

Согласовано  
Директор  
АУ «УСС Республики Марий Эл»  
Сидоркин А.В.  
«          »            2021 г.



Утверждаю  
Управляющий  
ФОК «Приволжский» пгт. Приволжский  
Елкина И.Н.  
«02» 02 2021 г.

## ПРАВИЛА поведения при посещении спортивного зала ФОК «Приволжский» пгт. Приволжский

Правила являются едиными для всех посетителей и работников ФОК «Приволжский» пгт. Приволжский (далее – Спортивный зал). Посетители обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до пользования услугами и строго их соблюдать. Оплата услуг является согласием посетителя с настоящими Правилами.

Время работы ФОК «Приволжский» с 09:00 до 21:00 ежедневно, без перерыва и выходных дней. Администрация оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни. Информация о прекращении работы ФОК «Приволжский» заблаговременно размещается на стойках администратора в кассовом зале и сети Интернет.

На территории ФОК «Приволжский», в том числе на прилегающей к нему территории ведётся видеонаблюдение. Посетитель оплатой услуг, оказываемых ФОК «Приволжский», подтверждает свое согласие на производство фото- и видеосъемки на спортивном объекте, а также на возможную публикацию своего изображения на стендах ФОК «Приволжский», на официальном сайте АУ «УСС Республики Марий Эл», а также на страничках соответствующего сообщества в социальных сетях информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

В стоимость услуги Спортивного зала входит право пользоваться специализированными зонами для занятий (Спортивного зала), указанных в разовом билете (кассовом чеке), а также любыми специализированными вспомогательными зонами Спортивного зала (душевые, раздевальные комнаты, туалеты).

Посетитель имеет право находиться на территории специализированных зон Спортивного зала в течение 15 минут до начала занятия, во время занятия и не более 15 минут после окончания занятия. Время одного занятия в Спортивном зале составляет 60 минут. Посетители допускаются на территорию Спортивного зала за 15 минут до начала занятий.

Посетитель обязан оплатить разовое посещение занятий в соответствии с действующим Прейскурантом.

После оплаты, Посетителю кассиром выдается кассовый чек, который является пропуском в Спортивный зал и предъявляется при каждом посещении.

Несовершеннолетние дети до 13 лет включительно должны находиться на территории ФОК «Приволжский» в сопровождении родителей или доверенных лиц, не моложе 18 лет, которые также являются посетителями ФОК «Приволжский». Родители (доверенные лица) не допускаются в залы групповых программ и в бассейн во время проведения детских групповых занятий. Присутствие родителей (доверенных лиц) разрешается только по согласованию с тренером/инструктором, проводящим занятия.

Предоставляя услугу, ФОК «Приволжский» руководствуется тем, что Посетитель не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Иное (наличие противопоказаний) является явным и очевидным в случае, если Посетитель предоставляет выписку из медицинской документации лечебного учреждения, оказывающего медицинскую помощь Посетителю на постоянной основе. Выписка должна содержать рекомендации лечащего врача по возможной и допустимой физической нагрузке для Посетителя при занятиях физической культурой.

### **Посетители обязаны:**

Посетители Спортивного зала должны строго соблюдать настоящие правила, санитарно-гигиенические требования, выполнять требования персонала ФОК «Приволжский»: инструкторов/тренеров, дежурных в части соблюдения санитарно-гигиенических требований.

Посетители Спортивного зала должны соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, персоналу ФОК «Приволжский», не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

К занятиям в спортивном зале допускаются посетители только в спортивной форме и специальной спортивной обуви со светлой подошвой: форма должна быть без молний, пуговиц, выступающих деталей, жестких деталей; шнурки заправлять, в карманах не хранить предметы, которые могут поранить.

Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в спортивном зале (часы, висючие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

Все упражнения в спортивном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора спортивного зала. В отсутствие инструктора спортивного зала посетители в зал не допускаются.

Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.

После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование на специально отведенные места.

### **Посетителям запрещается:**

Входить в спортивный зал и использовать спортивный инвентарь без присутствия тренера или инструктора.

Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору спортивного зала.

Заниматься на неподготовленных для занятий местах и пользоваться неисправным оборудованием или инвентарем. Выполнять сложные элементы без

предварительного согласования с инструктором.

Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

Использовать оборудование не по назначению.

Посещать спортивный зал при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, кровотечениях, в плохом самочувствии;

Находиться в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

Приносить огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики;

Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки в спортивном зале.

Наносить ущерб помещениям, сооружениям и оборудованию спортивного зала.

Проявлять неуважение к обслуживающему персоналу и посетителям спортивного зала.

### **Предупреждение травматических и несчастных случаев в спортивном зале**

Необходимо выполнять указания инструктора.

При выполнении физических упражнений не рекомендуется задерживать дыхания. дышать необходимо ровно и спокойно через нос.

Прежде, чем выполнить упражнение, требующее большой резкости или силы, необходимо проделать несколько подготовительных упражнений.

Во время занятий, спортивных тренировок, рекомендуется бинтовать суставы, подвергавшиеся ранее травмам. Серьезные ушибы суставов, растяжения, разрывы связок и мышц при недостаточно серьезном лечении могут привести к инвалидности.

При выполнении упражнений необходимо быть сосредоточенным.

При появлении болей в мышцах рекомендуется применять самомассаж.

При сильном утомлении необходимо доложить инструктору зала или администратору.

Не рекомендуется заниматься непосредственно после приема пищи.

### **Ответственность посетителей:**

Посетители несут ответственность перед администрацией ФОК «Приволжский» за нарушение данных Правил.

В случае однократного нарушения Правил посетитель получает предупреждение и дополнительное разъяснение правил от инструктора или администратора.

В случае повторного нарушения Правил посетитель может быть не допущен к занятию из-за возможного возникновения травмоопасных ситуаций для него самого и окружающих.

В случае грубого нарушения настоящих Правил, повлекшего за собой причинение

физического, психологического или морального ущерба другим посетителям или работникам ФОК «Приволжский» администрация вправе отказать в посещении ФОК «Приволжский».

**ПОМНИТЕ  
ВЫ НЕСЕТЕ ЛИЧНУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!!!**