



Муниципальное бюджетное учреждение
«МИЛЬКОВСКИЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Утверждаю

Директор МБУ «МЦФКиС»

«  »
Н.И. Карпов
2023 г.



**ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ И БЕЗОПАСНОСТИ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА
МБУ «МЦФКиС» ФОК «Сокол»**

1. Общие положения

1.1. Настоящие Правила разработаны на основании:

1.1.1. Действующего законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта;

1.1.2. Федерального закона от 30.03.1999 1452-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

1.1.3. Национального стандарта РФ ГОСТ Р 57015-2016 «Услуги населению. Услуги бассейнов. Общие требования»;

1.1.4. Национального стандарта РФ ГОСТ Р 57116-2016 «Фитнес-услуги. Общие требования к фитнес-объектам»;

1.1.5. Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов 2.1.2.1188-03 «Проектирование, строительство и эксплуатация жилых зданий, предприятий коммунально-бытового обслуживания, учреждений образования, культуры, отдыха, спорта. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества».

1.2. Настоящие Правила являются обязательными к соблюдению посетителями и работниками в здании физкультурно-оздоровительного комплекса «Сокол» (далее - ФОК).

1.3. Посетители ФОК обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до начала предоставления услуг. С правилами можно ознакомиться на стойке администрации ФОК, а также на сайте МБУ «МЦФКиС» ФОК «СОКОЛ» milkvosokol@ru в сети Интернет.

1.4. Время работы ФОК с 8:00 до 22:00.

1.5. Допуск посетителей в здание ФОК начинается в 8:00.

1.6. Посетители последних сеансов должны покинуть раздевальные помещения не позднее 22:00.

2. Пребывание в ФОК

2.1. До посещения физкультурно-оздоровительных мероприятий в ФОК, внимательно ознакомиться с настоящими правилами.

2.2. Посетителям ФОК рекомендуется:

2.2.1. До начала посещения ФОК пройти первичную консультацию у лечащего врача для получения рекомендаций по допустимому для него уровню физических нагрузок и рекомендованным видам занятий, так как посетитель ФОК несет персональную ответственность за свое здоровье;

2.2.2. При ухудшении (даже незначительном) самочувствия во время занятий посетителю ФОК необходимо сообщить об этом инструктору/тренеру, который проводит физкультурные и спортивно-оздоровительные мероприятия, или иному работнику ФОК для обеспечения оказания первой помощи нуждающемуся;

2.2.3. При ухудшении самочувствия посетителя ФОК в тот момент, когда в прямом доступе нет сотрудника ФОК, необходимо обратиться к любому находящемуся рядом лицу с просьбой оказать помощь и/или пригласить работника ФОК.

2.3. При нахождении на территории ФОК следует соблюдать общепринятые нормы этикета:

2.3.1. При входе в ФОК следует надевать сменную обувь или бахилы.

2.3.2. На территории ФОК необходимо вежливо и уважительно относиться к другим посетителям и работникам ФОК, третьим лицам, бережно относиться к имуществу ФОК и третьих лиц.

2.4. При проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий ФОК следует соблюдать следующую форму одежды:

2.4.1. Для занятий в ФОК необходимо иметь предназначенную для этого чистую сменную обувь и одежду: футболки, спортивные брюки, шорты, кроссовки, для бассейна - купальный костюм, резиновая шапочка и специальная (устойчивая и нескользящая) обувь.

2.4.1.1. Подростки от 13 лет могут посещать ФОК самостоятельно (групповые занятия по расписанию и бассейн) при наличии письменного заявления от родителей, имеющих членскую карту (абонемент);

2.4.2. **Запрещается** находиться на физкультурном и спортивно-оздоровительном мероприятии без специальной защиты, если такая защита предусмотрена для применения во время участия в соответствующем мероприятии.

2.4.3. **Запрещается** плавать в бассейне в нижнем белье и другой, не предназначенной для спортивного плавания одежде, а также без нее.

2.4.5. Перед занятиями не рекомендуется использовать парфюмерию с резким запахом. Одежда должна быть чистой и опрятной.

2.5. Необходимо соблюдать общие нормы гигиены: перед посещением бассейна следует в обязательном порядке принять душ.

