

Общие правила и нормы посещения Учебно-спортивного учреждения « Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района»

Основные понятия

В настоящих Правилах применяют следующие термины с соответствующими определениями:

Учебно-спортивное учреждение – государственной некоммерческой организацией физической культуры и спорта, целью деятельности которой является подготовка спортивного резерва

Услуга – деятельность учебно-спортивного учреждения по удовлетворению потребностей потребителя в поддержании и укреплении здоровья, а также проведении физкультурно-оздоровительного и спортивного досуга.

Посетитель учебно-спортивного учреждения – гражданин (организация), посещающие учебно-спортивное учреждение с целью получения услуги.

Абонемент (пропуск) – заранее приобретенное право посетителя пользоваться в течение фиксированного срока услугами учебно-спортивного учреждения, на определенное количество посещений в определенный временной период.

Расписание занятий – основной организационный документ, определяющий работу учебно-спортивного учреждения в целом. Оно устанавливает расписание занятий в течение дня, недели, месяца, года.

Санитарная зона – территория учебно-спортивного учреждения, на которой устанавливаются особые режимы хозяйственной деятельности и охраны для соблюдения на данной территории санитарных норм и правил.

1. Общие правила

1.1. Настоящие Правила определяют порядок посещения учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района» (далее Учреждение), и соблюдении правил безопасности при предоставлении услуг учреждения.

1.2. Настоящие Правила обязательны для выполнения всеми посетителями учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района» (далее Учреждение). Посетители обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до пользования услугами учреждения. Оплата услуг является согласием посетителя с настоящими Правилами.

1.3. Посещение учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района» и пользование его услугами допускается только в часы его работы.

1.4. Посещение учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района» и пользование его услугами разрешается без верхней одежды и только в чистой сменной обуви или бахилах.

1.5. Посетитель имеет право находиться на территории специализированных зон учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района» (раздевальных помещений, бассейнов, спортивных залов) без верхней одежды и при наличии сменной обуви в течение 10 минут до начала занятия, и в течение 15 минут после окончания занятия. В остальных зонах учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района» посетитель может находиться неограниченное время.

1.6. Услуга по абонементу или другой разработанной форме пропуска предоставляется только одному посетителю (кроме видов услуг, предполагающих посещение 2-х и более человек).

1.7. При неполном использовании оплаченного времени предоставленной услуги денежное возмещение не производится, абонемент не продлевается после окончания срока его действия.

1.8. Абонемент продлевается в случае, если посетитель не смог воспользоваться услугами учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района» из-за болезни, по предъявлении подтверждающего документа (листка временной нетрудоспособности или справки от лечащего врача). Для сотрудников организаций, посещающих учебно-спортивное учреждение «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района» по безналичному расчету, абонемент не продлевается.

1.9. Занятия, которые посетитель пропустил по причинам, связанным с работой, учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района» компенсируются в виде дополнительных дней посещений, замены занятий и предоставляемых услуг, продлением срока действия абонемента.

1.10. Занятия проводятся по расписанию, которое может быть изменено администрацией учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района». Занятия проводятся только работниками учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района» и арендаторами.

1.11. Расписание занятий и информация об изменениях в расписании находится на стойках администраторов, информационных стендах.

1.12. Во время проведения учебным-спортивным учреждением «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района» плановых и внеплановых мероприятий, зона, предназначенная для свободного посещения и тренировок, может быть ограничена или закрыта.

1.13. При покупке разового билета или абонемента, посетитель подтверждает, что по состоянию здоровья он может получить услугу учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района».

1.14. Администрация учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района» обязана остановить эксплуатацию учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района» (его отдельных объектов) в случае возникновения чрезвычайных ситуаций, угрозы здоровью посетителей или угрозы нанесения материального ущерба учебно-спортивному учреждению «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района» или окружающим людям.

