

**ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА
ООО «ОСК»**

г. Новокуйбышевск

2020 год

1. ОБЩАЯ ЧАСТЬ

1.1. Мы рады приветствовать Вас в Физкультурно - оздоровительном комплексе! Просим Вас проявлять уважение к работникам Физкультурно - оздоровительного комплекса, а также к другим посетителям.

1.1.1. К занятиям в Физкультурно - оздоровительном комплексе (далее - ФОК) допускаются посетители, имеющие абонемент с личной фотографией (соответствующей возрасту) после самостоятельного ознакомления с настоящими Правилами, размещенными на информационном стенде в помещениях бассейна «Нептун» и Спортивного зала ФОК.

Приобретение абонемента или оплата разового посещения ФОК является подтверждением того, что посетитель ознакомлен с настоящими Правилами и безоговорочно с ними согласен, а также подтверждает что ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для посещения и занятий в ФОК и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья, и здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих ФОК вместе с ним.

1.1.2. Посетитель ФОК должен строго соблюдать правила внутреннего распорядка, правила техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарно-гигиенические требования, выполнять требования персонала ФОК.

1.1.3. Посетитель ФОК должен соблюдать общественный порядок и общепринятые меры поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям и персоналу ФОК, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

1.1.4. Не допускается нарушение посетителями ФОК чистоты и порядка, проведение инструктажа в отношении других посетителей, а также дача им рекомендаций на предмет занятий.

1.1.5. Посещение ФОК разрешается только в дни и часы, указанные в абонементах.

1.1.6. Передача абонемента другому лицу запрещается.

1.1.7. При утере абонемента по письменному заявлению посетителя и оплате по прейскуранту за восстановление утраченного абонемента выдается дубликат.

1.1.8. Абонемент на время пребывания в ФОК необходимо сдавать администратору дежурному.

1.1.9. Администрация ФОК вправе отказать посетителю в посещении или удалению его из ФОК без возврата денег в случае, если допущены нарушения им настоящих Правил, общественного порядка или создания угрозы жизни, здоровью и отдыху других посетителей.

1.1.10. Верхнюю одежду и уличную обувь в пакете необходимо сдавать в гардероб ФОК.

1.1.11. За одежду, документы, деньги, сотовые телефоны, ювелирные украшения, утерянные и оставленные без присмотра вещи, администрация ФОК ответственности не несет.

1.1.12. Не разрешается вход на территорию, предназначенную только для персонала ФОК.

1.1.13. В помещениях ФОК за исключением солярия, раздевалок, душевых, сан. узлов и сауны ведется видеонаблюдение.

1.1.14. Посетители ФОК должны бережно относиться к имуществу ФОК, не допускать его порчу или утрату. После окончания занятий Посетитель должен вернуть на место использованный им инвентарь или оборудование.

1.2. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1.2.1. размещать объявления, рекламные материалы, распространять товары, проводить опросы без письменного разрешения администрации;

1.2.2. курить, употреблять, распространять и продавать спиртные напитки, наркотики, а также неразрешенные к использованию медикаменты;

1.2.3. посещение в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

1.2.4. приносить продукты питания и осуществлять прием пищи;

1.2.5. приносить огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, а также взрывчатые и легко воспламеняющиеся вещества;

1.2.6. пользоваться открытым огнем, применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества, в том числе пиротехнические изделия (бенгальские огни, петарды, и т.п.);

1.2.7. Посетители, причинившие вред имуществу ФОК, обязаны возместить причиненные убытки в полном объеме.

1.2.8. Общая часть правил посещения Физкультурно-оздоровительного комплекса относится ко всем подразделениям и обязательна к неукоснительному соблюдению.

2. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА «НЕПТУН»

2.1. В целях обеспечения комфорта и безопасности здоровья посетителей бассейна «Нептун» Физкультурно - оздоровительного комплекса, необходимо **строго придерживаться Правил посещения бассейна «Нептун»:**

2.1.1. Вход посетителей в бассейн осуществляется согласно утвержденному расписанию сеансов.

2.1.2. Для посещения бассейна «Нептун» детям дошкольного и младшего школьного возраста до 10 лет в обязательном порядке требуется справка о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз:

- перед приобретением абонемента в бассейн, в дальнейшем не менее 1 раза в три месяца;

- при разовых посещениях – перед каждым посещением, если разрыв между ними более двух месяцев.

2.1.3. При возникновении неблагоприятной санитарно-эпидемической ситуации в данном населенном месте по установленным законодательством РФ заболеваниям необходима Справка лечебно-профилактического учреждения, разрешающая посещение бассейна.

В этих случаях, в целях предупреждения распространения инфекционных заболеваний на основании предписания Управления Роспотребнадзора по Самарской области, администрация бассейна «Нептун» прекращает допуск посетителей, не прошедших медицинский осмотр с проведением соответствующих анализов, в соответствии с требованиями СанПиН.

