

**Правила посещения объектов спорта  
муниципального автономного учреждения города Новосибирска  
«Новосибирский Центр Высшего Спортивного Мастерства»**  
(Утверждены приказом генерального директора муниципального автономного  
учреждения города Новосибирска «Новосибирский Центр Высшего Спортивного  
Мастерства» от 31.08.2022 № 01-02-81.1)

## **2. 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, со 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](http://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.

## **7. ТРЕНАЖЁРНЫЕ ЗАЛЫ, ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ ЗАЛ С/К «ФЛАМИНГО» И ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ СПОРТКОМПЛЕКСА МАУ «НЦВСМ»**

### **7.1. Правила посещения тренажёрных залов, хореографического зала**

7.1.1. При посещении тренажёрных залов, хореографического зала для обеспечения собственной безопасности Посетителя обязаны ознакомиться с настоящими Правилами, размещёнными на сайте [www.ncvsm.ru](http://www.ncvsm.ru), либо под роспись. Если занятия проходят в рамках договоров указанных в п. 3.4. представитель Заказчика обязан ознакомить под роспись с правилами посещения объектов МАУ «НЦВСМ» (размещёнными на сайте [www.ncvsm.ru](http://www.ncvsm.ru)) всех совершеннолетних участников групповых занятий и организовать исполнение ими указанных правил.

7.1.2. Посещение тренажёрных залов, хореографического зала осуществляется по абонеентам или оплаченным кассовым чекам (при разовом посещении) через администратора Центра либо на основании соответствующего заключённого договора согласно п. 3.4.

7.1.3. Приобретение абонеента осуществляется при подписании согласия о на обработку персональных данных, на абонеенте указывается ФИО физического лица, передача абонеента другому лицу воспрещается. Администрация Центра так же ведет базу посетителей для статистической обработки и информационного оповещения Посетителей, в том числе об изменениях предоставляемых услуг (работ).

7.1.4. Предоставляя услуги тренажёрных залов, хореографического зала 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. За здоровье Посетителей Центра на основании договоров согласно п. 3.4. ответственность за здоровье несет ответственное лицо Заказчика.

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, хореографического зала Посетителям НЕОБХОДИМО:

- соблюдать технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров;
- 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 тренажерах 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;
- после завершения упражнений вернуть используемый спортивный инвентарь в места его хранения;
- в соответствии с договорами, указанными в п. 3.4. в полном соответствии выполнять задания (рекомендации) ответственного лица Заказчика по объемам нагрузки, продолжительности и интенсивности упражнений и занятий.

7.1.7. В тренажерных залах, хореографическом зале 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 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;
- приносить с собой и употреблять продукты питания;
- 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 тренажеры;
- 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 на основании соответствующего договора, указанного в п. 3.4. или в сопровождении тренера.

7.1.9. Режим работы для **ПЛАТНОГО ПОСЕЩЕНИЯ** тренажерных залов, хореографического зала устанавливается расписанием, утвержденным 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, 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, 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. Нельзя резко 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 тренажера.

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