

УТВЕРЖДЕНЫ

приказом генерального
директора муниципального
автономного учреждения города
Новосибирска «Новосибирский
Центр Высшего Спортивного
Мастерства
от 16.12.2014 № 01-02-74/1

Правила посещения объектов спорта муниципального автономного учреждения города Новосибирска «Новосибирский Центр Высшего Спортивного Мастерства» (далее – Центр)

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила разработаны в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Постановлением Правительства Российской Федерации от 16.12.2013 г. № 1156 «Об утверждении правил поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований», Постановлением Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 г. № 353 «Об утверждении правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований», ГОСТ Р 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования» и ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей».

1.2. Правила действуют в отношении всех взаимоотношений, возникающих между Центром и его Посетителями, и являются едиными и обязательными для всех Посетителей, а также работников Центра.

1.3. Цель Правил — установить четкие и заслуживающие доверия отношения между Центром и Посетителями Центра, а также создание для Посетителей более безопасных и комфортных условий.

1.4. Настоящие правила регламентируют нормы поведения на объектах спорта Центра, к которым относятся:

- помещения общего пользования (гардероб, раздевалки, душевые, сауны и другие помещения);
- тренажерные залы, зал спортивной аэробики с/к «Фламинго»;
- зал греко-римской борьбы Центра;
- спортивный зал Центра;
- крытый каток с искусственным льдом с/к «Фламинго»;
- открытый стадион с/к «Фламинго» (легкоатлетические дорожки с/к «Фламинго», футбольное поле с/к «Фламинго», малое футбольное поле с/к «Фламинго»);
- легкоатлетический манеж с/к «Фламинго».

2. ОПРЕДЕЛЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

2.1. Объекты спорта – объекты недвижимого имущества или комплексы недвижимого имущества, специально предназначенные для проведения физкультурных мероприятий и (или) спортивных мероприятий, в том числе спортивные сооружения;

2.2. с/к – спортивный комплекс;

2.3. ГК – гражданский кодекс;

2.4. РФ – Российская Федерация;

2.5. КоАП - Кодекс об административных правонарушениях;

2.6. Услуги – к услугам в сфере физической культуры и спорта относятся:

- проведение физкультурных и (или) спортивных мероприятий;
- проведение спортивно-зрелищных мероприятий;
- организация и проведение физкультурных и (или) спортивных мероприятий;
- предоставление спортивных сооружений населению;
- информационно-консультативные услуги;
- оплата населением:
 - входных билетов и абонементов на спортивные соревнования, праздники, и другие мероприятия, проводимые на спортивных сооружениях;
 - абонементов и разовых билетов на индивидуальные и групповые занятия;
 - пользования спортивными тренажерами;
 - пользования катком, гимнастическим залом и т.п.;
 - услуг фитнес-залов;
 - услуги инструкторов и тренеров;
 - дополнительных услуг, предоставляемых Посетителям спортивных сооружений (присмотр за детьми, предоставление спортивного снаряжения, формы, инвентаря и т.п.);
- прочие услуги в сфере физической культуры и спорта.

2.7. Посетитель – гражданин (организация), имеющий намерение заняться (занимающийся) спортом для:

- подготовки к спортивным соревнованиям в целях достижения высоких спортивных результатов;
- поддержания и укрепления здоровья;
- профилактики заболеваний;
- поддержания высокой работоспособности;

- принятия участия в различных видах активного отдыха и проведения досуга при посещении спортивно-зрелищных, культурно-массовых и развлекательно-игровых мероприятиях.

3. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ

3.1. Находясь на территории Центра, необходимо соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим Посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих;

3.2. Посетители Центра обязаны бережно относиться к имуществу Центра, предотвращать поломки оборудования и незамедлительно сообщать о нарушениях Правил посещения Центра администратору или менеджеру Центра;

3.3. Посетителям Центра необходимо внимательно относиться к своим личным вещам, не оставлять их без присмотра, не доверять их другим лицам;

3.4. ПОСЕТИТЕЛИ ОБЯЗАНЫ:

- строго соблюдать настоящие правила, правила общественного порядка, правила техники безопасности;

- не беспокоить других Посетителей;

- приходить не позднее чем за 15 минут до начала занятий;

- соблюдать чистоту в помещениях и на территории Центра. При посещении туалетов, раздевалок, душевых необходимо соблюдать общие санитарные и гигиенические требования;

- для прохода внутрь помещений Центра в уличной обуви необходимо использовать бахилы;

- оставлять верхнюю одежду в гардеробе Центра, учитывая сезонность его работы;

- поддерживать дисциплину в помещениях Центра, выполнять распоряжения администраторов, тренеров, инструкторов;

- не бегать, не толкаться и не кричать в помещениях Центра;

- по окончании занятий в течение 15 минут освободить индивидуальный шкафчик и покинуть раздевальное помещение;

- при любых травматических повреждениях немедленно обратиться к персоналу Центра за получением первой медицинской помощи;

- регулярно знакомиться с информацией, размещённой на информационном стенде и Интернет - сайте Центра;

- незамедлительно сообщать дежурным администраторам, охранникам и сотрудникам правоохранительных органов о случаях обнаружения подозрительных предметов, вещей, о противоправных действиях, о возникновении задымления или пожара;

- при получении информации об эвакуации действовать согласно плану эвакуации или в соответствии с указаниями администрации, сотрудников органов внутренних дел или МЧС России, ответственных за обеспечение

правопорядка и пожарную безопасность, соблюдая спокойствие и не создавая паники.