2.6. **На территории ФОК запрещается:**

2.6.1. Курить в помещениях ФОК (в т.ч. электронные сигареты, вапорайзеры и т.п.);

2.6.2. Находиться в ФОК в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

2.6.3. Приносить и употреблять спиртные напитки, наркотические вещества, стимуляторы, допинговые вещества, неразрешенные медикаменты;

2.6.4. Принимать сильнодействующие и запрещенные препараты без письменного разрешения врача;

2.6.5. Приносить и хранить на территории ФОК опасные вещества и предметы: взрывчатые вещества, средства взрывания и предметы, ими начиненные, сжатые и сжиженные газы, легковоспламеняющиеся жидкости, воспламеняющиеся твердые вещества, окисляющие вещества и органические перекиси, токсичные вещества, радиоактивные материалы, едкие и коррозирующие вещества, ядовитые и отравляющие вещества, оружие;

2.6.6. Приносить и использовать собственное спортивное оборудование или инвентарь, за исключением случаев отсутствия данного оборудования в ФОК и по согласованию с администрацией;

2.6.7. Самостоятельно использовать аппаратуру ФОК, в т.ч. системы вентиляции, кондиционирования, телевизионные панели и пр.; изменять температурный режим, уровень освещения, направленность телевизионных панелей и громкость звукового сопровождения;

2.6.8. Самостоятельно пользоваться музыкальной и другой аппаратурой ФОК, в т.ч. включать и/или демонстрировать аудио-, видео- и иные произведения с применением любых носителей и/или оборудования в помещениях ФОК;

Примечание: Администрация оставляет за собой исключительное право на выбор произведений, транслируемых в ФОК, а также порядок их трансляции. Если музыкальное сопровождение в ФОК мешает, рекомендуется при себе иметь портативный проигрыватель с наушниками и пользоваться им по мере необходимости и при условии, что его использование не создаст угрозу и/или не причинит вред здоровью;

2.6.9. Входить на территорию и в помещения, предназначенные для служебного пользования, за исключением случаев, когда имеется специальное приглашение;

2.6.10. Осуществлять какие-либо действия в ущерб правам и интересам других посетителей ФОК;

2.6.11. Пользоваться спортивно-оздоровительными услугами при плохом самочувствии, в период заболевания или обострения хронического заболевания;

2.6.12. В период беременности посещать физкультурно-оздоровительные мероприятия, не предусмотренные для беременных;

2.6.13. Проводить на территории ФОК физкультурные, спортивные, оздоровительные и иные мероприятия, в т.ч. составлять тренировочные программы, оказывать помощь посетителям ФОК во время тренировочного процесса и/или контролировать тренировочный процесс посетителей ФОК, а также оказывать иные услуги посетителям ФОК или пользоваться такими услугами (посетители ФОК могут пользоваться только услугами администрации и работников ФОК);

2.6.14. Оставлять без присмотра детей в возрасте до 13 лет на территории ФОК, в т.ч. в раздевалках, бассейне, тренажерном зале;

2.6.15. Детям и подросткам, не достигшим возраста 16 лет, посещать тренировочные зоны и занятия для взрослых, а также находиться в бассейне после 21:00;

