, спортсмены, сопровождающие лица обязаны:

- являться на занятия в дни и часы, указанные в разовом билете, абонементе;

- иметь при себе спортивную одежду, обувь и иные принадлежности в соответствии с выбранным видом занятия;

- проходить инструктаж о правилах поведения и правилах безопасности на спортивных объектах и соблюдать требования безопасности во время занятий.

Посетителям, спортсменам запрещается;

- входить на спортивные площадки без сопровождения тренера или инструктора по спорту (в случае, если требуется его обязательное участие в проведении занятий);

- пользоваться услугами, не входящими в стоимость разового билета, абонемента и не оплаченными дополнительно;

- принимать пищу на спортивных площадках;

- входить в залы без специальной обуви;

- передавать абонемент, пропуск другому лицу.

4.6. В целях предупреждения и пресечения террористических актов, иных преступлений и административных правонарушений, обеспечения безопасности персонала и посетителей Учреждения запрещается:

- проносить в здание огнестрельное и холодное оружие, химические, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие, ядовитые, пачкающие и зловонные предметы и вещества, колюще-режущие предметы, спиртные напитки и иные предметы и средства, наличие которых либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих;

- находиться в состоянии алкогольного, наркотического, токсического опьянения;

- входить в здание Учреждения лицам с агрессивным поведением, в состоянии алкогольного, наркотического, токсического опьянения.

В случае непредумышленного нарушения Посетителями настоящих Правил, работники Учреждения, сотрудники охраны, обеспечивающие порядок в здании, вправе делать Посетителям соответствующие замечания.

В случае умышленного нарушения настоящих правил, Посетители могут быть удалены с территории Учреждения.

Приложение № 1  
к Общим правилам посещения  
МАУ ДО «СШ по плаванию  
г. Южно-Сахалинск», утвержденным  
приказом МАУ ДО «СШ по плаванию  
г. Южно-Сахалинска»  
от «27» 03 20\_\_ г. № 72-н

**ПРАВИЛА  
ПОВЕДЕНИЯ И БЕЗОПАСНОСТИ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ПЛАВАНИЮ ГОРОДА  
ЮЖНО-САХАЛИНСКА»**

**1. Общие положения**

- 1.1. Настоящие правила поведения и безопасности (далее – Правила) определяют порядок поведения посетителей в плавательном бассейне МАУ ДО «СШ по плаванию г. Южно-Сахалинска» (далее – Учреждение) и обеспечивают сохранность здоровья и имущества посетителей.
- 1.2. Право на посещение бассейна имеют лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий.
- 1.3. Посетители обязаны соблюдать и выполнять настоящие Правила, а также исполнять распоряжения администратора и дежурного инструктора.
- 1.4. Посетитель бассейна при проходе в бассейн должен предъявить разовый талон, полученный в кассе при оплате услуги или предъявлении абонемента. Посетитель бассейна не вправе передавать абонемент иным лицам.
- 1.5. Проход в помещение бассейна осуществляется строго в дни и часы, указанные в абонементе за 15 минут до начала сеанса на воде. Время нахождения в воде составляет 45 минут, и по 10 минут до захода в чашу и после выхода из неё дается на принятие душа и переодевание. Нахождение дольше обозначенного времени в чаше бассейна, раздевальных и душевых запрещается.
- 1.6. Лица, занимающиеся в спортивных и оздоровительных группах, в отсутствие руководителя группы (инструктора, тренера, преподавателя) к занятиям в бассейне не допускаются.
- 1.7. В чашу бассейна допускают дети с 14 лет. Дети младше 14 лет допускаются в бассейн только в сопровождении взрослого.
- 1.8. Количество посетителей на одной дорожке не должно превышать 10 человек.
- 1.9. Вход в воду и окончание занятий осуществляется исключительно по разрешению инструктора, по его команде (свистку). Инструктор, находящийся в

помещении бассейна распределяет Посетителей на свободные дорожки по навыкам плавания.