3.5. ПОСЕТИТЕЛЯМ ЦЕНТРА ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- входить на территорию и в помещения Центра в роликовых коньках, с досками, велосипедами, самокатами, колясками, санками;
- въезд на территорию Центра на личном транспорте (автомобиле, мотоцикле, велосипеде и прочих видах транспорта);
- использовать в помещениях и на территории Центра радиоаппаратуру без наушников;
- проходить в помещения и на территорию Центра с животными, птицами, рептилиями и т. п.;
- проносить, хранить и распространять огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, а также взрывчатые и легко воспламеняющиеся вещества;
- курить на территории и в помещениях Центра;
- хранить, распространять и употреблять сильнодействующие (анаболические, стероидные), алкогольные, наркотические, токсические, психотропные вещества;
- рекламировать и продавать товары, услуги, не входящие в список товаров и услуг, предлагаемых и оказываемых Центром. Размещение какой-либо внешней информации, возможно только при наличии договора с руководством Центра;
- наносить любые надписи в помещениях и на территории Центра.
- проводить кино - и фотосъемка, без договоренности с администрацией Центра;
- организовывать коллективные, индивидуальные или любительские тренировки, без предварительного согласования с Администрацией Центра;
- проявлять неуважение к работникам Центра;
- находиться в подсобных, служебных помещениях;
- производить иные действия, которые могут нанести урон имуществу Центра или угрожать здоровью Посетителей Центра.

3.5.1. Посетители в состоянии алкогольного, наркотического и других видах опьянения на территорию и помещения Центра не допускаются!

3.6. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПОСЕТИТЕЛЕЙ И ЦЕНТРА:

3.6.1. Посетитель несет персональную ответственность за свое здоровье.

3.6.2. За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением настоящих Правил, правил техники безопасности, Администрация Центра ответственности не несёт, если юридический факт наличия вины администрации Центра, повлекшей причинение вреда, не будет определен в судебном порядке.

3.6.3. В случае утери (порчи) Посетителем имущества Центра, он обязан возместить его стоимость в полном объеме в соответствии с действующими

тарифами, либо (при отсутствии действующих тарифов) в размере, определенном в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации (п.1 ст. 1064 Гражданского кодекса РФ).

3.6.4. Если Посетитель при получении имущества Центра (номерок от гардероба, ключа от индивидуального шкафчика и др.), предоставляемого ему в пользование на время посещения занятий, не предъявил претензий, данное имущество считается выданным ему в исправном состоянии.

3.6.5. Центр не несет ответственности за пропавшие на территории Центра деньги и личные вещи Посетителя, за сохранность транспортных средств (автомобиля, мотоцикла, велосипеда) Посетителя, находящегося на открытой автомобильной парковке Центра, а также за сохранность находящихся в нем вещей.

3.6.6. Невыполнение настоящих правил или попытка помешать нахождению на объекте спорта другим Посетителям являются поводом для удаления Посетителя (нарушителя) из Центра, а также может послужить поводом (в отдельных случаях) для применения мер административного воздействия (вызов полиции).

3.6.7. При нарушении Посетителем правил и вынужденном удалении его из Центра, а также в случае пропуска занятий, стоимость услуг не компенсируется.

3.6.8. Лица, нарушившие настоящие правила, лишаются права посещения объектов спорта Центра, на срок устанавливаемый Администрацией Центра в зависимости от тяжести совершенного проступка.

3.7. ПРАВА ЦЕНТРА

3.7.1. Администрация Центра имеет право закрывать объект спорта или его отдельные тренировочные территории для проведения ремонтных, профилактических работ и по другим объективным причинам, о чем Посетители информируются заранее на сайте Центра (www.ncvsm.ru) или на информационных стендах, расположенных на объектах спорта Центра.

3.7.2. Изменять и дополнять настоящие Правила.

3.7.3. Изменять часы работы объектов спорта Центра, расписание проводимых на объектах спорта Центра занятий.

3.7.4. Администрация Центра по согласованию с инструктором (тренером), проводящим занятие, вправе ограничить доступ Посетителей на объекты спорта Центра, в случае превышения предельного количества одновременно занимающихся Посетителей (единовременной пропускной способности).

3.7.5 Администрация Центра имеет право отказать Посетителю в предоставлении услуг в следующих случаях:

- за нарушение Посетителем настоящих Правил;
- за нарушение Посетителем обязательств по оплате предоставленных услуг.

3.7.6. Администрация Центра имеет право отказать во входе на объекты спорта без объяснения причин.

3.7.7. В целях безопасности – Центр имеет право вести видеонаблюдение. Администрация гарантирует конфиденциальность полученной информации и использование данной информации исключительно для внутренней безопасности.

4. МЕДИЦИНСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПОСЕТИТЕЛЯМ ЦЕНТРА

4.1. При посещении объектов спорта Центра в целях соблюдения безопасности жизни и здоровья необходимо сообщить тренеру (инструктору) о медицинских противопоказаниях к активным нагрузкам.

4.2. Нагрузки в групповых занятиях рассчитаны на здоровых людей. Для Посетителей с серьезными медицинскими противопоказаниями к занятиям в общих группах (гипертония, заболевания сердечно-сосудистой системы, межпозвоночные грыжи, нарушения в работе опорно-двигательного аппарата и т.п.) **НАСТОЯТЕЛЬНО** рекомендуем индивидуальный тренинг при наличии разрешения лечащего врача. В этом случае физическую нагрузку Посетитель должен регулировать сам, останавливаться и отдыхать при необходимости.

4.3. Администрация Центра не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья Посетителя ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания, а также вследствие сокрытия информации о состоянии здоровья Посетителя и отсутствии разрешения лечащего врача на занятия спортом.

4.4. Администрация Центра не несет ответственности за вред здоровью (имуществу), причиненный противоправными действиями третьих лиц, или в случаях грубого нарушения Посетителем правил техники безопасности.

4.5. Администрация не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм Посетителей в следующих случаях:

- 1) при нарушении Посетителем настоящих правил;
- 2) если Посетитель тренируется самостоятельно;
- 3) если Посетитель не использовал вводные инструктажи;
- 4) если Посетитель нарушает рекомендации врачебного заключения;
- 5) за травмы, полученные вне территории объектов спорта Центра;
- 6) за травмы, полученные от противоправного действия третьих лиц;
- 7) за травмы, полученные на территории объектов спорта Центра по вине самого Посетителя;
- 8) если травма не была зарегистрирована медицинским работником Центра и не составлен соответствующий акт.

4.6. В целях безопасности жизни и здоровья **рекомендуется воздержаться от посещения объектов спорта Центра:**

- беременным женщинам;
- лицам, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями;
- лицам, страдающим расстройством вестибулярного аппарата;
- лицам, имеющим инфекционные, кожные заболевания.

Указанные, пунктом 4.7. настоящих правил, рекомендации Посетители самостоятельно определяют для себя степень безопасности, принимают решения и несут ответственность за наступление неблагоприятных для их здоровья последствий, вызванных нарушением при пользовании объектами спорта Центра.

5. ПОСЕЩЕНИЕ ЦЕНТРА НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ ДЕТЬМИ

5.1. Родители несут персональную ответственность за детей на территории объектов спорта Центра.

5.2. Дети до 14 лет могут посещать спорткомплекс только в сопровождении родителей или уполномоченных лиц.

Дети до 14 лет могут посещать спорткомплекс самостоятельно только в том случае, если есть разрешение родителей (заявление в письменном виде) с уведомлением Администрации Центра.

5.3. Ребенка должен привести и забрать один и тот же родитель или уполномоченное лицо не моложе 18 лет. Сопровождающий должен ждать ребенка столько, сколько это необходимо, находясь в холле объектов спорта Центра.

5.4. Родители (или уполномочено сопровождающие лица) не должны оставлять детей на территории Центра без присмотра. Родители (или уполномочено сопровождающие лица) должны своевременно привести ребенка на тренировку (групповое/персональное занятие), а также вовремя забрать по окончании тренировки. За детей, находящихся на территории спорткомплекса без присмотра родителей или сопровождающих лиц, администрация Центра ответственности не несет, за исключением часов посещения групповых занятий.

5.5. С целью исключения инфицирования детей на территории объектов спорта Центра, необходимо оставлять ребенка дома в следующих случаях:

- если у ребенка насморк, кашель, болит горло или другое инфекционное заболевание;
- если у ребенка расстройство желудка, тошнота или другое желудочно-кишечное недомогание;
- если у ребенка повышенная температура;
- если у ребенка сыпь, незажившие ранки.

6. ПОМЕЩЕНИЯ ОБЩЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ

6.1. Правила пользования гардеробом

6.1.1. Верхняя одежда, обувь (в пакете), зонты должны сдаваться Посетителями в гардероб.

6.1.2. На хранение в гардероб не принимаются: деньги, ценности, документы, легковоспламеняющиеся и имеющие сильный устойчивый запах предметы, продукты питания, крупногабаритные сумки, грязные вещи, исключая обувь в пакете;

6.1.3. Администрация Центра не несет ответственность за содержимое сумок, кейсов, пакетов и карманов, рукавов сданной одежды, поврежденные

вешалки и пуговицы, забытые или утраченные вещи и вещи, оставленные без присмотра или в гардеробе после закрытия Центра;

6.1.4. На каждую принятую в гардероб единицу имущества выдается отдельный жетон;

6.1.5. Выдача имущества, сданного на хранение в гардероб, осуществляется только по предъявлению жетона;

6.1.6. В случае утери жетона Посетителем Центра работник гардероба (администратор) вправе потребовать доказательства принадлежности имущества.