2.1.4. Дети до 3 лет в чашу бассейна не допускаются. Дети с 3 лет, допускаются к посещению бассейна только в сопровождении родителей или законных представителей. На сеанс допускаются не более двух несовершеннолетних детей с одним взрослым. Ответственность за жизнь и здоровье ребенка полностью лежит на сопровождающем его лице.

2.1.5. Ответственность за жизнь и здоровье ребенка всецело лежит на сопровождающем его лице.

2.1.6. При приобретении абонемента либо разового посещения на ребенка, необходимо предоставить документ, подтверждающий возраст ребенка. Оплата взрослого и детского посещения осуществляется согласно прайс-листу.

2.1.7. Запрещается переодевать мальчиков старше 4 лет в женской раздевалке, а девочек аналогичного возраста в мужской.

2.1.8. Медицинский персонал бассейна имеет право проводить внешний (телесный) осмотр посетителя бассейна перед сеансом. При выявлении нарушения целостности кожных покровов, наличия признаков инфекционного заболевания, кожного заболевания, грибковых заболеваний, кровотечений, порезов, ран, повышенной температуры, симптомов респираторных заболеваний (кашель, насморк) медсестра имеет право не допустить посетителя к занятию.

2.1.9. Продолжительность одного посещения бассейна включает в себя: 10 минут - вход в раздевалку, переодевание, обязательный прием душа; 45 минут сеанс плавания. По окончании занятий не позднее чем через 15 минут, посетитель обязан покинуть душевые и раздевалки бассейна, сдать ключ и браслет администратору, и получить сданный ранее абонемент.

2.1.10. Вход в раздевалки бассейна разрешен строго за 10 минут до начала сеанса плавания.

2.2. ПРИ ПОСЕЩЕНИИ БАССЕЙНА НЕОБХОДИМО:

2.2.1. Для размещения одежды (кроме верхней), сменной обуви и других личных вещей (кроме ценных) использовать шкафчики в раздевалках;

2.2.2. Ходить на территории бассейна в чистой сменной обуви;

2.2.3. Иметь сланцы, купальный костюм, шапочку для плавания, мочалку, мыло и полотенце. При отсутствии перечисленных предметов, посетители к занятиям не допускаются.

2.2.4. Перед началом сеанса тщательно мыться под душем мылом и губкой/мочалкой без купальных костюмов не более 5 минут, при наличии декоративной косметики смыть косметические средства, снять ювелирные и декоративные украшения.

2.2.5. Все перемещения в бассейне делать только шагом.

2.2.6. После окончания занятий принять душ, освободить шкафчик в раздевалке, получить абонемент у администратора дежурного.

В целях соблюдения санитарно-гигиенических норм, в соответствии с требованиями СанПиН и правил техники безопасности:

2.3. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- 2.3.1. Пользование бассейном посетителями без предварительного принятия душа с тщательным мытьем;
- 2.3.2. Плавать без шапочки для плавания и/или с косметикой на лице;
- 2.3.3. Во избежание порезов использовать стеклянную тару;
- 2.3.4. Втирать в кожу различные кремы и мази перед использованием бассейном;
- 2.3.5. Использовать маски для подводного плавания с конструктивным применением стекла;
- 2.3.6. Плавать поперек плавательных дорожек и висеть на разделительных дорожках;
- 2.3.7. Прыгать в воду с бортиков и других окружающих бассейн конструкций;
- 2.3.8. Использовать спортивный инвентарь без разрешения инструктора бассейна «Нептун»;
- 2.3.9. Бросать плавательные доски с бортиков в воду и из воды;
- 2.3.10. Бегать по бортику и нырять с разбега в воду;
- 2.3.11. Подавать ложные сигналы бедствия.

Благодарим Вас, за соблюдение Правил посещения бассейна «Нептун»!

3. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ СПОРТИВНОГО ЗАЛА

- 3.1.1 Каждый посетитель самостоятельно определяет для себя возможность посещения спортивного зала, исходя из физического самочувствия и состояния здоровья.
- 3.1.2. Каждый посетитель несет персональную ответственность за свое здоровье, рекомендуется пройти медицинское обследование до начала посещения спортивного зала.
- 3.2. К занятиям в спортивном зале допускаются посетители только:
 - 3.2.1. в спортивной одежде, не стесняющей движения;
 - 3.2.2. в чистой спортивной обуви на светлой подошве.
- 3.3. Посетителям запрещается заниматься на не подготовленных для занятий местах и пользоваться неисправным оборудованием или инвентарем.
- 3.4. При выполнении физических упражнений рекомендуется не задерживать дыхания, дышать ровно и спокойно через нос.
- 3.5. При появлении болей в мышцах применяйте самомассаж.
- 3.6. Не занимайтесь непосредственно после приема пищи.
- 3.7. После занятий принимайте душ.
- 3.8. Не занимайтесь спортом при повышенной температуре. После перенесенных заболеваний получите разрешение на занятие спортом у врача.
- 3.9. За травмы, ушибы и несчастные случаи, связанные с нарушением настоящих Правил, администрация ответственности не несёт.

