

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом генерального директора
муниципального автономного учреждения города
Новосибирска «Новосибирский Центр Высшего
Спортивного Мастерства»
от 31.08.2022 № 01-02-81.1

**Правила посещения объектов спорта
муниципального автономного учреждения города Новосибирска
«Новосибирский Центр Высшего Спортивного Мастерства»**

Сведения о документе:

1. Утверждены приказом от 31.08.2022 № 01-02-81.1 и введены в действие с 01.09.2022.
2. Новая редакция документа введена вместо Правил посещения объектов спорта муниципального автономного учреждения города Новосибирска «Новосибирский Центр Высшего Спортивного Мастерства», утвержденных приказом от 05.08.2021 № 01-02-65, Правил посещения объектов спорта муниципального автономного учреждения города Новосибирска «Новосибирский Центр Высшего Спортивного Мастерства», утвержденных приказом от 03.06.2021 № 01-02-48, Правил посещения объектов спорта муниципального автономного учреждения города Новосибирска «Новосибирский Центр Высшего Спортивного Мастерства», утвержденных приказом от 16.12.2014 № 01-02-74/1 в редакции приказа от 09.01.2017 № 01-02-02/1.

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», приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях", 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 муниципальным автономным учреждением города Новосибирска «Новосибирский Центр Высшего Спортивного Мастерства» (далее – Центр) 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 пребывания на спорт объектах.

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

- помещения общего пользования (гардероб, раздевалки, душевые, сан/узлы, сауна и другие помещения);
- тренажерные залы, хореографический зал с/к «Фламинго»;
- зал греко-римской борьбы Центра;
- тренажерный зал, спортивный зал Центра;
- крытый каток с искусственным льдом;
- открытый стадион с/к «Фламинго» (легкоатлетическая зона с 9-ю беговыми дорожками, большое футбольное поле);
- малое футбольное поле;
- волейбольная площадка;
- легкоатлетический манеж.

2. ОПРЕДЕЛЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

2.1. Объекты спорта – объекты движимого и недвижимого имущества, находящиеся в оперативном управлении Центра, специально предназначенные для проведения физкультурных мероприятий и (или) спортивных мероприятий.

2.2. с/к – спортивный комплекс.

2.3. ГК – Гражданский кодекс Российской Федерации.

2.4. РФ – Российская Федерация.

2.5. КоАП - Кодекс об административных правонарушениях Российской Федерации.

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

- проведение физкультурных и (или) спортивных мероприятий;
- проведение спортивно-зрелищных мероприятий;
- участие в организации и проведении физкультурных и (или) спортивных мероприятий;
- предоставление спортивных объектов населению;
- информационно-консультативные услуги;
- оплата населением:
 - абонементов и разовых билетов на индивидуальные и групповые занятия;
 - услуги инструкторов и тренеров;
 - пользования малым футбольным полем;
 - пользования открытым стадионом с/к «Фламинго» (легкоатлетическая зона с 9-ю беговыми дорожками, большое футбольное поле);
 - пользования волейбольной площадкой;
 - пользования спортивными тренажерами;
 - пользование легкоатлетическим манежем;
 - пользование залом греко-римской борьбы;
 - пользования катком, хореографическим залом;
 - пользования сауной;
 - дополнительных услуг (заточка коньков).
- прочие услуги в сфере физической культуры и спорта.

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

- проведения физкультурных и (или) спортивных мероприятий;
 - 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. Центр не несет ответственность за вещи, оставленные без присмотра.

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, сан/узлов 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 доврачебной медицинской помощи;
 - регулярно знакомиться с информацией, размещённой на информационном стенде и 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;
 - в случае посещения объектов спорта группой лиц в рамках, заключенных между Центром и юридическими лицами/ физическими лицами (Заказчиками) договоров:
 - безвозмездного пользования;
 - о выполнении работ за счет субсидии на финансовое обеспечение выполнения муниципального задания;
 - аренды;
 - возмездного выполнения работ, в том числе по приобретенным абонеентам и разовом посещении тренажерного зала;
 - возмездного оказания услуг в том числе по приобретенным абонеентам и разовом посещении тренажерного зала;
 - на выполнение работ за счет субсидии на финансовое обеспечение выполнения муниципального задания (спортивные мероприятия/соревнования);
 - о взаимном сотрудничестве и совместной деятельности,
- Дежурный администратор до начала занятий сверяет список с указанием тренера и занимающихся (который является приложением к договору), заносит

данные о количественном составе групп в журнал, в котором тренер расписывается за достоверность данных.