Выдача данного имущества Посетителю осуществляется после оплаты за утерянный жетон (исходя из рыночной стоимости утраченного имущества) и составления расписки о получении имущества.

6.1.7. При нарушении правил пользования индивидуальным шкафчиком администрация Центра ответственности за сохранность имущества не несет.

6.2. Правила пользования раздевалками

6.2.1. Шкафчики в раздевалке используются для размещения одежды, обуви (грязная обувь только в пакете) и других личных вещей;

6.2.2. Ключ от шкафчика выдается Администратором Центра в обмен на Абонемент или оплаченный кассовый чек (если посещение разовое) и подлежит обязательному возврату после окончания занятий и пользования раздевалкой.

6.2.3. В случае утери Посетителем ключа от шкафчика, ему необходимо возместить его полную стоимость (пункт 1 статьи 1064 ГК РФ).

6.2.4. В раздевалке не разрешается:

- оставлять свои вещи вне шкафчика;
- оставлять ключ от шкафчика в замке, во время посещения занятий;
- оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания занятий в Центре;

6.2.5. По окончании рабочего времени, согласно режиму работы Центра, все шкафчики в раздевалках открываются.

6.2.6. Забытые в раздевалках и оставленные в шкафчиках вещи изымаются и передаются на ответственное хранение Администрации Центра.

6.2.7. В случае не востребованности забытых вещей после истечения срока ответственного хранения в течение 30 дней, вещи передаются в полицию или орган местного самоуправления, как утерянные (статья 227 ГК РФ).

6.3. Правила пользования душевыми

6.3.1. Душевые раздевалок Центра предназначены только для лёгкого эстетического мытья после занятий. Максимальное время пребывания в душе не должно превышать 5-7 мин.

6.3.2. В часы наибольшей загруженности душевых Посетителю необходимо соблюдать очередность и быть вежливым.

6.3.3. В душевых не разрешается:

- использовать шампуни и моющие средства в стеклянной таре;
- мыть и окрашивать волосы;

- использовать бритвенные принадлежности;
- проводить процедуры по уходу за кожей (скраб, масла, маски и пр.);
- мыть обувь и осуществлять стирку вещей.

6.4. Правила пользования саунами, бассейном в сауне

6.4.1. Перед заходом в сауну необходимо вымыться с мылом под душем и вытереть тело досуха. Не мочить голову перед заходом в парную, чтобы не вызвать перегрева головы.

6.4.2. Перед посещением парной необходимо:

- снять украшения, контактные линзы, макияж;
- надеть на голову легкую шерстяную шапочку или синтетический платочек;

6.4.3. Во избежание ожогов в горячем помещении (парной) необходимо:

- стелить на скамью полотенца;
- избегать соприкосновения с поверхностью каменки;
- закрывать слизистые части тела;
- при искусственном нагнетании пара, воду на каменку необходимо выливать небольшими количествами, чтобы она успевала испаряться и не попадала на нагревающие элементы-тэны.

6.4.4. Максимально допустимое количество Посетителей одновременно пребывающих в горячем помещении сауны (парной) составляет не более 8 человек.

6.4.5. Общее время пребывания в сауне не должно превышать 3-х часов, а общее пребывание в парной не должно превышать 35-40 минут.

6.4.6. В первый заход рекомендовано побыть в парной не более 10 минут, при этом не производить никаких лишних движений.

6.4.7. Находясь в сауне, Посетителям необходимо контролировать свое самочувствие.

6.4.8. Передвижения по сауне должны быть осторожными, во избежание падения на скользком полу (пот, остатки мыла, шампуня и пр.), рекомендуется одевать специальную обувь (сланцы).

6.4.9. После первого выхода из парной необходимо сразу окунуться в бассейн с холодной водой или встать под холодный душ. При этом в бассейн необходимо заходить постепенно, нырять не рекомендуется.

6.4.10. Длительность второго пребывания в парной чуть больше, чем в первом случае и составляет 10-12 минут. После снова следует принять холодный душ, а затем горячий, при этом можно вымыть голову с шампунем.

6.4.11. Завершая процедуру, рекомендуется выпить чай с травами или лимоном.

6.4.12. Более 3-х раз в парную заходить не рекомендуется.

6.4.13. В заключение нужно отдохнуть минимум полчаса для восстановления нормальной температуры тела.

6.4.14. Не оставлять детей в сауне без присмотра родителей. Посещение детьми в возрасте до 16 лет сауны разрешено только в сопровождении взрослых.

6.4.15. Каждый Посетитель несет личную ответственность за состояние своего здоровья и здоровье своих детей во время посещения сауны.

6.4.16. В сауне ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- использовать ароматизаторы, скрабы, маски, мед и тому подобные вещества, способствующие загрязнению помещения;
- заносить пластиковые стаканчики, а также любую другую посуду в сауну, душевые и комнаты отдыха;
- запрещается самостоятельно включать, выключать или регулировать температуру сауны, включать сухотруб.
- сушить белье, полотенца;
- накрывать каменку посторонними предметами;
- прием пищи и употребление напитков в помещениях раздевалок и сауны запрещены;
- посещение сауны в состоянии алкогольного, наркотического опьянения, а также с наличием остаточного алкогольного опьянения строго запрещено. При возникновении чрезвычайной ситуации необходимо обратиться к дежурному администратору центра.