1.15. Персонал учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района» имеет право ограничивать доступ в учебно-спортивное учреждение «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района» и предпринимать меры в отношении посетителей, не реагирующих на замечания персонала и не соблюдающих настоящие Правила.

1.16. Запрещается находиться в учебно-спортивном учреждении «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района» в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, в психически неуравновешенном состоянии.

1.17. В случае опоздания посетителя на занятия более чем на 10 минут, ему будет отказано в предоставлении услуги на данный сеанс.

1.18. Нарушение настоящих Правил является поводом для отказа в предоставлении услуги. В данной ситуации стоимость услуг не компенсируется. Посетитель по решению администрации лишается права пользования услугами учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района».

1.19. Администрация учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района» 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 врача на занятия физической культурой.

1.20. Администрация учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района» не несет ответственности за вред здоровью, причиненный противоправными действиями третьих лиц, или в случаях грубого нарушения посетителем правил безопасности утвержденных постановлением министерства спорта и туризма Республики Беларусь 31 августа 2018 г. № 60 «Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, правил посещения учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района».

1.21. Посетители учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района» обязаны:

1.21.1. Выполнять настоящие правила и распоряжения администрации учебно-спортивного учреждения.

1.21.2. Соблюдать чистоту в помещениях учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района», правила общей и личной гигиены, общественный порядок, правила пожарной безопасности, охраны труда.

1.21.3. Бережно относиться к имуществу учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района». Соблюдать правила пользования спортивным оборудованием и инвентарем.

1.21.4. Соблюдать правила безопасности, требования инструкций, определяющих правила поведения занимающихся в бассейнах, спортивном зале, тренажерном зале, зале единоборств, сауне, раздевальных помещениях учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района».

1.21.5. Не опаздывать на занятия, не мешать другим посетителям учебно-спортивного учреждения.

1.21.6. Сдавать в гардероб верхнюю одежду, уличную обувь в пакете (каждую пару в отдельном пакете).

1.21.7. Сдавать ценные вещи администратору или ячейки для хранения ценных вещей.

1.21.8. Сообщить инструктору по ФО и СМР о медицинских противопоказаниях к активным нагрузкам или особому виду двигательной активности.

1.21.9. При недомогании и в случае получения травм любой степени тяжести обратиться к медицинскому персоналу или тренеру (инструктору) учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района» за помощью.

1.21.10. В случае утраты или повреждения имущества учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района» возместить ущерб в размере фактической стоимости утраченного или поврежденного имущества.

1.21.11. В случае возникновения чрезвычайных ситуаций покинуть здание учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района» по схемам путей эвакуации, сохраняя спокойствие, не создавая паники.

1.21.12. Строго выполнять все ограничения, указанные в настоящих Правилах и информационных знаках.

1.21.13. Соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района».

1.22. Посетителям учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района» запрещается:

1.22.1. Проносить в учебно-спортивное учреждение «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района» спиртные напитки, огнестрельное, газовое, пневматическое и холодное оружие, колюще-режущие предметы, а также взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества и иные предметы, которые могут причинить вред имуществу, сотрудникам и посетителям учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района».

1.22.2. Приходить в учебно-спортивное учреждение «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района»:

в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, курить и употреблять спиртные напитки.

1.22.3. Передавать абонемент или другую разработанную форму пропуска другому лицу.

1.22.4. Входить в учебно-спортивное учреждение «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района» с домашними животными.

1.22.6. Использовать грубую или оскорбительную речь в отношении работников учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района» или других посетителей.

1.22.5. Ходить по санитарной зоне учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района» в верхней одежде и уличной обуви.

1.22.6. Самостоятельно пользоваться музыкальной и видеоаппаратурой учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района».

1.22.7. Входить в технические и служебные помещения, оснащенные табличкой «Вход воспрещен» или «Служебное помещение». Посетители, проникшие в такие помещения, несут ответственность, предусмотренную законодательством.