1.10. Посетители, опоздавшие к началу сеанса, допускаются:

- на текущий сеанс – не позже 10 минут после начала сеанса без продления неиспользованного времени на следующий сеанс и без возврата средств за неиспользованное время;
- на сеанс, следующий за текущим – в полном объеме.

1.11. Во время проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий и групповых занятий в бассейне администрация Учреждения имеет право ограничить зону для свободного плавания.

1.12. Посетители бассейна должны соблюдать настоящие Правила, правила техники безопасности, противопожарную безопасность, санитарно-гигиенические требования, выполнять требования медицинских работников, инструкторов по спорту в части правил поведения на воде.

1.13. Во избежание получения травм посетителями пользоваться ластами, маской и плавательной трубкой можно только с разрешения дежурного инструктора.

1.14. Посетители бассейна должны соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, персоналу бассейна, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

1.15. Администрация Учреждения рекомендует перед занятием в бассейне снимать с себя ювелирные и другие украшения.

1.16. Дежурный инструктор по спорту и медицинский работник бассейна имеют право контролировать соблюдение посетителями настоящих Правил, а при их нарушении обязан делать замечания, удалять нарушителей, докладывать о нарушениях администрации Учреждения.

## **2. Посетители плавательного бассейна обязаны**

2.1. Иметь при посещении бассейна плавательные принадлежности, мочалку, мыло или другое моющее средство, полотенце, сланцы или резиновые тапочки.

2.2. Находиться в воде разрешается только в купальном костюме (купальнике, плавках, шапочке), предназначенных специально для бассейнов.

2.3. Перед посещением бассейна тщательно вымыться под душем с мылом и мочалкой без купального костюма.

2.4. При плавании в бассейне на одной дорожке нескольких человек Посетители бассейна должны держаться правой стороны, обгонять слева, отдыхать в уголках дорожки, не создавая друг другу помех.

2.5. Для освобождения полости рта и носа от попавшей воды следует пользоваться сливными канавками.

2.6. Посетитель бассейна после окончания занятий в течение не более 5-7 минут принимает душ, выжимает купальную одежду, вытирается полотенцем и только после этого переходит в раздевалку.

2.7. Посетитель бассейна не более чем через 20 минут после окончания занятий должен покинуть бассейн. Для выхода необходимо сдать ключ администратору.

2.8. Посетители бассейна несут материальную ответственность за поломку и порчу оборудования, утерю номерков от гардероба и ключей от шкафов.

### **3. Посетителям плавательного бассейна запрещается**

3.1. Находиться в зоне бассейна в верхней одежде.

3.2. Плевать, сморкаться, справлять естественные нужды, кричать, бегать, подавать ложные сигналы о помощи, висеть на разделительных дорожках.

3.3. Находиться в помещении бассейна с жевательной резинкой.

3.4. Находиться в бассейне в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.

3.5. Посещать бассейн с нарушением целостности кожных покровов (раны, нарывы, порезы и т.п.).

3.6. Посещать бассейн при отсутствии купальной одежды, шапочки, тапочек для бассейна и предметов гигиены.

3.7. Находиться в чаше бассейна без шапочки для плавания.

3.8. Плавать в одежде, не предназначенной для бассейна.

3.9. Пользоваться в бассейне стеклянной маской для плавания.

3.10. Находиться в зоне бассейна в нижнем белье.

3.11. Передвигаться без тапочек и бегать по бортику бассейна, нырять и выполнять упражнения с задержкой дыхания.

3.12. Пользоваться ластами и надувными предметами (кроме нарукавников и детских жилетов).

3.13. Справлять естественные надобности в ванну бассейна.

3.14. Непосредственно перед сеансом пользоваться бритвенными принадлежностями, кремами, мазями и маслами, а также использовать моющие и другие средства в стеклянной упаковке.

3.15. Нырять с бортиков бассейна и перелезать через боковые бортики бассейна.

3.16. Курить в помещениях бассейна, употреблять алкогольные напитки, наркотические средства и токсические вещества.

3.17. Осуществлять в бассейне фото- и видеосъемку без специального разрешения администрации Учреждения.

3.18. Входить в служебные и технические помещения бассейна.