3.5. ПОСЕТИТЕЛЯМ ЦЕНТРА ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- входить на территорию и в помещения Центра в роликовых коньках, скейтбордными досками, велосипедами, самокатами, колясками, санками, гироскутерами и т.п.;

- въезд на территорию Центра за пределы парковки, на личном транспорте (автомобиле, мотоцикле и прочих видах транспорта);

- 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 и т.п. 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 фотосъемки, без договоренности с администрацией Центра;

- организовывать коллективные, индивидуальные или любительские тренировки, без предварительного согласования с Администрацией Центра и заключения соответствующего договора;

- проявлять неуважение к работникам Центра;

- находиться в подсобных, служебных помещениях;

- производить иные действия, которые могут нанести урон имуществу Центра или угрожать здоровью работников и 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 ГК РФ).

3.6.4. Если Посетитель при получении имущества Центра (жетона в гардеробе, ключа от индивидуального шкафчика и др.), предоставляемого ему в пользование на время посещения занятий, мероприятий, 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 и прочих видов транспорта) 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) с территории 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 с территории Центра, а также в случае пропуска занятий, стоимость услуг (работ) 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 в том числе 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 планово-расчетных показателей количества занимающихся на спортивных объектах МАУ «НЦВСМ», утвержденных приказом генерального директора МАУ «НЦВСМ» от 07.10.2016 г № 01-02-56.

3.7.5. Администрация Центра имеет право отказать Посетителю в предоставлении услуг (работ) в следующих случаях:

- за нарушение Посетителем настоящих Правил;
- отсутствия Ф.И.О. Посетителя в списках, занимающихся или невозможности его идентификации в соответствии с абзацем 14 пункта 3.4. настоящих Правил;
- за нарушение Посетителем обязательств по оплате предоставленных услуг (работ).

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. 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.) рекомендуем индивидуальный тренинг при наличии разрешения лечащего врача. В этом случае физическую нагрузку Посетитель должен регулировать сам, останавливаться и отдыхать при необходимости.

4.2. Посетитель несет персональную ответственность за свое здоровье.

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, 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:

- при нарушении Посетителем настоящих правил;
- если Посетитель тренируется самостоятельно или в рамках договоров, указанных в п. 3.4.;
- если Посетитель не использовал вводные инструктажи;
- если Посетитель нарушает рекомендации врачебного заключения;
- за травмы, полученные от противоправного действия третьих лиц;
- за травмы, полученные на территории объектов спорта Центра по вине самого Посетителя;
- если травма не была зарегистрирована медицинским работником Центра и не составлен соответствующий акт.

5. ПОСЕЩЕНИЕ ЦЕНТРА НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ ДЕТЬМИ

5.1. Родители / законные представители несут персональную полную ответственность за детей на территории объектов спорта Центра.

5.2. Нахождение детей на открытых спортивных объектах (малое футбольное поле, волейбольная площадка) осуществляется путем их ознакомления с правилами посещения спортивных объектов МАУ «НЦВСМ» расположенными на информационном стенде рядом с площадками. За нахождение детей на территории с/к «Фламинго» родители / законные представители несут персональную полную ответственность за детей на территории объектов спорта Центра. Дети до 14 лет (включительно) могут посещать объекты спорта Центра только в сопровождении родителей / законных представителей или уполномоченных лиц. Дети до 14 лет (включительно) могут посещать объекты спорта Центра самостоятельно только в том случае, если есть разрешение родителей / законных представителей (заявление в письменном виде, написанное лично родителем / законным представителем несовершеннолетнего).

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

5.4. 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 другие признаки инфекционного заболевания;
- если у ребенка расстройство желудка, тошнота или другое желудочно-

кишечное недомогание;

- если у ребенка повышенная температура;
- если у ребенка сыпь, раздражение на коже, 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, карманов и рукавов сданной одежды, поврежденные вешалки и пуговицы, забытые или утраченные вещи, так же 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, посетителю необходимо возместить полную стоимость утраченного ключа (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. После окончания 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 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 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.

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 сауной, бассейном в сауне

6.4.1. Перед заходом в сауну необходимо вымыться с мылом или другим моющим средством 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 платок;

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.

6.4.4. Максимальное 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 наблюдать и 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. После посещения сауны рекомендуется возместить потери жидкости в организме.

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. Посещение детьми в возрасте до 16 лет сауны разрешено только в сопровождении взрослых. Посетителям с детьми нельзя оставлять детей в сауне без присмотра 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 пользованием БАССЕЙНА в сауне, Посетитель обязан вымыться с мылом или другим моющим средством под душем.

6.4.18. Не допускается втирать в кожу различные кремы и мази перед пользованием бассейна.

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 состоянии;
- 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.

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.