1.22.8. Осуществлять видео-и фотосъемки в учебно-спортивном учреждении «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района»:

без разрешения Администрации. Исключительным правом на публикацию фотоматериалов, трансляцию видеофильмов, снятых в учебно-спортивном учреждении «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района» обладает только Администрация.

1.22.9. Производить в учебно-спортивном учреждении «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района» торговую, рекламную, а также иную коммерческую деятельность без разрешения Администрации учебно-спортивного учреждения.

1.23. Администрация учебно-спортивного учреждения имеет право:

1.23.1. Вносить изменения в настоящие Правила.

1.24. Администрация учебно-спортивного учреждения не несет ответственности:

1.24.1. За вред, причиненный посетителям в результате нарушения ими правил безопасности, а также Правил посещения учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района».

1.24.2. За детей, находящихся на территории учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района» без присмотра взрослых.

1.24.3. За сохранность вещей, которые не переданы на хранение в установленном Правилами порядке.

1.24.4. За вред, связанный с ухудшением здоровья посетителя, если состояние здоровья ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания, имевшегося до момента посещения.

1.24.5. За технические неудобства, связанные с проведением сезонных профилактических и ремонтно-строительных работ, проводимыми в учебно-спортивном учреждении «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района» согласно санитарным нормам и правилам.

2. Правила посещения бассейнов в учебно-спортивном учреждении «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района»

2.1. К занятиям плаванием в плавательных бассейнах (глубже 1,5 м) допускаются лица, способные проплыть не менее 25 метров любым способом плавания (п.15 Инструкции о порядке работы плавательных бассейнов, утвержденной постановлением министерства спорта и туризма Республики Беларусь 19 июня 2019 г. N 29) Об утверждении инструкции порядке работы плавательных бассейнов

2.2. К занятиям плаванием допускаются:

- в Большой бассейн 25м:

- 1) дети от 7 лет в сопровождении взрослого, взрослые;
- 2) дети без сопровождения взрослого, умеющие плавать не менее 25 м любым способом плавания ;

Дети младше 7 лет допускаются в бассейн только при наличии спасательных плавательных средств и в сопровождении взрослых в воде;

- в Малый бассейн – дети от 0 до 7 лет в специально организованные группы или в сопровождении взрослых в воде. Дети от 0 до 3-х лет допускаются в бассейн только при наличии специальных непромокаемых подгузников (памперсов).

2.3. Время пребывания в бассейне исчисляется в соответствии с расписанием. Время продолжительности сеанса пребывания в чаше бассейна составляет 45 минут.

2.4. Во время сеансов зона для плавания ограничена количеством дорожек, выделенных по расписанию.

2.5. Нормы единовременной максимальной загрузки плавательных бассейнов для видов услуг составляют:

В Большом бассейне 25м:

– 8 человек на 1 дорожку;

В Малом бассейне – до 12 человек в сопровождении взрослых

2.6. Без разрешения инструктора-методиста по ФО и СМР (тренера - преподавателя по спорту) вход в плавательный бассейн (чащу бассейна) запрещен.

2.6. *Посетители бассейнов обязаны:*

2.6.1. Ознакомиться с настоящими правилами и выполнять их.

2.6.2. Являться на сеанс в соответствии с расписанием учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района. Продажа разовых билетов на сеанс начинается за 30 минут до начала сеанса. Проход посетителей в раздевальные помещения начинается за 15 минут до начала сеанса.

2.6.3. Иметь купальный костюм (плавки, купальник), сменную обувь из влагостойких материалов, полотенце, моющее средство для тела, губку (мочалку), шапочку (для предотвращения засорения волосами воды ванн бассейнов);

- перед выходом в зал бассейна принять душ (без купального костюма) с использованием моющих средств;

- входить в ванну бассейна без декоративной косметики на лице.

2.6.4. Для устранения встречных потоков в гардеробе, раздевальных помещениях и душевых, лица, пришедшие на очередное занятие, должны принять душ и за 5 минут до начала занятий пройти визуальный осмотр у медицинской сестры.