- 2.6.16. Продолжать занятия, тренировки или участие в физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятиях с использованием неисправного, поврежденного или сломанного оборудования, инвентаря;
- 2.6.17. Оставлять собственный инвентарь на хранение в ФОК без предварительной договоренности и согласия администрации;
- 2.6.18. Передвигать тренажеры, выносить штанги и гантели из зоны свободных весов, выносить из зон/студий/ залов оборудование, предназначенное для физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий, а также предметы мебели;
- 2.6.19. Во избежание несчастных случаев, самостоятельно использовать тренажеры, предназначенные только для физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий в форме индивидуальных занятий со специалистом ФОК;
- 2.6.20. Самостоятельно заниматься в залах, предназначенных для организации физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий, во время технического перерыва, используемого работниками ФОК для уборки или установки, демонтажа оборудования, инвентаря;
- 2.6.21. Заниматься в помещениях ФОК, не предназначенных для организации и проведения физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий;
- 2.6.22. Приносить пищу в тренировочные зоны, принимать пищу в местах, предназначенных для физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий, в зонах отдыха и раздевалках;
- 2.6.23. Использовать стеклянную или иную бьющуюся посуду для напитков или приема пищи во всех зонах ФОК, за исключением помещений кафе (рекомендуется использовать только пластиковые стаканы и/или иные небьющиеся емкости);
- 2.6.24. Ставить стаканы и другие емкости с напитками на тренажеры, музыкальную аппаратуру, оборудование или не предназначенные для этого предметы мебели;
- 2.6.25. Использовать жевательную резинку во время самостоятельных занятий или участия в физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятиях;
- 2.6.26. Использовать ненормативную лексику, как при общении, так и в разговорах по телефону на территории ФОК, громко, неуважительно и/или агрессивно разговаривать. Следует воздержаться от совершения действий, которые могут помешать окружающим;
- 2.6.27. Пользоваться мобильным телефоном во время участия в физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятиях в форме групповых занятий со специалистом ФОК и во время самостоятельных занятий в ФОК;
- 2.6.28. Использовать парфюмерию, мази, гели и другие косметические изделия с резким запахом, а также средства, портящие или загрязняющие оборудование, помещения и интерьер ФОК (мед, грязевые маски, масла и т.п.);
- 2.6.29. Самостоятельно размещать на территории ФОК надписи, объявления, рекламные материалы, проводить опросы или осуществлять рекламную, маркетинговую, консультационную и иную деятельность, в т.ч. предпринимательскую;
- 2.6.30. Собирать и/или распространять любыми способами персональные данные, информацию о личной жизни посетителей и сотрудников ФОК;
- 2.6.31. Категорически запрещается пользоваться электробытовыми приборами, кроме установленных штатно, за исключением фена для сушки волос.

3. Правила посещения бассейна ФОК

3.1. Вход посетителей в бассейн ФОК осуществляется согласно утвержденному расписанию сеансов. Посетитель обязан строго соблюдать длительность посещения - продолжительность одного сеанса в плавательном бассейне составляет 45 минут.

3.2. Посетитель обязан освободить раздевальное помещение в течении 15 минут после завершения занятия в бассейне.

3.3. Перед посещением бассейна посетитель обязан переобуться в сменную обувь и сдать верхнюю одежду и уличную обувь в гардероб.

3.4. Посетитель предъявляет членскую карту (абонемент). Дежурный администратор ФОК, проведя идентификацию посетителя, выдает ключ от шкафа для одежды в раздевальном помещении.

3.5. Ценные вещи: деньги, мобильный телефон, документы, ключи и т.п. сдаются в ячейки для хранения ценных вещей. На хранение принимаются малогабаритные вещи. Сумки, кейсы, чемоданы на хранение не принимаются. За оставленные без присмотра личные вещи администрация ответственности не несет.

3.6. Для посещения бассейна детьми дошкольного и младшего школьного возраста разрешается только с 6-ти месячного возраста в специальных трусиках для плавания и в обязательном порядке требуется справка о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз с периодичностью не менее одного раза в три месяца, а также рекомендации (направления) врача.

3.6.1. Детям от 7 до 13 лет разрешается посещать бассейн для взрослых при проведении индивидуального занятия или специального группового занятия для данной возрастной категории, или в сопровождении родителей. Родителям запрещается оставлять без присмотра детей, допущенных к совместному плаванию с родителями.

3.7. К самостоятельным занятиям в бассейне ФОК допускаются лица, достигшие 16-летнего возраста.

3.8. Дети до 14 лет могут находиться в бассейне только под присмотром взрослых. Посетители с 14-летнего возраста могут быть допущены к самостоятельному плаванию с письменного разрешения родителей или опекунов (письменное согласие).

3.9. Для посещения бассейна детьми до 14 лет необходимо с установленной периодичностью предоставлять соответствующую медицинскую справку.

3.10. Проходить в раздеральные помещения детям другого пола разрешается только до 4-х летнего возраста. Дети 5 лет и старше могут заходить только в раздеральные помещения своего пола.

3.11. При посещении бассейна с детьми ответственность за жизнь и здоровье ребенка несет сопровождающий ребенка взрослый. Родителям с маленькими детьми разрешается плавать только на крайних дорожках;

3.12. Во время плавания взрослые не должны выпускать детей из поля своего зрения, предварительно объяснив им правила поведения на воде;

3.13. Посещение плавательного бассейна разрешается только при наличии: купального костюма, шапочки для плавания, специальной резиновой обуви, принадлежностей для душа и полотенца. Запрещается плавать в одежде, не предназначенной для бассейна.