6.4.17. Перед использованием БАССЕЙНОМ в сауне, Посетитель обязан вымыться с мылом под душем.

6.4.18. Не допускается втирать в кожу различные кремы и мази перед использованием бассейном.

6.4.19. Дети до 16 лет, пользоваться бассейном, должны только в сопровождении взрослых.

6.4.20. Перед спуском в бассейн необходимо снять обувь (сланцы).

6.4.21. Для спуска в чашу бассейна необходимо пользоваться лестницей. Опускаться нужно, не спеша, держась за поручни.

6.4.22. Не допускается попадание в чашу посторонних предметов, во избежание выхода из строя оборудования бассейна.

6.4.23. Передвижения в ванне бассейна должны быть осторожными, во избежание падения.

6.4.24. В бассейне сауны ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- находиться в зале бассейна в верхней одежде и уличной обуви;
- пользоваться бассейном в нетрезвом виде;
- вносить в бассейн или ставить на бортик стеклянную посуду и стеклянные предметы, а также бритвенные принадлежности;
- прыгать в бассейн;
- бегать, толкаться и играть на территории бассейна;
- плавать в ластах.

6.4.25. Посетители с инфекционными и кожными заболеваниями не могут использовать бассейн.

6.4.26. Каждый Посетитель несет личную ответственность за состояние своего здоровья во время посещения бассейна.

7. ТРЕНАЖЁРНЫЕ ЗАЛЫ, ЗАЛ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ С/К «ФЛАМИНГО»

7.1. Правила посещения тренажёрных залов, зала спортивной аэробики с/к «Фламинго»

7.1.1. При посещении тренажерных залов, зала спортивной аэробики с/к «Фламинго», для обеспечения собственной безопасности Посетители обязаны ознакомиться под роспись с настоящими Правилами и пройти инструктаж по технике безопасности у инструктора или тренера.

7.1.2. Посещение тренажерных залов, зала спортивной аэробики с/к «Фламинго» осуществляется по абонеентам или оплаченным кассовым чекам (при разовом посещении) через администратора Центра либо на основании заключенного договора с учреждениями (организациями).

7.1.3. Передача абонеента другому лицу воспрещается.

7.1.4. Предоставляя услуги тренажерных залов, зала спортивной аэробики с/к «Фламинго», Центр руководствуется тем, что Посетитель не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Если же Посетитель имеет физические ограничения, он должен поставить в известность Администратора, который в свою очередь предлагает Посетителю услуги инструктора во избежание несчастного случая. Если Посетитель отказывается от данных услуг, то администрация Центра за здоровье Посетителей ответственности не несет.

7.1.5. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования в любой момент (ремонт, профилактические работы), в это время пользование им запрещено.

7.1.6. При посещении тренажерных залов, зала спортивной аэробики с/к «Фламинго» Посетителям НЕОБХОДИМО:

- соблюдать технику безопасности и правила эксплуатации тренажёров;
- переодеться в чистую опрятную спортивную одежду и сменную закрытую спортивную обувь;
- передвигаться по залу не торопясь;
- соблюдать правила общей гигиены и санитарии. При сильном потоотделении необходимо брать в зал полотенце и использовать его при работе на тренажёрах и ковриках;
- в полном соответствии выполнять задания (рекомендации) тренера (инструктора) по объемам нагрузки, продолжительности и интенсивности упражнений и занятий;
- самостоятельно следить за своим самочувствием и прекратить занятия в случае его ухудшения;
- по завершении упражнений вернуть используемый спортивный инвентарь в места его хранения.

7.1.7. В тренажёрных залах, зале спортивной аэробики с/к «Фламинго» ЗАПРЕЩЕНО:

- приносить с собой сумки и ценные вещи;
- громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику;

- пользоваться мобильными телефонами и иными средствами связи;
- проводить инструктаж по тренировочному процессу, давать рекомендации на предмет занятий другим Посетителям;
- пользоваться неисправным оборудованием;
- самостоятельно, без разрешения тренера (инструктора), использовать музыкальную аппаратуру;
- самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала;
- жевать на тренировке жевательную резинку - это опасно для жизни;
- оставлять после занятия предметы личного пользования и тару из-под напитков;
- заниматься с обнаженным торсом;
- использовать рваную и поношенную одежду, а также тапочки-сланцы в виде обуви;
- заниматься в спортивной обуви с красящей подошвой;
- передвигать тренажёры;
- заходить в рабочую зону других занимающихся;
- поднимать штангу без использования замков;
- бросать штангу на пол;
- бросать гантели и ударять их одна о другую;
- использовать парфюмерные средства с сильным запахом.

7.1.8. В тренажёрных залах **СТРОГО ЗАПРЕЩАЕТСЯ** самостоятельное нахождение детей, не достигших 16 лет (Самостоятельные занятия в тренажёрном зале разрешены с 16 лет).