2.6.5. После окончания занятий принять душ и в течение 15 минут покинуть душевую и раздевальное помещение.

2.6.6. Плавать строго по отведенной инструктором по ФО и СМР (тренером-преподавателем по спорту) дорожке.

2.6.7. При плавании в бассейне на одной дорожке нескольких человек держаться правой стороны, обгонять слева, отдыхать в углах дорожки, не создавая помех друг другу.

2.6.8. Использовать собственный спортивный инвентарь (ласты, маски, трубки и т.п.) по согласованию с инструктором по ФО и СМР (тренером- преподавателем по спорту).

2.6.9. По окончании занятий:

- покинуть ванну бассейна по сигналу об окончании сеанса: с разрешения инструктора по ФО и СМР (тренера-преподавателя по спорту) выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде;

- при обнаружении неисправности спортивного оборудования, сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом инструктора по ФО и СМР (тренера-преподавателя по спорту), администратора.

2.6.10. Выполнять все указания, распоряжения и рекомендации администратора учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района», инструктора по ФО и СМР (тренера-преподавателя по спорту), медицинского персонала.

2.6.11. Выполнять требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом инструктору по ФО и СМР (тренеру-преподавателю по спорту), медицинскому персоналу учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района».

- при судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

- при получении травмы, а также возникновении чрезвычайной ситуации (появления посторонних запахов, задымления, возгорания) немедленно сообщить об этом инструктору по ФО и СМР (тренеру-преподавателю по спорту), медицинскому персоналу, администратору учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района», и действовать в соответствии с их указаниями.

- при необходимости и возможности помочь инструктору по ФО и СМР (тренеру-преподавателю по спорту) оказать пострадавшему первую помощь.

2.7. Посетителям бассейнов запрещается:

2.7.1. Входить в ванну бассейна без разрешения инструктора по ФО и СМР (тренера-преподавателя по спорту).

2.7.2. Посещать бассейн с открытыми ранами, инфекционными, кожными, а также другими видами заболеваний.

2.7.3. Бегать по территории бассейнов, лестницам, спрыгивать со ступеней, перелезать через ограждения трибун.

2.7.4. Прыгать в бассейн с трамплинов, бортиков бассейна (за исключением организованных групп под руководством и контролем тренеров - преподавателей по спорту (инструкторов по ФО и СМР), выполнять сальто или другие акробатические упражнения, а также при нахождении вблизи других пловцов.

2.7.5. Прыгать с прыжковых вышек и трамплинов, бортиков бассейна (за исключением организованных групп под руководством тренеров - преподавателей по спорту (инструкторов по ФО и СМР) и их контроля.

2.7.6. Нырять в длину и глубину, использовать любые упражнения, связанные с задержкой дыхания (за исключением организованных групп под руководством тренера-преподавателей по спорту (инструкторов по ФО и СМР).

2.7.7. Плавать, используя специальные плавательные средства (ласты, маски и т.п.), находиться в воде в одежде, не предназначенной для занятий в бассейне.

2.7.8. Создавать помехи для посетителей бассейна (топить друг друга, громко кричать, подавать ложные сигналы бедствия и т.п.).

2.7.9. Садиться и виснуть на ограничителях дорожек.

2.7.10. Самостоятельно регулировать, включать и выключать любое инженерно-техническое оборудование бассейна.

2.7.11. Осуществлять прием пищи и напитков в местах непосредственно на то не отведенных, в том числе, в воде бассейнов.

2.7.12. Использовать в душевых стеклянную тару, пользоваться бритвенными приборами, стричь волосы, осуществлять маникюр и педикюр.

2.7.13. Пользоваться в душевых и раздевальных помещениях косметическими средствами, нарушающими санитарные нормы и правила.

