Рассмотрен и принят на заседании УТВЕРЖДЕНО

тренерского совета приказом директора

Протокол от 21.12.2022г № 3 от 28.12.2022г № 61

**Правила посещения спортивных объектов**

**МБОУ ДО ФОК «Метеор» г. Павлово**

**1. Общие сведения**

1.1. Правила посещения являются едиными для всех потребителей услуг (далее – посетители) Муниципального бюджетного образовательноего учреждения дополнительного образования «Физкультурно-оздоровительного комплекса «Метеор» г. Павлово (МБОУ ДО ФОК «Метеор» г. Павлово) (далее – Учреждение). Посетители обязаны ознакомиться с настоящими правилами до начала пользования услугами спортивных объектов.

1.2. В течение времени посещения спортивных объектов посетитель принимает на себя обязательства соблюдать правила посещения спортивных объектов. Администрация оставляет за собой право вносить в правила посещения спортивных объектов изменения, при необходимости осуществлять замену тренера, изменять расписание занятий, состав персонала, часы работы спортивного объекта, объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни. Информация о прекращении работы спортивного объекта и об изменениях заблаговременно размещается на информационном стенде, сайте и странице учреждения ВКонтакте и у дежурного администратора.

1.3. До заключения договора на приобретение абонемента либо разового получения услуг посетителю необходимо подойти к администратору учреждения на ресепшен спортивного объекта, ознакомиться с правилами посещения, утвержденными прейскурантом цен, представить оригинал паспорта.

1.4. Заключение договора на приобретение абонемента либо разового получения услуг, оплата услуг является подтверждением того, что посетитель ознакомился с настоящими правилами, утвержденным прейскурантом цен, полностью с ними согласен и обязуется их соблюдать.

1.5. Абонемент является именным и не подлежит передаче другому лицу.

1.6. Абонемент действует в течение установленного срока на определенное количество посещений и в соответствии с графиком занятий в зависимости от выбранной услуги.

1.7. В случае утери или порчи абонемента посетителю выдается дубликат абонемента (согласно прейскуранту утвержденный приказом Учреждения).

В стоимость услуги входит право пользоваться специализированными зонами для тренировок (тренажерный, зала), все остальные спортивные объекты Учреждения оплачиваются согласно прейскуранта цен на разового посещения, а также специализированными вспомогательными зонами (душевые, раздевалки и т.д. (при наличии таковых).

1.8. Лицам, желающим заниматься физической культурой, необходимо представить справку от педиатра или терапевта (по возрасту) об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой (срок действия справки 12 месяцев). Лицам, желающим пройти спортивную подготовку, занимающимся спортом, необходимо представить результат медицинского осмотра в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Контроль за наличием необходимой медицинской справки у посетителей обеспечивает администратор спортивного объекта.

1.8. Посетитель имеет право посещения спортивного объекта только при предъявлении абонемента, заявления на приобретение услуги и действующих медицинских справок. В случае отсутствия абонемента посетитель оплачивает разовое занятие. При посещении других объектов спорта в случае отсутствия медицинских справок, указанных настоящими правилами, посетитель к занятиям не допускается.

1.9. Продолжительность одного посещения зависит от выбранной услуги и до времени окончания работы спортивного объекта.

1.10. Отъезд посетителя в командировку и/или отпуск, пребывание в санатории и профилактории не считается основанием для продления абонемента/переноса занятия.

1.11. В случае невозможности предоставления услуг спортивного объекта, администрация спортивного объекта предупреждает об этом посетителя за неделю путем размещения информации на информационном стенде, сайте учреждения , на странице учреждения ВКонтакте и на стойке у дежурного администратора.

Предоставление услуг спортивного объекта приостанавливается на то количество дней, в течение которого будут действовать вышеуказанные обстоятельства. По истечении срока приостановления, услуги спортивного объекта возобновляются на прежних условиях, при этом срок абонемента продлевается на соответствующее количество дней/занятий.

1.12.Занятия спортивных команд проводятся по расписанию, согласованному с

администрацией спортивного объекта.

1.13. При посещении спортивного объекта посетитель предъявляет охране спортивного объекта абонемент или удостоверяющий документ, после чего проходит регистрацию у дежурного администратора.

