



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «ФОК
Советского района Волгограда»
В.Ю.Шипунов

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ СПОРТИВНОГО ЗАЛА ЗДАНИЯ АБК МБУ «ФОК СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

1. Общие требования

- 1.1. При посещении спортивного зала учреждения занимающийся посетитель лично гарантирует, что находится в физическом состоянии, которое позволяет ему заниматься физической культурой, и что физические нагрузки не нанесут вред его здоровью. МБУ «ФОК Советского района Волгограда» рекомендует совершеннолетним занимающимся (с 18 лет и старше) пройти медицинский осмотр перед началом занятий.
- 1.2. Несовершеннолетние граждане до 18 лет допускаются на занятия только при наличии медицинского допуска (справки разрешающей занятия избранным видом спорта от участкового врача-педиатра).
- 1.3. Во избежание травматизма в зал для самостоятельных занятий не допускаются лица без инструктора по спорту учреждения.
- 1.4. Для посещения занятий в зале необходимо иметь спортивную форму и чистую сменную спортивную обувь. Варианты необходимой экипировки для занятий избранным видом спорта устанавливает инструктор или тренер, проводящий занятие по соответствующему виду спорта.
- 1.5. При посещении зала в первый раз необходимо ознакомиться под роспись с настоящими Правилами, пройти инструктаж по технике безопасности у инструктора по спорту.
- 1.6. Занимающийся обязан:
 - выполнять все указания инструктора по спорту или тренера;
 - иметь спортивную форму и обувь, непосредственно предназначенную для определенного вида занятий;
 - убирать за собой инвентарь (если инвентарь использовался посетителем);
 - соблюдать настоящие правила и другие локальные нормативные акты, имеющие отношение к цели посещения универсального спортивного зала.
 - верхнюю одежду, головные уборы, уличную обувь (в пакетах) сдавать на хранение или оставлять в раздевалках.

2. Порядок оформления,

приобретения и пользования абонеменами.

2.1. Абонемент – номерной документ установленного образца, удостоверяющий личность посетителя спортивного зала. Пропуск на территорию спортивного зала производится только при наличии абонемента.

2.2. Абонемент заполняет администратор и выдает посетителю после оплаты услуг. При посещении посетитель обязан предъявлять документ удостоверяющий личность. На оборотной части абонемента ставится личная подпись посетителя, свидетельствующая об ознакомлении и согласии с Правилами посещения.

2.3. Абонемент используется только его владельцем и не подлежит передаче третьим лицам.

2.4. В случае пропуска оплаченного занятия посетителю может быть предоставлена возможность посетить спортивный зал в удобное для него (нее) время, при наличии свободных мест.

2.5. Получить информацию о наличии свободных мест возможно у инструктора по спорту, администратора или по тел.

2.6. Посетитель, получивший информацию о наличии свободных мест и записавшийся в группу обязан произвести оплату абонемента в течение 2-х рабочих дней на расчётный счёт или в кассу.

2.6. Абонемент имеет ограниченный срок действия – 1 календарный месяц с момента продажи.

2.7. Оплата стоимости Абонемента для сторонних физических лиц производится в кассе или через расчётный счёт до начала занятия, оплата после занятия не допускается.

2.8. Перед приобретением абонемента посетитель спортивного зала обязан ознакомиться с настоящими Правилами посещения.

2.9. Посетитель допускается в спортивный зал только при наличии у него в момент посещения спортивного зала абонемента.

3 Режим работы

3.1 Режим работы оздоровительных групп устанавливается расписанием, утверждаемым директором учреждения.

3.2 Режим работы универсального спортивного зала для платного посещения устанавливается расписанием.

4. Прочие условия

4.1 Занимающийся лично несет ответственность за неправильное пользование спортивным оборудованием и инвентарем, что может повлечь за собой получение травм и увечий, а также причинения вреда имуществу Учреждения.