2.7.14. Переходить из одного бассейна в другой во время одного сеанса.
2.7.15. Оправлять естественные надобности в ванну бассейнов.
2.7.16. Находиться в воде более установленного сеансом времени (за исключением организованных групп под руководством тренера-преподавателей по спорту (инструкторов по ФО и СМР)).

2.7.17. Находиться в помещениях предназначенных для переодевания и принятия душа более установленного расписанием времени.

2.7.18. При посещении организованными группами, не относящимися к секциям учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района», арендатор обязан контролировать нахождение своих посетителей и время их пребывания в помещениях, относящихся к бассейну учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района».

2.8. Администрация имеет право:

2.8.1. При несоблюдении вышеуказанных Правил лишить посетителя, или арендатора, посещения бассейнов без последующей компенсации.

2.8.2. Не допускать до занятия в бассейне опоздавших более чем на 10 минут.

3. Правила посещения тренажерных залов

3.1. Для обеспечения собственной безопасности перед использованием специального оборудования (тренажеров) необходимо пройти инструктаж.

3.2. К занятиям в тренажерном зале допускаются:

- посетители, прошедшие инструктаж по правилам безопасности;
- посетители, ознакомленные с инструкциями по использованию всех видов тренажеров;

- посетители, достигшие 12-летнего возраста;

- посетители, моложе 12-летнего возраста только в присутствии персонального тренера, (инструкторов по ФО и СМР) учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района» или в сопровождении взрослых с письменного разрешения родителей.

- посетители, одетые в чистую спортивную одежду и обувь, соответствующие виду занятий.

3.3. Посетители могут пользоваться только услугами инструктора по ФО и СМР тренажерного зала. Не допускается проведение персональных тренировок посетителями.

3.4. Посетители тренажерных залов обязаны:

3.4.1. Выполнять все указания инструктора по ФО и СМР (тренера-преподавателя по спорту).

3.4.2. Начинать тренировочное занятие с разминки. Любая разминка должна состоять из общей (кардио упражнения, растяжка, общеразвивающие упражнения и т.д.) и специальной (выполнение разминочных подходов с подготовительными весами перед каждым упражнением) частей.

3.4.3. Упражнения с отягощением или весами, близкими к максимальным выполнять только при непосредственной страховке.

3.4.4. При выполнении упражнений со штангой использовать замки безопасности.

3.4.5. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания, жимы и т.д.) пользоваться атлетическим поясом.

3.4.6. При занятиях на кардио-тренажерах:

- пристегиваться ремешком аварийной остановки тренажера;

- заправить свободные края одежды и убрать полотенца от движущейся поверхности;

- ничего не ставить на поручни и дисплейную консоль;

- помещать емкости с напитками только в специальное отделение.

3.4.7. С отягощениями, штангами, гантелями обращаться предельно аккуратно, упражнения выполнять плавно, без рывков.

3.4.8. Перед переходом к занятиям на новых видах тренажеров, с использованием новых видов спортивного оборудования (инвентаря) и выполнением новых упражнений получить инструктаж по правилам использования данного вида оборудования.

3.4.9. По окончании каждого упражнения возвращать используемые отягощения на отведенное для хранения место.

3.4.10. Соблюдать общие нормы гигиены (ложась на тренажер, подстелить полотенце, закончив работу, протереть оборудование, не использовать парфюмерию с резким запахом).

3.4.11. В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования незамедлительно сообщить об этом инструктору по ФО и СМР (тренеру-преподавателю по спорту).

3.5. Посетителям тренажерных залов запрещается:

3.5.1. Использовать неисправные тренажеры.

3.5.2. Ходить и стоять перед посетителями, выполняющими упражнения.

3.5.3. Использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению.

3.5.4. Производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт тренажеров и приспособлений.

3.5.5. Перегружать тренажерные устройства сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

3.5.6. Резко изменять величину выполняемой физической нагрузки на тренажере (значительно изменять скорость бега или сопротивление, резко останавливаться после интенсивной нагрузки).