Дети от 13 до 16 лет допускаются к занятиям в тренажёрных залах в составах групп спортивных школ или в сопровождении персонального тренера.

7.1.9. Режим работы для **ПЛАТНОГО ПОСЕЩЕНИЯ** тренажерных залов, зала спортивной аэробики с/к Фламинго устанавливается расписанием, утверждаемым генеральным директором Центра.

7.2. Техника безопасности при работе на тренажёрах и со свободными отягощениями

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

7.2.2. Перед началом тренировки рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

7.2.3. Перед началом занятий на тренажёре убедиться в исправности тренажёра. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом тренеру (дежурному инструктору) тренажёрного зала.

7.2.4. При работе тренажёра запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

7.2.5. При занятиях на тренажёрах и со свободным весом необходимо устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующих вашим физическим возможностям.

7.2.6. Со свободными (незакрепленными) весами упражнения необходимо выполнять на расстоянии не менее 1 метра от зеркал (окон).

7.2.7. Упражнения, предполагающие использование максимального веса, необходимо выполнять только под наблюдением тренера (дежурного инструктора) или партнёра по занятиям.

7.2.8. При выполнении упражнений со штангой необходимо пользоваться замками.

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

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

7.3. Техника безопасности тренировок на кардио-тренажёрах с электроприводом

7.3.1. Прежде чем начать тренировку на тренажёре с электроприводом, необходимо прикрепить клипсу ключа безопасности к одежде;

7.3.2. В начале тренировки на беговой дорожке нужно встать на подставки по краям движущегося полотна и установить минимальную скорость движения ленты;

7.3.3. Вставать на полотно беговой дорожки разрешается только после того, как лента пришла в движение;

7.3.4. Резко, в качестве эксперимента, нельзя увеличивать скорость движения ленты беговой дорожки;

7.3.5. Занимаясь на беговой дорожке, не рекомендуется оборачиваться назад;

7.3.6. Нельзя разговаривать с человеком, работающим на беговой дорожке, находясь позади него;

7.3.7. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажёра;

7.3.8. Сходить с тренажёра можно только при полной остановке движущихся частей.

8. ЗАЛ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ И СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ ЦЕНТРА

8.1. Посетителям зала греко-римской борьбы и спортивного зала ЦЕНТРА ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- входить в зал греко-римской борьбы, спортивный зал Центра и использовать спортивный инвентарь без присутствия тренера или инструктора;

- заниматься на неподготовленных для занятий местах и пользоваться неисправным оборудованием или инвентарем;

- уходить с занятия, не предупредив инструктора или тренера.

8.2. В целях предупреждения травматических и несчастных случаев в зале греко-римской борьбы и спортивном зале Центра НЕОБХОДИМО:

- выполнять указания тренера или инструктора;
- при выполнении физических упражнений не задерживать дыхания, дышать ровно и спокойно через нос;
- проделать несколько подготовительных упражнений, прежде чем выполнить упражнение, требующее большой резкости или силы;
- во время занятий, спортивных тренировок, бинтовать суставы, подвергавшиеся ранее травмам;
- при выполнении упражнений на снарядах сосредоточиться, не смеяться, не разговаривать;
- при появлении болей в мышцах применять самомассаж;
- при сильном утомлении сообщить об этом тренеру (инструктору);
- не заниматься спортом при повышенной температуре, а после перенесенных заболеваний получить разрешение на занятия у врача и тренера (инструктора);
- исключать занятия непосредственно после приема пищи.

8.3. По окончании занятий в зале греко-римской борьбы или спортивном зале Центра рекомендуется принять душ.

9. КРЫТЫЙ КАТОК С ИСКУССТВЕННЫМ ЛЬДОМ с/к «Фламинго»

9.1. Крытый каток открыт ежедневно с 8.00 до 22.00.

9.2. Массовые катания на коньках – услуга, предоставляемая Центром в целях пропаганды здорового образа жизни населения для проведения активного досуга граждан.

9.2.1. Массовые катания на коньках проходят на крытом катке согласно расписанию. Расписание составляется на каждый последующий календарный год. Информацию о расписании можно получить на информационных стендах с/к Фламинго или по телефону у администратора: 315-02-76.

9.2.2. Массовые катания на коньках – платная услуга. Продолжительность сеанса массового катания – 1 час.

9.2.3. Вход Посетителей на территорию крытого катка с/к Фламинго начинается за 30 минут до начала сеанса массового катания, на ледовую площадку - за 5 минут до его начала, по входным билетам, которые согласно прейскуранту приобретаются в кассе с/к Фламинго.

Стоимость взимается за сеанс катания с каждого Посетителя согласно прейскуранту без учета времени технического перерыва.

9.2.4. Выход на ледовую площадку осуществляется только после заливки льда и по сигналу дежурного администратора.

9.2.5. Для Посетителей с ограниченными возможностями здоровья (1, 2 группы инвалидности), а также для детей-инвалидов до 18-ти лет вход на ледовое покрытие крытого катка для массовых катаний бесплатный, при предъявлении удостоверения (свидетельства).

9.2.6. Приобретение билета на сеанс массового катания подтверждает согласие Посетителя с настоящими правилами.