3.14. Получив ключ от шкафа для одежды, посетителю следует раздеться в раздевальном помещении и пройти в душевую. Каждый посетитель обязан перед

посещением бассейна принять душ. Запрещается входить в бассейн без посещения душа.

3.15. Перед посещением бассейна посетитель обязан смыть с себя любые косметические средства, снять все ювелирные и иные украшения.

3.16. Запрещается перед пользованием бассейна втирать в кожу различные кремы и мази по причине возможного нанесения вреда своему здоровью (перегрев, повышение артериального давления, аллергические реакции и пр.).

3.17. Запрещается входить в воду с жевательной резинкой; пластырем; бинтами.

3.18. Рекомендуется входить в воду, спускаясь по специально предусмотренному для этого трапу/лестнице, повернувшись спиной к воде.

3.19. Запрещается прыгать со стартовых тумб бассейна вне проведения спортивных соревнований, а также способами, угрожающими здоровью.

3.20. Запрещается прыгать с бортиков бассейна.

3.21. Запрещается подавать ложные сигналы бедствия.

3.22. Запрещается плавать поперек плавательных дорожек.

3.23. Запрещается проныривать вдоль и поперек плавательных дорожек.

3.24. Запрещается висеть на разделителях плавательных дорожек.

3.25. Запрещается погружаться в воду на задержанном дыхании.

3.26. Запрещается пользоваться ластами, лопатками, маской без согласования с инструктором/тренером. Дежурный инструктор/тренер, в целях соблюдения мер безопасности, вправе отказать в выдаче и использовании инвентаря для плавания.

3.27. Запрещается использовать маску для подводного плавания с конструктивным применением стекла.

3.28. Запрещается нырять вниз головой на мелкой части бассейна.

3.29. Во время плавания необходимо ориентироваться на разметку бассейна. Плавание внутри каждой отдельно взятой дорожки осуществляется против часовой стрелки (по правой стороне).

3.30. Не допускается плавание посередине дорожки или по ее левой стороне, чтобы не столкнуться с другими пловцами/плавающими. Необходимо обязательное соблюдение дистанции во время плавания.

3.31. Нельзя останавливаться посередине дорожки, так как это может помешать движению других занимающихся.

3.32. Не рекомендуется занимать дорожку, выделенную для скоростного плавания, в случае отсутствия навыков плавания или их недостаточном развитии.

3.33. При отсутствии или при недостаточном развитии навыков плавания обязательно использование поддерживающих на воде средств (доски для плавания, нарукавники и пр.).

3.34. Не допускается плавать на дорожке бассейна, на которой проводится физкультурное и спортивно-оздоровительное мероприятие в форме группового занятия с инструктором/тренером, или на дорожке, на которой инструктор установил ограничение по нахождению для других посетителей в связи с проведением этих мероприятий в форме индивидуального занятия с посетителем бассейна. Во время проведения групповых занятий или персональных занятий в бассейне зона для плавания может быть ограничена.

3.35. Если посетитель делает перерыв в ходе тренировки, он должен расположиться в углу дорожки с правой ее стороны, чтобы другие посетители бассейна могли спокойно выполнить разворот. Необходимо повернуться лицом в сторону дорожки для того, чтобы следить за действиями других посетителей бассейна и избежать столкновения и, как следствие, травм.

3.36. При пересечении бассейна поперек (при смене дорожки или при движении к лестнице) необходимо подныривать под располагающимися в бассейне разделительными дорожками, а не преодолевать их сверху.

3.37. Посетитель должен контролировать время нахождения в бассейне. При выходе из плавательного бассейна посетитель обязан сдать ключ от шкафа раздевальной и плавательный инвентарь, полученный в аренду, инструктору по плаванию или дежурному администратору.

3.38. Персонал ФОК имеет право контролировать соблюдение посетителями настоящих правил, делать замечания, удалять посетителей, нарушающих настоящие правила.

3.39. Занятия в бассейне могут быть приостановлены на время проведения профилактических, ремонтных и иных работ.

4. Правила посещения тренажерного зала ФОК

4.1. Посетитель обязан строго соблюдать длительность посещения - продолжительность одного посещения тренажерного зала составляет 1 час 30 минут.