3.5.7. Прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

3.5.8. Заниматься с обнаженным торсом, босиком, в пляжных или домашних тапочках.

3.5.9. Передвигать тренажеры и бросать инвентарь на пол.

3.5.10. Брать диски, гантели, грифы штанги влажными или потными руками.

3.5.11. Запрещается выносить за пределы зала оборудование.

3.6. Администрация имеет право:

3.6.1. При несоблюдении вышеуказанных Правил лишить права посещения тренажерных залов без последующей компенсации.

3.6.2. Лишить посетителя права посещения тренажерных залов при двух и более нарушениях Правил посещения учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района», зафиксированных работниками администрации.

4. Правила посещения и безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми, контактными видами спорта.

4.1. К занятиям в игровом зале и зале единоборств допускаются:

- занимающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний;
- занимающиеся, ознакомленные с инструкциями по выполнению упражнений с мячом;
- занимающиеся, одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие конкретному виду спорта, не оставляющих следов на полу.

4.2. *Посетители игрового зала и зала единоборств обязаны:*

4.2.1. Убедиться в отсутствии посторонних лиц и предметов на площадке, а также в отсутствии нарушений ее покрытия.

4.2.2. Начинать занятие с разминки.

- 4.2.3. Соблюдать правила игры, дисциплину, правила вида единоборств.
- 4.2.4. Неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя по спорту (инструктора по ФО и СМР).
- 4.2.5. Начинать, прерывать и заканчивать занятие только по команде тренера-преподавателя по спорту (инструктора по ФО и СМР), проводящего занятие.
- 4.2.6. Использовать спортивное оборудование, инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя по спорту (инструктора по ФО и СМР), проводящего занятие.
- 4.2.7. Уметь выполнять приемы самострахования при выполнении технических элементов игры, падениях и столкновениях с другими занимающимися.
- 4.2.8. По окончании занятия возвращать используемые инвентарь и оборудование на отведенное для хранения место.
- 4.2.9. Выполнять требования безопасности в аварийных ситуациях:
- при возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю по спорту (инструктору по ФО и СМР), проводящему занятие и действовать в соответствии с его указаниями.
 - при обнаружении неисправности спортивного оборудования и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлений, возгорания и т.п. немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю по спорту (инструктору по ФО и СМР), проводящему занятие и действовать в соответствии с его указаниями.
 - при получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю по спорту (инструктору по ФО и СМР), администратору, медицинскому персоналу учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района».
 - при необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю по спорту (инструктору по ФО и СМР), проводящему занятие, оказать первую помощь.

4.3. Посетителям в игровом зале и в зале единоборств запрещается:

- 4.3.1. Приступать к занятиям без тренера - преподавателя по спорту (инструктора по ФО и СМР).
- 4.3.2. Приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании.
- 4.3.3. Приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.
- 4.3.4. Выполнять упражнения с использованием неисправного оборудования.
- 4.3.5. Использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению.
- 4.3.6. Наносить, в игровых видах спорта, удары мячом в лицо и по телу других занимающихся.
- 4.3.7. Производить самостоятельную разборку, сборку и ремонт спортивного инвентаря и оборудования.

4.4. Администрация имеет право:

- 4.1.1. При несоблюдении вышеуказанных Правил лишить права посещения игрового зала без последующей компенсации.

5. Правила посещения групповых занятий

5.1. Групповые занятия проводятся согласно расписанию, под руководством тренера-преподавателя по спорту учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Жабинковского района» или (инструктора по ФО и СМР).

5.2. Рекомендуются посещение занятий соответствующих уровню подготовленности.

5.3. Тренер-преподаватель по спорту (инструктор по ФО и СМР) имеет право не допустить посетителя на занятие в случае опоздания более чем на 10 минут.

5.4. К групповым занятиям допускаются посетители, одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие виду занятий.

5.5. Набор в платные группы проводится с учетом возраста, уровню подготовленности и наличию свободных мест в группе, только при покупке абонемента (или оплаты разового посещения.)

