

СОГЛАСОВАНО

Директор Автономного учреждения
Управление спортивных сооружений

Республики Марий Эл»

А.В.Сидоркин

2024г



УТВЕРЖДАЮ

Управляющий

Дворца Водных Видов Спорта

Двигянинова Н.В.

« 01 » 09 2024 г

ПРАВИЛА

техники безопасности при посещении мягкого зала Дворца водных видов спорта

1. Общие положения.

1.1 Настоящие правила техники безопасности разработаны для обеспечения эффективной работы мягкого зала Дворца водных видов спорта, с целью создания безопасных и комфортных условий для проведения занятий.

1.2 Правила техники безопасности (далее – Правила) являются едиными для всех посетителей мягкого зала Дворца водных видов спорта.

1.3 Оплата услуг является согласием посетителя с настоящими Правилами. Посетитель обязан оплатить разовое посещение занятий в соответствии с действующим Прейскурантом. После оплаты, Посетителю кассиром выдается кассовый чек, который является пропуском в мягкий зал и предъявляется при каждом посещении.

1.4. К занятиям в мягком зале не допускаются лица, не достигшие возраста 14 лет. Лица с 14 лет до 18 лет допускаются к занятиям в мягком зале исключительно в сопровождении законного представителя (далее «Сопровождающий»). Сопровождающий несет персональную ответственность за несовершеннолетнего Посетителя во время нахождения во дворце водных видов спорта. Сопровождающий обязан соблюдать требования настоящих Правил предъявляемые к Посетителям, за исключением положений, относящихся к оплате занятий и непосредственному осуществлению занятий. Сопровождающий обязан обеспечивать соблюдение несовершеннолетним Посетителем настоящих Правил.

1.5. Время работы Дворца водных видов спорта с 06.00 до 21.00 ежедневно, без перерыва и выходных дней. Дата и время проведения занятий в мягком зале устанавливаются Расписанием оказываемых услуг, утвержденным управляющим дворцом водных видов спорта и размещаемым на стендах дворца водных видов спорта по адресу: г. Йошкар-Ола, ул. Карла Маркса, д.107А, сайте <https://uss12.ru>, в Вконтакте, в Телеграм. Администрация оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни. Информация о прекращении работы дворца водных видов спорта заблаговременно размещается на стойках администратора на стендах и сети Интернет.

1.6. В стоимость услуги мягкого зала дворца водных видов спорта входит право пользоваться специализированными зонами для занятий (мягкого зала), указанных в разовом билете (кассовом чеке), а также любыми специализированными вспомогательными зонами мягкого зала (душевые, раздевальные комнаты, туалеты, феночная).

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

1.8. Предоставляя услугу, дворец водных видов спорта 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.

1.9. Посетитель при посещении мягкого зала обязан соблюдать настоящие Правила и нести ответственность за их нарушение.

1.10. Дворец водных видов спорта вправе отказать Посетителю в обслуживании, не допустить к тренировке, прервать тренировку и удалить из мягкого зала в случае нарушения Посетителем настоящих Правил, общественного порядка. Стоимость пропущенного/ прерванного занятия при этом Посетителю не возмещается.

1.11. В случае необходимости Правила могут быть изменены или пересмотрены. Новая редакция Правил является обязательной для соблюдения Посетителями с даты ее утверждения управляющим дворца водных видов спорта и согласовано с директором АУ «УСС Республики Марий Эл» и размещения на стендах по адресу: г. Йошкар-Ола, ул. Карла Маркса, д.107А., сайте <https://uss12.ru>, в Вконтакте, в Телеграм. Предыдущая редакция Правил с этой же даты считается утратившей силу.

2.2. Правила поведения и техники безопасности в тренажерном зале.

2.1. Приступать к занятиям в мягком зале следует только после ознакомления с настоящими Правилами и расписаться в прилагаемой форме.(журнале)

2.2. Сопровождающий обязан ознакомить несовершеннолетнего Посетителя с положениями настоящих Правил.

2.3. Сопровождающий обязан осуществлять непрерывное наблюдение за ходом тренировки несовершеннолетнего Посетителя, контролировать выполнение им упражнений, соблюдение техники безопасности.

2.4. Занятие в мягком зале разрешены только использовать чешки. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с шипами, с кожаной подошвой, кроссовки или в открытой обуви. Форма должна быть без молний, пуговиц, выступающих деталей, жестких деталей; в карманах не хранить предметы, которые могут поранить. Рекомендуется снять с себя предметы,

представляющие опасность при занятиях в мягком зале (часы, висючие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

2.5. Запрещается находиться в мягком зале в верхней одежде и уличной обуви.

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

2.7. Запрещается находиться в мягком зале с голым торсом или в купальном костюме

2.8. Во избежание травм перед началом занятий рекомендуется провести тщательную разминку.

2.9. Самостоятельно проводить ремонт вышедшего из строя спортивного инвентаря запрещается.

2.10. Прием и хранение пищи в помещении мягкого зала запрещен.

2.11. Индивидуальное аудио-, видео- сопровождение занятия разрешается исключительно с использованием личных наушников.

2.12. Во время занятий запрещается громко разговаривать по мобильному телефону, иными устройствам связи.

2.13. Во время занятий все электронные устройства должны быть переведены на беззвучный режим работы.

2.14. При возникновении пожара необходимо немедленно прервать занятия и покинуть помещения, следуя к эвакуационному выходу в соответствии с планом эвакуации.

2.15. Строго соблюдать правила внутреннего распорядка Дворца водных видов спорта, поддерживать дисциплину, выполнять распоряжения администраторов, инструкторов, тренеров и медицинского персонала.

3. Предупреждение травматических и несчастных случаев

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

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

3.3. 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.

3.4. При выполнении упражнений необходимо быть сосредоточенным.

3.5. При появлении болей в мышцах рекомендуется применять самомассаж.

3.6. При сильном утомлении необходимо доложить медику или администратору.

3.7. Не рекомендуется заниматься непосредственно после приема пищи.

3. Прочие правила.

3.1. Дворец водных видов спорта не несет ответственности за оставленные в раздевалке и на территории дворца водных видов спорта вещи и ценности, а также за ценности, сданные вместе с одеждой в гардероб.

3.2. На территории дворца водных видов спорта категорически запрещается распространение и продажа наркотиков, неразрешенных к применению медикаментов, спиртных напитков.