Приложение № 2  
к Общим правилам посещения  
МАУ ДО «СШ по плаванию  
г. Южно-Сахалинска»,  
утвержденным приказом МАУ  
ДО «СШ по плаванию  
г. Южно-Сахалинска»  
от «27» 03 20\_\_ г № 72-н

**ПРАВИЛА  
ПОВЕДЕНИЯ И БЕЗОПАСНОСТИ В ТРЕНАЖЁРНОМ ЗАЛЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ПЛАВАНИЮ ГОРОДА  
ЮЖНО-САХАЛИНСКА»**

**1. Общие положения**

- 1.1. Настоящие правила поведения и безопасности (далее – Правила) определяют порядок поведения посетителей в тренажёрном зале МАУ ДО «СШ по плаванию г. Южно-Сахалинска» (далее – Учреждение) и обеспечивают сохранность здоровья и имущества посетителей.
- 1.2. Право на посещение тренажёрного зала имеют лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий.
- 1.3. Приступать к занятиям в тренажёрном зале можно только после ознакомления с настоящими Правилами.
- 1.4. Самостоятельное посещение тренажёрного зала разрешено всем посетителям, достигшим 14-летнего возраста.
- 1.5. Посетителям от 10 до 14 лет разрешено заниматься в тренажёрном зале только под руководством руководителя группы, в сопровождении родителя или законного представителя.
- 1.6. Посетителям, не достигшим 10-летнего возраста, находиться в зале запрещено.
- 1.7. Посетители тренажёрного зала должны соблюдать настоящие Правила, правила техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарно-гигиенические требования, выполнять требования медицинских работников, инструкторского состава.
- 1.8. К занятиям в тренажёрном зале допускаются посетители в чистой сменной обуви и спортивной одежде.
- 1.9. Для занятий в тренажёрном зале рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.

- 1.10. Для занятий в тренажёрном зале рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность во время занятий (часы, висючие серьги и т.п.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.
- 1.11. Посетители тренажёрного зала должны соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения.
- 1.12. Инструктор имеет право контролировать соблюдение посетителями настоящих Правил, а при их нарушении обязан делать замечания, удалять нарушителей, докладывать о нарушениях администрации Учреждения.
- 1.13. Администрация Учреждения не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья посетителя, если состояние здоровья ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания.
- 1.14. Администрация не несет ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью посетителя стало нарушение правил пользования тренажерами или нарушение техники работы со свободными весами.

## **2. Посетители тренажёрного зала обязаны**

- 2.1. Соблюдать правила личной гигиены.
- 2.2. Использовать во время тренировок полотенца.
- 2.3. Использовать спортивное и иное оборудование тренажёрного зала в соответствии с его назначением и инструкцией по применению.
- 2.4. Перед началом занятий на тренажере под руководством дежурного инструктора проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.
- 2.5. Передвигаться по тренажёрному залу не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. При выполнении упражнений со штангой использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера или дежурного инструктора.
- 2.6. Выполнять упражнение с отягощением или весами, близкими к максимальным, только при непосредственной страховке опытным партнером или дежурного инструктором.
- 2.7. С отягощениями, штангами, гантелями обращаться предельно аккуратно, все упражнения должны выполняться плавно без рывков.
- 2.8. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.п.) пользоваться атлетическим поясом.
- 2.9. После выполнения упражнений убрать используемое спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.п.) на специально отведенные для этого места.
- 2.10. Упражнения со свободными весами выполнять на расстоянии не менее 1,5 – 2 метров от стекол и зеркал.
- 2.11. В начале тренировки на беговой дорожке 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. Поручни на беговой дорожке предназначены для поддержания равновесия на

короткий промежуток времени в одной тренировке и не предназначены для постоянного давления на них.

2.12. На время отдыха между подходами на тренажере освободить его для использования другими посетителями.

2.13. Следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, распущенные волосы, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

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

### **3. Посетителям тренажёрного зала запрещается**

3.1. Проходить в раздевалки, душевые, зал для занятий в верхней одежде и уличной обуви.

3.2. Совершать действия, которые влекут за собой порчу оборудования.