4.2 Учреждение не несет ответственность в случаях:

– ухудшения здоровья занимающихся, в результате острых и обострившихся хронических заболеваний, травм, имеющихся у занимающихся до начала занятий;

- нарушения настоящих правил и других локальных нормативных актов, имеющие отношение к цели посещения универсального спортивного зала;
- противоправных действий 3-х лиц.

4.3 Администрация учреждения за сохранность документов и ценностей, оставленных в раздевалке зала, ответственности не несет.

4.4 Инструктор по спорту или методист обязан контролировать соблюдение занимающимися настоящих Правил.

5. Запрещается:

- 5.1 проходить в помещения универсального спортивного зала в верхней одежде и уличной обуви;**
- 5.2 выходить в универсальный спортивный зал с сумками, пакетами, брать с собой предметы, которые могут представлять опасность при падении (острые, колющиеся предметы);**
- 5.3 пользоваться служебными входами, входом/выходом, проходить за огражденные зоны или зоны, обозначенные как служебные.**
- 5.4 без разрешения инструктора по спорту или методиста пользоваться спортивным оборудованием и инвентарем, находящимся в зале;**
- 5.5 посещать зал в состоянии алкогольного и наркотического опьянения;**
- 5.6 курить, принимать пищу в зале и раздевалках;**
- 5.7 вносить в универсальный спортивный зал жевательную резинку, продукты питания и напитки, а также другие предметы, не относящиеся к занятиям;**
- 5.8 самостоятельно включать и выключать освещение зала, прочую электронику;**
- 5.9 приносить на занятия огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы;**
- 5.10 пользоваться открытым огнем, применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества, в том числе пиротехнические изделия (фейерверки, бенгальские огни, петарды и т. п.);**
- 5.11 наносить ущерб помещениям и оборудованию зала;**
- 5.12 наносить любые надписи в зале, раздевалках, туалетах и других помещениях учреждения;**
- 5.13 проявлять неуважение к обслуживающему персоналу и посетителям учреждения;**
- 5.14 уходить с занятия, не предупредив инструктора по спорту или методиста;**
- 5.15 оставлять после занятий в зале, раздевалках, шкафах спортивную форму и обувь.**

6. Предупреждение травматических и несчастных случаев в универсальном спортивном зале

- 6.1 Выполняйте указания тренера или инструктора по спорту.
- 6.2 При выполнении физических упражнений не задерживайте дыхания. Дышите ровно и спокойно через нос.
- 6.3 Прежде, чем выполнить упражнение, требующее большой резкости или силы, сделайте несколько подготовительных упражнений.
- 6.4 Во время занятий, спортивных тренировок, бинтуйте суставы, подвергавшиеся ранее травмам. Помните, что серьезные ушибы суставов, растяжения, разрывы связок и мышц при недостаточно серьезном лечении могут привести к инвалидности.
- 6.5 При выполнении упражнений будьте сосредоточены, не смейтесь, не разговаривайте.
- 6.6 При появлении болей в мышцах применяйте самомассаж.
- 6.7 Одним из признаков перетренировки является падение веса, помните, правильная спортивная тренировка сопровождается хорошим аппетитом и сном, хорошим самочувствием и вызывает интерес к занятиям физической культурой и спортом.
- 6.8 При сильном утомлении доложите тренеру и (или) инструктору.
- 6.9 Не занимайтесь спортом при повышенной температуре, а после перенесенных заболеваний получите разрешение на занятия у врача и тренера.
- 6.10 Не занимайтесь непосредственно после приема пищи
- 6.11 После занятий принимайте душ

7. Ответственность

- 7.1 Лица, нарушившие настоящие правила удаляются из спортивного зала. Администрация учреждения оставляет за собой право не допустить их для дальнейшего посещения.
- 7.2 Лица, причинившие материальный ущерб имуществу и помещениям учреждения, обязаны возместить причиненный ущерб в полном объеме.
- 7.3 Лица, совершившие деяния, подпадающие под административную и уголовную ответственность, несут административную и уголовную ответственность в соответствии с законодательством РФ.

Зав.хозяйством



Н.А.Водолагина