4.2. Посетитель обязан освободить раздевальное помещение в течении 15 минут после завершения занятия в тренажерном зале.

4.3. Членскую карту (абонемент), документ, подтверждающий оплату услуги, на время пребывания на занятии в тренажерном зале сдается инструктору тренажерного зала.

4.4. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 16-летнего возраста.

4.5. Посещать тренажерный зал необходимо в специальной спортивной одежде (верхняя часть тела должна быть закрыта) и обуви, предназначенной для тренировки в спортивном зале.

4.6. Посетитель обязан соблюдать правила личной гигиены во время тренировки: необходимо использовать полотенце при использовании тренажеров.

4.7. При возникновении вопросов об использовании того или иного тренажера необходимо обращаться к дежурному инструктору.

4.8. Во избежание получения травм необходимо соблюдать основные принципы построения тренировки, информацию о которых посетитель ФОК получает при прохождении первоначального инструктажа.

4.9. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

4.10. При использовании на занятиях свободных весов (гантелей, штанг, гирь) необходимо подбирать их вес, исходя из своего уровня подготовленности.

4.11. Перед началом занятий на тренажерах необходимо ознакомиться и строго соблюдать положения инструкции, которой оснащен тренажер, а также предупреждающие надписи.

4.12. При использовании оборудования тренажерного зала более одного подхода необходимо быть внимательным к тем посетителям ФОК, которые хотели бы воспользоваться тем же оборудованием.

4.13. Во время занятий запрещается бросать на пол или иным образом неаккуратно использовать оборудование (гантели, штанги, блины и пр.), так как это приводит к

повреждению оборудования, мебели, отделки помещений фитнес-объекта, повышенному шуму, а также к риску причинения вреда здоровью.

4.14. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрывов троса, механические повреждения) сообщите об этом администрации ФОК.

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

4.16. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны инструктора или партнера.

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

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

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

4.20. При выполнении базовых упражнений (стендовая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом;

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

4.22. При пользовании душем, во избежание ожогов, следует сначала открыть холодную воду, а затем горячую, закрывать следует сначала горячую, а потом холодную. После приема душа обязательно закрывать все краны;

4.23. Посетителям ФОК рекомендуется не оставлять свои вещи без присмотра. За утерянные или оставленные без присмотра вещи администрация ФОК ответственности не несет;

4.24. При нанесении материального ущерба имуществу ФОК администрация вправе требовать возмещения полной стоимости поврежденного имущества;

4.25. Пользование тренажерным залом может быть ограничено при проведении профилактических, ремонтных и иных работ.

4.26. Подросткам от 13 до 17 лет разрешается посещать тренажерный зал только при проведении индивидуального занятия или при проведении специального группового занятия для данной возрастной категории или в сопровождении родителей.

5. Индивидуальные (персональные) занятия

5.1. Индивидуальное занятие может проводиться только лицом, специально уполномоченным на это администрацией ФОК.

5.2. Запись на индивидуальное занятие проводится заранее по согласованию с инструктором/тренером.

5.3. Если иное не предусмотрено договором/контрактом, посетителю ФОК, за отдельную плату, могут быть предложены физкультурно-оздоровительные услуги, предусмотренные прейскурантом.

5.4. Запись на дополнительные услуги производится на стойке администратора ФОК при условии предварительной 100%-ной оплаты.

5.5. Посещение мероприятий, проводимых в рамках одной секции ФОК, возможно только при условии оплаты ФОК в полном объеме стоимости абонемента до начала

срока его действия. Посетитель ФОК вправе по своему выбору посещать все или часть мероприятий, предусмотренных расписанием работы соответствующей секции.

5.6. Отсутствие посетителя ФОК в мероприятиях, проводимых в соответствии с расписанием работы секции, не является основанием для пересмотра срока действия абонеента или для пересчета его стоимости.

5.7. Посетитель ФОК вправе перенести время оказания дополнительной услуги или отказаться от забронированной дополнительной услуги не позднее, чем за 24 часа до зарезервированного времени начала ее оказания, в противном случае возврат оплаченной суммы за такую услугу не проводится. Приостановление (заморозка) посетителем ФОК периода оказания услуг/срока действия членской карты не предусматривает автоматическую отмену предварительной записи на дополнительную услугу.