**2. Обязанности посетителей**

2.1. Строго соблюдать правила посещения спортивного объекта.

2.2. Приобретать абонемент в тренажерный зал необходимо только согласно расписанию занятий. После согласования с администратором можно приобретать абонемент в тренажерный зал на определенное количество занятий.

2.3. Для занятий и тренировок необходимо иметь предназначенную для этого спортивную одежду, обувь и аксессуары в соответствии с выбранной услугой.

2.4. Переобуться в сменную спортивную обувь. Верхнюю одежду и уличную обувь в пакете сдать в гардероб или разместить в раздевалке.

2.5. Во избежание травм, перед началом занятий посетитель должен пройти первоначальный (вводный) инструктаж в соответствии с видом приобретенной услуги и посещать занятия, соответствующие его уровню спортивной подготовки.

2.6. Посетитель обязан соблюдать правила личной и общественной гигиены, соблюдать чистоту во всех помещениях, общественный порядок, общепринятые нормы поведения, вести себя корректно и уважительно по отношению к другим посетителям, работникам и техническому персоналу спортивного объекта. Не препятствовать проводимой техперсоналом уборке в помещениях объекта.

2.7. Сообщать тренеру (инструктору, администратору или медперсоналу) о наличии хронических заболеваний, перенесенных травмах, беременности и плохом самочувствии.

2.8. Выполнять указания и требования тренеров-инструкторов, администраторов и медперсонала.

2.9. После окончания занятий необходимо положить использованное оборудование и инвентарь в специально отведенные места. Посетитель обязан бережно относиться к инвентарю.

2.10. Переодеваться только в помещениях раздевалок.

2.11. Рекомендуется перед занятиями проводить тщательную общую разминку.

2.12. Посетитель имеет право находиться на территории специализированных зон(раздевалки, душевые и т.д.) в течение 15 минут до начала занятия, во время занятия и в течение 20 минут после окончания занятия, по истечении которого посетитель обязан покинуть специализированные зоны спортивного объекта и вернуть администратору ключи от шкафчика (раздевалки).

2.13. Если посетитель обнаружил технические неполадки, неисправность оборудования или подозрительные предметы на территории спортивного объекта, он обязан сообщить об этом инструктору по спорту, дежурному по залу или администратору.

2.14. В случае срабатывания пожарной сигнализации посетители обязаны соблюдать указания инструкторов/сотрудников спортивного объекта, руководствуясь

**3. На территории спортивных объектов запрещается:**

3.1. Пользоваться услугами, не входящими в стоимость абонемента или разового посещения.

3.2. Проходить в душевые комнаты и залы для занятий в верхней одежде и уличной обуви (в том числе и в бахилах).

3.3. Курить, находиться на территории спортивного объекта в состоянии алкогольного, токсического, наркотического и иного опьянения, употреблять алкогольные и спиртосодержащие напитки, наркотические, токсические, психотропные вещества, стимуляторы, допинговые вещества, неразрешенные медикаменты.

3.4. Приносить с собой и хранить любой вид оружия (огнестрельное, холодное оружие), химические, взрывчатые, воспламеняющиеся, отравляющие, радиоактивные, токсичные вещества, средства индивидуальной защиты (в том числе газовые балончики, электрошокеры и пр.), вещества, обладающие неприятным или сильным запахом, пачкающие вещества, колюще-режущие предметы, иные предметы и средства, наличие которых у посетителя, либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих.

3.5. Входить в служебные помещения, к которым относятся кабинеты, технические помещения, самостоятельно включать или регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

3.6. Беспокоить других посетителей.

3.7. Оставлять вещи в шкафчиках и на вешалках в раздевалке после окончания занятий.

3.8. Вести любую предпринимательскую деятельность (в том числе деятельность по самостоятельной организации занятий, без согласования с администрацией спортивного объекта).

3.9. Распространять рекламную продукцию без согласования с администрацией спортивного объекта.

3.10. Осуществлять кино-фото и видеосъемку без специального разрешения администрации спортивного объекта.