5.6. Абонемент (пропуск) приобретается в конце текущего месяца на следующий месяц, или в начале текущего месяца, при посещении первого занятия.

6. Правила посещения сауны

1. Каждый посетитель самостоятельно определяет для себя возможность посещения сауны ДЮСШ Жабинковского района, исходя из физического самочувствия и состояния здоровья.

2. В сауну допускаются посетители прошедшие ознакомление с настоящей инструкцией.

3. Во время посещения сауны на посетителей могут воздействовать следующие вредные и (или) опасные факторы:

- воздействие воды, которое может привести к утоплению;
- острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях оборудования и инвентаря;
- повышенное значение напряжения электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;
- повышенная температура воздуха;
- повышенная (пониженная) влажность и подвижность воздуха;
- скользкие полы и покрытие сауны (бассейна);
- неисправное оборудование и инвентарь;
- скрытые болезненные состояния;
- непредвиденные ситуации при восстановительных, оздоровительных и профилактических мероприятиях.

4. Посетителям запрещается посещать сауну в болезненном состоянии (плохом самочувствии), в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном употреблением наркотических средств, психотропных или токсических средств.

5. Посещение сауны должны осуществляться строго под контролем ответственных лиц из числа сотрудников учреждения.

6. Сауна предназначена для общего пользования мужчинами и женщинами. При посещении сауны необходимо использовать полотенце либо простынь и/или купальники/плавки.

7. При неисправностях оборудования и в случае выявления недостатков влияющих на безопасность процедуры известить об этом инструктора либо администрацию.

8. Для обеспечения пожарной безопасности в сауне не допускается:

- эксплуатировать печь с отключенным или неисправным терморегулятором;
- пользоваться электронагревательными бытовыми приборами вне специально оборудованных мест;
- оставлять без присмотра включенный в электросеть электронагреватель печи.

9. Посетители обязаны строго соблюдать настоящую инструкцию, поддерживать дисциплину в сауне, выполнять распоряжения администрации, инструктора и

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД ПОСЕЩЕНИЕМ САУНЫ

10. Перед входом в сауну посетители обязаны:

- 10.1. принять душ, стараясь при этом не мочить голову;
 - 10.2. уходя из душевой кабины закрыть воду в душе;
 - 10.3. обуть личную обувь шлепанцы (сланцы);
 - 10.4. посещать сауну только при наличии купального костюма и/или полотенца/простыни;
 - 10.5. во избежание получения ожогов снять с себя ювелирные украшения, пирсинг, часы и очки;
 - 10.6. снять с глаз контактные линзы, если вы ими пользуетесь, т.к. они не рассчитаны на температуру в парной, а в предбаннике могут потеть и раздражать оболочку глаза;
 - 10.7. во избежание теплового удара взять в парную головной убор и подстилку.
11. Не допускается наносить на кожу кремы и мази, посещать сауну, не смыв декоративную косметику.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕДУР В САУНЕ

12. Во время посещения сауны посетители обязаны:

- 12.1. находиться в сауне только в личной сменной обуви;
- 12.2. во избежание получения ожогов не допускать прикосновения к стенкам печки, камням, дверкам и пр.;
- 12.3. смотреть под ноги т.к. поскользнувшись на мокром полу можно получить серьезные ушибы и травмы;
- 12.4. после первого прогревания (не более 3-5 минут) следует выйти из парной и отдохнуть (2-3 минуты походить);
- 12.5. для более равномерного прогрева тела – рекомендуется находиться в парной в горизонтальном положении;
- 12.6. во избежание головокружения не вставать резко после пропарки. Перед тем как встать и уходить из парной нужно принять сидячее положение и 20-30 секунд посидеть;
- 12.7. выйдя из парной охладиться (принять душ, окунуться в бассейне, вылить на себя холодную воду);
- 12.8. находясь в сауне необходимо следить за своим самочувствием и не превышать рекомендованное врачом в зависимости от степени подготовленности время пребывания в сауне (в среднем 10 минут);
- 12.9. не стесняться показаться слабее других, слушайте свой организм, он лучший советник и правильно подскажет когда нужно выходить из парной. Подвергайтесь воздействию температуры плавно и умеренно;
- 12.10. почувствовав дискомфорт (усиление сердцебиения, головокружение, потемнение в глазах и т.п.), следует немедленно покинуть парную и при необходимости обратиться к медицинскому работнику;