5.8. В случае опоздания на индивидуальное занятие время проведения занятия сокращается на время опоздания.

5.9. Для оплаты отдельных дополнительных услуг исполнитель вправе устанавливать специальные цены и ограничивать период пользования такими услугами. Если иной срок не предусмотрен прейскурантом, срок действия устанавливает администрация, и он исчисляется от даты оплаты. При использовании заморозки срок действия клип-карт автоматически переносится на срок соответствующей заморозки. В случае поступления от посетителя ФОК заявления о возврате денежных средств за неиспользованные дополнительные услуги, оплаченные на основании клип-карты, специальная цена на такие услуги отменяется. При этом стоимость каждой оказанной дополнительной услуги будет определяться на основании прейскуранта, а остаток денежных средств после пересчета стоимости оказанных услуг возвращается посетителю ФОК.

5.10. В случае невнесения оплаты за полученные дополнительные услуги администрация вправе ограничить посетителя ФОК в получении этих услуг до момента погашения возникшей задолженности.

5.11. Групповые занятия в ФОК «СОКОЛЬ»

5.12 Групповые занятия проводятся по расписанию, которое может быть изменено администрацией ФОК. В расписание включаются физкультурные и спортивно-оздоровительные мероприятия нескольких уровней сложности и уровней подготовленности посетителей ФОК.

5.13 Администрация ФОК оставляет за собой право на внесение изменений в расписание с учетом сезонности, рейтинга мероприятий и пожеланий посетителей ФОК.

5.14 С информацией об изменениях в расписании можно ознакомиться на информационных стендах, на сайте МБУ «МЦФКиС».

5.15 Во избежание создания травмоопасных ситуаций необходимо приходиться на групповые занятия без опозданий.

5.16 Инструктор/тренер имеет право не допустить посетителя в ФОК на занятие в случае его опоздания, при отсутствии свободных мест в зале и в других случаях, когда это может создать неблагоприятные условия для занятий.

5.17 Во время групповых занятий необходимо строго следовать рекомендациям инструктора/тренера и использовать оборудование, указанное инструктором/тренером.

5.18 Рекомендуется посещать занятия, соответствующие уровню подготовленности. Описание занятий (с указанием требуемого уровня подготовки)

возможно получить на рецепции ФОК, официальном сайте.

5.19 Запрещается резервировать места в зале групповых занятий. Также запрещается входить в зал с большими спортивными сумками.

5.20 После окончания занятия необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные места.

5.21 Некоторые групповые занятия (например, групповые занятия по велопрограммам) имеют ограничение по количеству занимающихся, что связано с использованием дополнительного оборудования. Для посещения таких занятий рекомендуется предварительная запись на рецепции ФОК.

5.22 Посещение специальных (коммерческих) занятий возможно только после их предварительной оплаты.

5.23 Во время участия в физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятиях в форме групповых занятий с инструктором/тренером ФОК запрещается использовать собственную хореографию и оборудование, не предусмотренное программой мероприятий.

6. Обязанности и ответственность посетителей

6.1. Посетители ФОК должны строго соблюдать настоящие правила, правила техники безопасности, санитарно-гигиенические требования, выполнять требования персонала ФОК: инструкторов/тренеров, дежурных администраторов, медицинских работников в части соблюдения санитарно-гигиенических требований.

6.2. Посетители ФОК 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.

6.3. В случае возникновения неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановки в здании ФОК, по требованию администрации ФОК, посетитель обязан представить медицинскую справку установленного образца о допуске к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, проводимых в бассейне и тренажерном зале.

6.4. Посетитель ФОК обязан внимательно и ответственно относиться к состоянию своего здоровья и незамедлительно сообщать персоналу ФОК о любых случаях ухудшения самочувствия во время пребывания в ФОК, а также о любых ограничениях к занятиям в ФОК.