3.3. Курить, приносить и принимать алкогольные напитки и наркотические вещества.

3.4. Без разрешения открывать окна в зале.

3.5. Заниматься на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправности (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору спорту или администратору.

3.6. 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 по спорту, медицинской сестре или администратору.

3.7. Отвлекать внимание занимающихся различными способами.

3.8. Заниматься в тренажерном зале с обнаженным торсом.

3.9. Пользоваться перед занятиями в тренажёрном зале парфюмерными средствами, имеющими резкий и стойкий запах.

3.10. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, за исключением спортивного питания в специализированной таре.

3.11. Брать блины, гантели, гриф штанги влажными (потными) руками, это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

3.12. Допускать перегрузку тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

3.13. Прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

3.14. Ставить открытые емкости (шейкеры) с питьем на тренажеры, подключенные к электросети.

3.15. Самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

Приложение № 3  
к Общим правилам посещения  
МАУ ДО «СШ по плаванию  
г. Южно-Сахалинск», утвержденным  
приказом МАУ ДО «СШ по плаванию  
г. Южно-Сахалинска»  
от «27» 03 2023 г. № 72-н

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И БЕЗОПАСНОСТИ ПОЛЬЗОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО- ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫМ ЦЕНТРОМ (САУНОЙ) МАУ ДО «СШ ПО ПЛАВАНИЮ Г.ЮЖНО-САХАЛИНСКА»

### 1. Общие положения

1.1. При первом посещении сауны посетители должны ознакомиться с правилами поведения и безопасности (далее – Правила). Приобретение права на посещение сауны означает ознакомление, и согласие посетителя с положениями данных Правил.

1.2. Порядок предварительного заказа сауны осуществляется по контактному тел. 227965.

1.3. Посетители обязаны строго соблюдать оплаченное время. За просроченный выход из сауны взимается дополнительная плата в соответствии с п.4.1. настоящих Правил.

1.4. Температура в сауне достигает 100°C. Слишком долгое пребывание в горячей сауне вызывает повышение температуры тела, что может оказаться опасным для Вашего здоровья. Перед посещением сауны рекомендуется проконсультироваться со специалистом.

1.5. Избегайте соприкосновения с электронагревателем (каменкой).

1.6. Увлажняйте воздух в кабинке сауны при помощи распылителя, распыляя воду на камни, выложенные на электронагревателе, с расстояния не менее 20 см. Не допускайте протечек воды на нагревательные элементы, это может стать причиной их поломки.

1.7. При посещении сауны необходимо иметь индивидуальную сменную обувь (тапочки, сланцы и т.п.), полотенце или простынь.

1.8. Клиент несет ответственность за сохранность имущества. В случае перчи имущества или оборудования составляется двусторонний акт, и клиент возмещает ущерб в соответствии с разделом 5 данных Правил.

### 2. Посетителям сауны запрещается

2.1. Лить воду на электронагреватель – это может привести к поражению электрическим током, а также к поломке электронагревателя.

2.2. Накрывать электронагреватель посторонними предметами и вещами – это может привести к пожару.

2.3. Оставлять детей в сауне без присмотра взрослых.

- 2.4. Распивать спиртные напитки, курить, употреблять психотропные вещества.
- 2.5. Пользоваться для натирания тела кремами, маслами, медом, кофе и т.п.
- 2.6. Сидеть на скамье в парной, не используя полотенца или простыни.
- 2.7. Стричь и красить волосы, бриться, стирать белье.

### **3. Рекомендации при посещении сауны**

3.1. Обязательно надевайте на голову полотенце или специальную шапочку – это поможет избежать теплового удара.

3.2. Первый заход в сауну должен длиться не более 10 минут, но если уже через 5 минут Вы почувствовали себя плохо – выходите, у каждого организма свои особенности.

3.3. Отдых между посещениями сауны 10-20 минут (можно выпить чай с медом, минеральной воды, отвар из трав).

### **4. Дополнительная плата**

4.1. За задержку выхода из сауны более чем 10 минут – штраф 100 руб.