3.11. Создавать конфликтные ситуации, выражаться нецензурной бранью, допускать оскорбительные выражения и хулиганские действия в адрес других посетителей и сотрудников спортивного объекта. В дни проведения спортивных и культурно-массовых мероприятий находиться в помещениях, предназначенных для организаторов, участников и обслуживающего персонала.

3.12. Входить на территорию спортивного объекта с животными, велосипедами, самокатами и пр.

3.13. Использовать детские коляски в помещениях спортивного объекта вне зоны, отведенной для временного хранения колясок.

3.14. Приносить и употреблять пищу в спортивных залах, тренировочных зонах, заниматься с жевательной резинкой.

3.15. Мыть обувь и стирать вещи на территории спортивного объекта.

3.16. Самостоятельно использовать музыкальную и другую аппаратуру спортивного объекта.

3.17. Справлять естественные нужды вне специально отведенных для этого мест.

3.18. Отвлекать других посетителей.

3.19. Бегать (за исключением беговых дорожек), толкаться, прыгать, шуметь,

кричать и совершать иные действия, нарушающие общественный порядок, создающие неудобства остальным посетителям, а также вести себя вызывающе по отношению к сотрудникам спортивного объекта.

1.1. Посещать занятия при повреждении или серьезных заболеваниях кожных покровов.

1.2. Посещать раздевалки противоположного пола.

3.20. кричать и совершать иные действия, нарушающие общественный порядок, создающие неудобства остальным посетителям, а также вести себя вызывающе по отношению к сотрудникам спортивного объекта.

3.21. Посещать занятия при повреждении или серьезных заболеваниях кожных покровов.

3.22. Посещать раздевалки противоположного пола.

**4. Ответственность**

4.1. Посетитель несет личную (персональную) ответственность за общее состояние своего здоровья и отсутствие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом на весь период посещения.

4.2. В случае утери или порчи абонемента посетитель возмещает исполнителю полную стоимость изготовления дубликата абонемента.

4.3. При неадекватном поведении ребенка (агрессия, истеричное состояние, намеренная порча имущества и т.д.) родитель/сопровождающее лицо обязаны забрать ребенка с территории спортивного объекта. В случае если данные ситуации носят систематический характер, Учреждение вправе прекратить действие абонемента, расторгнуть договор и прекратить предоставление услуги в одностороннем порядке.

4.4. При систематическом (более двух раз в течение срока действия абонемента) нарушении посетителем настоящих Правил, Учреждение оставляет за собой право в одностороннем порядке принять решение о досрочном прекращении действия абонемента и расторжении договора без последующей компенсации неиспользованной части занятий.

4.5. В случае поломки инвентаря по вине посетителя, а также в случае утери или поломки жетона от гардероба, ключа от шкафа посетитель обязан компенсировать причиненный ущерб. При занятиях по установленному расписанию недопустимо опаздывать на занятия. При опоздании более чем на 10 минут инструктор (тренер) имеет право не допускать посетителя на занятия. При этом стоимость оплаты занятия в данном случае компенсации не подлежит.

4.6. При нахождении на спортивных площадках, залах, а также в специализированных помещениях с превышением установленного лимита времени более чем на 10 минут, засчитывается второе посещение.

4.7. Учреждение не несет ответственность за любое причинение вреда жизни и здоровью посетителей, в том числе действиями третьих лиц.

4.8. Учреждение не несет ответственности за утерянные личные вещи, оставленные

4.9. Учреждение не несет ответственности за сохранность личного транспорта посетителей.

**5. Сопровождающие лица**

5.1. Родители, которые привели детей к инструктору (тренеру), должны его дождаться и передать детей лично ему.

5.2. Детские группы в холле спортивного объекта встречает тренер-преподаватель по спорту и по окончанию занятий провожает в холл к родителям.

5.3. Дети до 7 лет могут находиться на территории спортивных объектов только в присутствии родителей или сопровождающих лиц, которые несут за них ответственность.

5.4. При посещении спортивного объекта с малолетними детьми необходимо держать их за руку и не оставлять без присмотра.