6.5. Посетителям ФОК запрещается:

6.5.1. Передавать документ на право посещения ФОК (абонемент), средства идентификации, ключи или иные запирающие/открывающие устройства от шкафчиков, сейфов и т.д. третьим лицам;

6.5.2. Находиться в помещениях ФОК, за исключением помещения фойе, в верхней уличной одежде и обуви;

6.5.3. Находиться на трибунах плавательного бассейна ФОК, за исключением спортивно-массовых мероприятий, подразумевающих наличие зрителей;

6.5.4. Бегать по лестницам и обходным дорожкам бассейна;

6.5.5. Ходить босиком или в бахилах в бассейне, тренажерном зале, раздевалке и душевой;

6.5.6. Кричать и громко разговаривать во время проведения физкультурно-оздоровительного занятия;

6.5.7. Посещать бассейн и тренажерный зал при повреждении или серьезных заболеваниях кожного покрова;

6.5.8. Посещать бассейн с заболеваниями, при которых не рекомендуются физические нагрузки, а также при физическом или эмоциональном недомогании;

6.5.9. Приступать к занятиям в бассейне или тренажерном зале, не сообщив дежурному администратору или медицинскому работнику о наличии хронических заболеваний, недавно перенесённых острых заболеваниях, других причинах, при которых может возникнуть ограничение физических нагрузок.

6.6. Родители, опекуны или лица, в сопровождении которых находятся дети, обязаны обеспечить должный контроль за их поведением и состоянием их здоровья. Вышеуказанные лица отвечают за безопасность детей, а также за ущерб, нанесенный ими.

6.7. Посетители ФОК должны бережно относиться к имуществу бассейна, не допуская его порчу или утрату. После окончания сеанса посетитель бассейна должен вернуть на место использованный им инвентарь и оборудование.

7. Обязанности и ответственность администрации ФОК

7.1. Административный, инструкторский и технический персонал ФОК при выполнении своих должностных обязанностей обязан соблюдать действующее законодательство Российской Федерации, правила внутреннего распорядка ФОК «Сокол», нормы этического общения.

7.2. Административный, инструкторский и технический персонал ФОК обязан выполнить все мероприятия, необходимые для создания безопасных и комфортных условий посещения посетителями бассейна и тренажерного зала ФОК.

7.3. Администрация ФОК не несет ответственности за вред, причиненный жизни и/или здоровью посетителя ФОК, наступивший в результате:

- невыполнение посетителем ФОК рекомендаций лечащего врача по уровню допустимой физической нагрузки;

- несоблюдение Заказчиком противопоказаний лечащего врача по занятиям тем или иным видом спорта;

- неосторожности посетителя ФОК;

- проведение посетителем ФОК физкультурно-оздоровительного занятия по собственной программе, несогласованной со специалистом ФОК;

- нарушения посетителем ФОК правил ФОК, правил техники безопасности, рекомендаций специалистов ФОК, а также предписание запретительных знаков и табличек, размещенных на информационных стендах или на оборудовании;

- в иных случаях, предусмотренных договором/контрактом и/или законодательством Российской Федерации.

8. Права посетителей ФОК

8.1. Посетитель ФОК имеет право:

8.1.1. Вносить замечания и предложения по качеству оказываемых услуг;

8.1.2. Предъявлять претензии и вносить замечания в отношении качества обслуживания.

9. Права администрации ФОК

9.1. Администрация ФОК имеет право:

9.1.1. Лишать права посещения ФОК лиц, нарушающих настоящие правила посещения ФОК.

10. Разрешение конфликтных ситуаций:

10.1. В случае причинения материального ущерба зданию и оборудованию ФОК действиями посетителя ФОК вопрос о возмещении ущерба решается путем согласования. В случае невозможности достижения согласия - в судебном порядке.

10.2. В случае причинения материального ущерба посетителю действиями работников ФОК вопрос о возмещении ущерба решается путем согласования. В случае невозможности достижения согласия - в судебном порядке.

11. Фото- и видеосъемка на территории ФОК

11.1. На территории ФОК запрещается проводить фото- и видеосъемку без предварительного согласования с администрацией.

12. Заключительные положения

12.1. Пользование абонементом или разовое посещение является свидетельством ознакомления и безоговорочного принятия данных Правил.

12.2. Персонал ФОК имеет право контролировать соблюдение посетителями настоящих правил, делать замечания посетителям ФОК.

12.3. Лица, неоднократно нарушившие настоящие правила, лишаются права посещения ФОК.

12.4. За последствия, возникающие в результате нарушения настоящих правил, администрация ФОК ответственности не несет.

Друзья, вышеприведенные правила разработаны с целью обеспечения безопасности Вашего собственного здоровья.

Помните об этом!