9.2.7. При превышении времени нахождения на крытом катке (времени указанному в билете) Посетитель обязан произвести оплату за время превышения нахождения на крытом катке согласно действующему прейскуранту за последующий час.

9.2.8. Дети до 3 лет на ледовую площадку не допускаются.

9.3. Дети с 3 до 7 лет допускаются на ледовую площадку в сопровождении взрослых (родителей, законных представителей).

9.4. Для обеспечения безопасности жизни и здоровья рекомендуется одевать защитную экипировку (наколенники, налокотники, шлемы).

9.5. Взрослые, сопровождающие ребенка, могут отказаться от присутствия на ледовой площадке и пройти на специально отведенные сидячие места.

9.6. Детям до 12 лет и неуверенно катающимся взрослым для обеспечения безопасности их жизни и здоровья рекомендуется посещать крытый каток в экипировке (защитный шлем, наколенники, налокотники, перчатки).

9.7. Заточка принесенных Посетителями коньков осуществляется при оплате данного вида услуг, согласно прейскуранту, в кассе с/к Фламинго в день проведения сеансов массовых катаний.

9.8. Предоставление услуг крытого катка с/к Фламинго для учреждений и организаций осуществляется на основании заключенного Договора с Центром.

9.9. Администрация Центра оставляет за собой право:

- ограничивать количество продаваемых билетов на сеансы массовых катаний в зависимости от пропускной способности, предоставляемой для катания площади ледовой площадки.
- изменять часы работы крытого катка. Информация об изменениях вывешивается на информационных стендах с/к Фламинго.
- изменять и дополнять настоящие Правила в целях безопасности Посетителей.

9.10. ПОСЕТИТЕЛЬ КРЫТОГО КАТКА ИМЕЕТ ПРАВО:

- Находиться в вестибюле и крытом катке, включающем ледовую площадку, специально оборудованные раздевалки и места для зрителей (скамейки запасных, скамейки вдоль ледовой арены) в пределах оплаченного времени сеанса катания на коньках;
- Приносить с собой коньки (хоккейные, фигурные), защиту;
- Заточивать принесенные с собой коньки в пункте заточки, расположенном в 105 кабинете здания крытого катка согласно указанному времени работы, при предъявлении чека;
- Обращаться к дежурным администраторам по возникающим вопросам и для получения необходимой информации;
- Получать, при необходимости, медицинскую помощь, предоставляемую медицинским персоналом учреждения;

9.11. ПОСЕТИТЕЛЬ КРЫТОГО КАТКА ОБЯЗАН:

- Перед выходом непосредственно на лёд:
 - 1) одеть коньки и хорошо их зашнуровать;
 - 2) надеть защитную экипировку (шлем, наколенники, налокотники);
- Переодеваться и одевать (снимать) коньки только в специально оборудованных раздевалках крытого катка;
- Проверить техническое состояние коньков и немедленно заявить об обнаруженных неисправностях (если они имеют место) дежурному администратору;
- Соблюдать требования, размещённые на информационных стендах, требования предупреждающих и запрещающих знаков, находящихся на крытом катке;
- Кататься на льду строго против часовой стрелки;
- Во время движения выдерживать скорость и дистанцию таким образом, чтобы в экстренном случае избежать столкновения с другими Посетителями;
- Помочь подняться человеку, упавшему на лёд;
- Ни в коем случае не хвататься во время падения за других людей;
- Падать на бок (стараться не падать на спину), сворачиваясь «в клубок», пальцы сжаты в кулаки, руки прижаты к телу;
- Упав, во избежание наезда других Посетителей, не лежать на льду, не раскидывать руки, а стараться быстрее подняться, если невозможно самостоятельно подняться, то привлечь внимание инструктора по спорту, находящегося на ледовой площадке;
- При травмировании обратиться в медицинский пункт, расположенный в с/к Фламинго на служебном входе учреждения;
- Не допускать действий, способных создавать опасность для окружающих и приводить к созданию чрезвычайной ситуации;
- Нести ответственность за несовершеннолетних лиц, пришедших с ними на массовое катание, за соблюдение ими настоящих Правил, не оставлять указанных лиц без присмотра;
- На время чистки льда и на период технического перерыва по сигналу оповещения Посетителям необходимо покинуть ледовую площадку. Сигнал оповещения – сирена - гудок заливочной машины;
- После завершения сеанса катания незамедлительно покинуть ледовую площадку, а также освободить раздевалку крытого катка, сдать полученный спортивный инвентарь и покинуть крытый каток в течение 30 минут;
- Сохранять билет до выхода с территории с/к Фламинго.