### **5. Возмещение ущерба**

5.1. Курение и распитие спиртных напитков: 1000 руб.

5.2. Покраска, стрижка волос, использование меда, скрабов: 1000 руб.

5.3. Выход из строя электронагревателя в результате нарушения п.2.1. настоящих Правил – 3500 руб.

Приложение № 4  
к Общим правилам посещения  
МАУ ДО «СШ по плаванию  
г. Южно-Сахалинска»,  
утвержденным приказом  
МАУ ДО «СШ по плаванию  
г. Южно-Сахалинска»  
от «27» 03 2023г № 72-р

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И БЕЗОПАСНОСТИ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ МАУ ДО «СШ ПО ПЛАВАНИЮ Г.ЮЖНО-САХАЛИНСКА»

### 1. Общие положения

1.1. Настоящие правила поведения и безопасности (далее – Правила) определяют порядок поведения посетителей в спортивном зале МАУ ДО «СШ по плаванию г. Южно-Сахалинска» (далее – Учреждение) и обеспечивают сохранность здоровья и имущества посетителей.

1.2. При посещении спортивного зала занимающийся посетитель лично гарантирует, что находится в физическом состоянии, которое позволяет ему заниматься и что физические нагрузки не нанесут вред его здоровью. Учреждение рекомендует совершеннолетним посетителям пройти медицинский осмотр перед началом занятий.

1.3. Приступать к занятиям в большом зале можно только после ознакомления с настоящими Правилами.

1.4. Самостоятельное посещение спортивного зала разрешено всем посетителям, достигшим 18 летнего возраста.

1.5. Посетителям до 18 лет разрешено заниматься в спортивном зале только под руководством руководителя группы, в сопровождении родителя или законного представителя.

1.6. Посещение спортивного зала осуществляется на основании договора для юридических лиц, для физических лиц - после оплаты в кассу при наличии свободного времени.

1.7. Верхняя одежда должна сдаваться в гардероб. Шкафчики в раздевалках используются для размещения одежды (кроме верхней) и личных вещей (кроме ценных).

1.8. За одежду, документы, деньги, сотовые телефоны, ювелирные украшения, утерянные, оставленные без присмотра вещи – администрация Учреждения ответственности не несет.

1.9. Посетители спортивного зала должны соблюдать настоящие Правила, правила техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарно-гигиенические требования, выполнять требования медицинских работников, инструкторского состава.

1.10. К занятиям в спортивном зале допускаются посетители в чистой сменной обуви и спортивной одежде.

1.11. Для занятий в спортивном зале рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.

1.12. Посетители спортивного зала должны соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения.

1.13. Администрация Учреждения не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья посетителя, если состояние здоровья ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания.

1.14. Администрация не несет ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью посетителя стало нарушение техники безопасности.

## **2. Посетители спортивного зала обязаны**

2.1. Соблюдать правила личной гигиены, не использовать резкие парфюмерные запахи.

2.2. Проходить в спортивный зал только в сменной обуви.

2.3. Во время занятий соблюдать дисциплину и порядок.

2.4. Выполнять все указания инструктора по спорту, тренера, администратора.

2.5. Проходить в большой зал в установленные дни и часы согласно расписанию занятий.

## **3. Посетителям спортивного зала запрещается**

3.1. Проходить в раздевалки, душевые, зал для занятий в верхней одежде и уличной обуви.

3.2. Совершать действия, которые влекут за собой порчу мебели, инвентаря.

3.3. Курить, приносить и принимать алкогольные напитки и наркотические вещества.

3.4. 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 тренеру, медицинской сестре или администратору.

3.5. Отвлекать внимание занимающихся различными способами.

3.6. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, за исключением спортивного питания в специализированной таре.

## **4. Администрация имеет право**

4.1. Изменять расписание занятий и работы спортивного зала.

4.2. Отказать посетителю в обслуживании и/или удалить из зала в любое время, если сочтет его действие оскорбительными для окружающих посетителей и/или работников или в случае нарушения им настоящих правил.

4.3. Проводить опрос посетителей по поводу качества предоставляемых услуг.