5.5. Сопровождающим лицам запрещается входить в тренировочные помещения во время тренировочного процесса, за исключением показательных тренировок, соревнований, выступлений спортсменов. При этом родители (сопровождающие лица) обязаны находиться на зрительских трибунах, в сменной обуви (бахилах), без верхней одежды.

5.6. Сопровождающие лица запускаются на спортивный объект за 15 минут до начала занятий и за 10 минут до окончания занятий. После передачи ребенка тренеру сопровождающие лица обязаны покинуть спортивный объект.

6. Правила посещения тренажерного зала.

6.1. К посещению тренажерного зала посетитель допускается только после ознакомления с правилами посещения тренажерного зала и прохождения первичного инструктажа по технике безопасности при пользовании спортивным оборудованием, инвентарем.

6.2. Инструктаж по технике безопасности при пользовании спортивным оборудованием, инвентарем тренажерного зала проводит инструктор по спорту с записью в журнале первичного инструктажа.

6.3. Перед началом занятий посетитель обязан проконсультироваться с инструктором тренажёрного зала или своим врачом. Это обезопасит от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.

6.4. Посетитель обязан соблюдать правила личной гигиены, во время тренировок использовать личное полотенце.

6.5. Посетитель обязан не отвлекаться во время выполнения упражнений.

6.6. Посетитель обязан передвигаться по спортивному залу не торопясь, не заходить в рабочие зоны других посетителей.

6.7. Посетитель обязан использовать спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его предназначением и инструкцией по применению.

6.8. При выполнении упражнений со штангой посетителю необходимо использовать замки безопасности.

6.9. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) посетителю необходимо пользоваться атлетическим поясом.

6.10. Выполнение базовых упражнений (жим лёжа, приседания со штангой) посетителю необходимо производить при страховке со стороны партнёра, либо инструктора.

6.11. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.При эксплуатации тренажеров, посетитель обязан соблюдать

следующие правила:

- во время занятий ничего не должно мешать выполнению упражнений (волосы, неудобная одежда, посторонние предметы и т.д.);

- нельзя оставлять одежду, полотенца и прочие предметы вблизи движущихся частей тренажера;

- нельзя ставить жидкости, особенно в открытой упаковке, вблизи движущихся частей тренажера, а также на полу, рядом с тренажером;

- при занятиях на кардио-тренажёрах пристёгиваться ремешком аварийной остановки тренажёра (если им оборудован кардио-тренажёр);

- обувь рекомендуется надевать специальную спортивную (кроссовки) с резиновой или рифленой подошвой. Нельзя использовать сланцы, обувь на каблуках, с кожаной подошвой, шипами.

- необходимо соблюдать осторожность при заходе на тренажер и сходе с него;

- нельзя оборачиваться назад во время тренировки;

- поручни на беговой дорожке предназначены для поддержания равновесия на короткий промежуток времени в одной тренировке и не предназначены для постоянного давления на них;

- во время работы тренажера нельзя вскрывать его части или наклонять его;

- нельзя использовать тренажер в режиме блокировки;

- нельзя занимать тренажёр, если вы не работаете на нём;

- не допускается перегрузка тренажёрных устройств сверх установленной нормы дополнительным навешиванием грузов.

6.12. Посетитель обязан соблюдать чистоту и порядок в зале, не разбрасывать диски и гантели. После выполнения упражнения возвращать их на место.

6.13. Время занятий в тренажерном зале не должно превышать 1 часа.

6.14. Посетитель обязан закончить тренировку за 20 мин до закрытия тренажерного зала.

6.15. К занятиям не допускаются дети младше 10 лет, с 10 до 14 лет тренировки разрешаются только в присутствии персонального тренера или вместе с родителями (сопровождающими лицами).

6.16. Посетителям тренажерного зала запрещается:

- заниматься босиком и с голым торсом;

- резко изменять величину выполняемой физической нагрузки на тренажёре (например, резко и значительно изменять скорость бега или сопротивление);

- резко останавливаться после интенсивной нагрузки;

- работать на неисправных тренажёрах;

- брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками;

- выносить спортивное оборудование и инвентарь из тренажерного зала без согласования с администрацией спортивного объекта.

6.17. В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования зала посетитель должен незамедлительно сообщить об этом инструктору.