9.12. ПОСЕТИТЕЛЮ КРЫТОГО КАТКА ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Выходить на лёд в обуви, не предназначенной для катания, без коньков, использовать при катании конькобежные коньки, клюшки, длинномерные и посторонние предметы, ставить и бросать на лёд любые предметы;
- Принимать пищу и распивать любые напитки на льду, распивать спиртные напитки в учреждении;

- Заходить за ограждения, садиться или облакачиваться, виснуть на бортах, повреждать их путем нанесения ударов или иным способом;
- Проходить на коньках за пределы ледовой площадки и специально оборудованных раздевалок ледовой арены, т.е. находиться вне зоны резинового покрытия в коньках без защитного чехла на лезвии;
- Создавать опасные ситуации на ледовой площадке (прыгать, толкаться, кататься «паровозиком» или против установленного направления движения, выполнять сложные элементы фигурного катания, играть в такие игры как: догонялки, салочки, хоккей и другие игры, создающие помехи комфортному и безопасному отдыху Посетителей);
- Во время катания держать детей на руках;
- Во время уборки, чистки, заливки льда специальной машиной находиться на льду и запасных скамейках;
- Пользоваться мобильными телефонами, фото-, видеоаппаратурой во время катания;
- Кататься на ледовой площадке с рюкзаками, сумками;
- Играть на катке с мячами, шайбами, иными предметами;
- Портить лед на катке – долбить или ковырять лёд коньками или другими предметами, а также бросать на лёд любые предметы, выливать жидкость и сыпать какие-либо вещества.

10. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ ДОРОЖКИ С/К «ФЛАМИНГО»

10.1. Посетителям во время исполнения тренировочных упражнений на легкоатлетических дорожках НЕОБХОДИМО:

- осуществлять движение против часовой стрелки;
- осуществлять разминочный бег по внешним легкоатлетическим дорожкам;
- проводить разминочные гимнастические упражнения за пределами беговых дорожек:
- находиться в шиповках (обувь с шипами) только на резиновом покрытии;
- после приземления в прыжковую яму воспользоваться щеткой для обметания песка.

10.2. Посетителям легкоатлетических дорожек ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- пересекать дорожки;
- двигаться против общего движения;
- при выполнении упражнения резко менять свою дорожку;
- заниматься в спортивной обуви с красящей подошвой;
- монтировать (демонтировать) спортивное оборудование без разрешения Администрации Центра.

11. ФУТБОЛЬНОЕ ПОЛЕ С/К «ФЛАМИНГО»

11.1. Посетителям футбольного поля с/к Фламинго ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- выходить на поле, проходить в раздевалки, душевые, брать спортивный инвентарь без допуска тренера, инструктора Центра;
- выходить на поле в обуви на каблуках
- залезать и висеть на футбольных воротах.

- проводить занятия на футбольном поле во время проведения легкоатлетических соревнований.

11.2. В случае обнаружения повреждения инвентаря, ограждений, футбольного покрытия, страховочных тросов футбольных ворот, Посетитель должен сообщить дежурному администратору с регистрацией данного факта в журнале.

11.3. При возникновении чрезвычайных ситуаций, Посетители обязаны организованно покинуть место занятий и сообщить об этом дежурному администратору.

11.4. По окончании занятий Посетитель должен убрать инвентарь, поставить переносные футбольные ворота на соответствующее место.

12. АДМИНИСТРАТИВНЫЕ САНКЦИИ, применяемые к нарушителям общественного порядка, в соответствии с КоАП РФ

12.1. За неповиновение законному требованию сотрудника полиции в связи с исполнением им обязанностей по охране общественного порядка, а равно воспрепятствование исполнению им служебных обязанностей – штраф 500-1000 рублей или арест до 15 суток (ст. 19.3 КоАП РФ).

12.2. За нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу, сопровождающееся нецензурной бранью в общественных местах, оскорбительным приставанием к гражданам, повреждением чужого имущества, – штраф 500-1000 рублей или арест до 15 суток (ст. 20.1 КоАП РФ).

12.3. За нарушение требований пожарной безопасности, в том числе использование пиротехнических изделий – штраф от 500-2000 рублей (ст. 20.4 КоАП РФ).

12.4. За распитие пива и спиртосодержащей продукции с содержанием этилового спирта менее 12 % в физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружениях – штраф 100-300 рублей (п. 7 ст. 20.20 КоАП РФ).

12.5. За появление на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспорте, в других общественных местах в состоянии опьянения – штраф 100-500 рублей или арест до 15 суток (ст. 20.20 КоАП РФ).

12.6. За появление в состоянии опьянения несовершеннолетних до 16 лет, распитие ими пива и спиртосодержащей продукции, потребление ими наркотических или иных одурманивающих веществ на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспорте, в других общественных местах – штраф на родителей 300-500 рублей (ст. 20.22 КоАП РФ).

12.7. За умышленное уничтожение или повреждение чужого имущества (без причинения значительного ущерба) – штраф 300-500 рублей (ст. 7.17 КоАП РФ).

13. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

13.1. За технические неудобства, вызванные проведением городскими властями, профилактических и ремонтно-строительных работ, Центр ответственности не несет.

13.2. Занятия в Центре необходимо завершать по расписанию последней тренировки и покидать помещения не позднее чем в течение 15 минут после установленного времени окончания работы Центра.

13.3. Незнание настоящих правил Центра, правил техники безопасности не освобождает Посетителей Центра от их выполнения.

13.4. К взаимоотношениям Центра и Посетителей, не урегулированным настоящими Правилами, применяются нормы законодательства Российской Федерации.