12.11. во избежание обморока или теплового удара не допускать длительного перегрева организма;

12.12. отдыхать между заходами в парилку рекомендуется 15-20 минут.

13. В сауне запрещается:

13.1. самостоятельно включать и выключать тэн сауны, регулировать его температуру на пульте управления;

13.2. одному находиться в парной;

13.3. во избежание поражения электрическим током лить на камни (тэн) воду, пахучие добавки и другие вещества;

13.4. использовать масла во избежание возможного воспламенения при попадании на раскаленные камни;

13.5. использовать для питья стеклянную посуду и емкости;

13.6. сушить одежду и бельё, а также оставлять после себя какие-либо вещи и предметы.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ПРОВЕДЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕДУР В САУНЕ

14. По окончании процедуры посетители обязаны:

14.1. по команде инструктора организованно покинуть сауну;

14.2. принять душ, уходя из душевой кабины закрыть воду в душе;

14.3. во избежание поражения электрическим током, пользоваться феном только сухими руками, при этом быть особо внимательными и осторожными;

14.4. в течение 15 минут покинуть раздевальное помещение.

5. ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ, ДЕЙСТВИЯ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

15. Не соблюдение требований безопасности может привести к несчастному случаю.

16. В случае травмирования, ухудшения самочувствия:

- прекратите выполнение процедуры, при необходимости помогите потерпевшему покинуть парилку;

- сообщите о случившемся инструктору, медицинскому работнику (администрации);

- примите неотложные меры по оказанию помощи потерпевшему в дальнейшем выполнять указания инструктора, медицинского работника (администрации).

17. В случае теплового удара:

- сообщите о случившемся инструктору, медицинскому работнику (администрации);

- в первую очередь необходимо охладить организм и восполнить объем жидкости (дать попить прохладной чистой воды);

- потерпевшего нужно переместить в прохладное место (тень) и обеспечить ему покой;

- если потерпевший ощущает слабость и тошноту, то его телу нужно придать горизонтальное положение (лежа на спине с приподнятыми ногами), но если началась рвота, то необходимо повернуть его набок во избежание аспирации рвотными массами;

- к голове (в лобной и затылочной области) следует приложить холодные компрессы. Если имеется такая возможность, желательно поместить потерпевшего в помещение, оборудованное кондиционером, и обернуть все его тело мокрой простыней. Быстрого охлаждения можно добиться с помощью обтираний спиртом, водкой или эфиром. Температуру нужно в кратчайшие сроки снизить до цифр меньше 39° С.;

- в помещении потерпевшему нужно обеспечить приток свежего воздуха для дополнительного охлаждения и облегчения дыхания. По возможности рекомендуется периодически обливать тело прохладной водой (17-20°С), а если общее состояние позволяет пострадавшему передвигаться, то можно поместить его в холодную ванну (можно даже добавить в воду лед);

- если имеет место спутанность или потеря сознания, нужно дать вдохнуть пары нашатырного спирта. При остановке сердца необходимо срочно приступить к непрямому массажу сердца и сделать пострадавшему искусственное дыхание;

- по прибытию медицинского работника выполнять его указания.

18. В случаях возникновения пожара или возгорания:

- немедленно покинуть сауну и сообщить о пожаре непосредственно (администрации);

- как можно быстрее покинуть опасную зону (здание) в соответствии с планом эвакуации;

- в дальнейшем выполнять указания (администрации).