

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.

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 пробывать 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 использованием 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 использованием 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.