Благодарим Вас, за соблюдение Правил посещения спортивного зала!

4. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

4.1. Рекомендуется пройти медицинское обследование до начала посещений тренажерного зала. Каждый посетитель несет персональную ответственность за свое здоровье.

4.2. К занятиям в спортивном зале допускаются посетители только:

4.2.1. в спортивной одежде, не стесняющей движения;

4.2.2. в чистой спортивной обуви на светлой подошве.

4.3. При посещении тренажерного зала посетители обязаны соблюдать правила личной гигиены, во время тренировки использовать личное полотенце, не применять резких парфюмерных запахов.

4.4. Запрещается передвигать тренажеры и бросать инвентарь на пол.

4.5. Запрещено оставлять грифы, гантели и другие свободные веса с упором на стены, зеркала, и прочие конструкции.

4.6. Посетители обязаны убрать за собой снаряды на место после их использования.

4.7. В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования, просим Вас незамедлительно сообщить об этом администратору дежурному. Самостоятельное устранение поломок запрещено.

4.8. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования в любой момент (на время проведения ремонтных и профилактических работ).

4.9. Во время занятий, спортивных тренировок рекомендуем бинтовать суставы, подвергавшиеся ранее травмам. Помните, что серьезные ушибы суставов, растяжения, разрывы связок и мышц при недостаточно серьезном лечении могут привести к инвалидности.

4.10. При выполнении упражнений на снарядах будьте сосредоточены, не смейтесь, не разговаривайте.

4.11. Прежде, чем выполнить упражнение, требующее большой резкости или силы, проделайте несколько подготовительных упражнений.

4.12. При появлении болей в мышцах применяйте самомассаж.

4.13. Не занимайтесь непосредственно после приема пищи.

4.14. После занятий принимайте душ.

4.15. Не занимайтесь спортом при повышенной температуре. После перенесенных заболеваний получите разрешение на занятия спортивными тренировками у врача.

4.16. Время занятий в тренажерном зале не должно превышать 60 минут.

4.17. Одним из признаков перетренировки является падение веса. Правильная спортивная тренировка сопровождается хорошим аппетитом и сном, хорошим самочувствием и вызывает интерес к занятиям физической культурой и спортом.

4.18. К занятиям не допускаются лица младше 18 лет.

Благодарим Вас за соблюдение Правил посещения тренажерного зала!

5. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ

5.1. Сауна предназначена для создания посетителям более комфортных условий пользования бассейном. Для проведения оздоровительных процедур температура воздуха в сауне должна быть не выше уровня 80- 90 градусов Цельсия. Контроль над температурным режимом производится каждый час ответственным лицом - специалистом по работе с клиентами бассейна «Нептун», с внесением данных в журнал регистрации.

5.2. Включение нагрева сауны производится за два часа до времени начала графика работы бассейна и прекращается за час до его окончания с внесением данных в журнал регистрации.

5.3. Посещение сауны детьми в возрасте до 18 лет разрешено только в сопровождении взрослых, запрещается оставлять детей в сауне без присмотра родителей.

5.4. Запрещается посещение сауны в состоянии алкогольного, наркотического, токсического опьянения, а также с наличием остаточного состояния алкогольного опьянения.

5.5. Находясь в сауне, необходимо контролировать свое самочувствие. При появлении дискомфортных ощущений рекомендуется прекратить принятие процедуры.

5.6. Внимание! Слишком долгое пребывание в горячей сауне вызывает повышение температуры тела, что может оказаться опасным для Вашего здоровья. Длительность пребывания в сауне строго индивидуальна и зависит от возраста, состояния здоровья.

5.7. Общее время нахождения в сауне зависит от индивидуальной переносимости тепла, но не должно превышать 15-20 минут. Рекомендовано заходить в сауну не более трех раз, начиная с нижних ступеней, постепенно поднимаясь на верхние ступени.

5.8. Для создания оптимальных условий для потоотделения и терморегуляции перед заходом в сауну необходимо вымыться с мылом под душем и вытереть тело досуха. Не рекомендуется входить в сауну с влажным телом, а также перед заходом в сауну принимать контрастный душ.

5.9. После каждого захода в сауну обязательно принятие теплого душа, без соответствующей подготовки принимать холодный контрастный душ не рекомендуется.

5.10. Пребывание в сауне заканчивается отдыхом в течение как минимум полчаса для постепенного охлаждения и восстановления нормальной температуры тела, при этом рекомендуется теплое обильное питье.

5.11. При посещении сауны необходимо иметь накидку на голову для предохранения от перегрева головы. Рекомендуем также стелить на скамью полотенца.

5.12. При нахождении в сауне **СТРОГО ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- Самостоятельно включать, выключать или регулировать сауну;

- Поливать печку любыми жидкостями;
- Пользоваться кремами, ароматическими маслами, масками, скрабами;
- Проводить косметические процедуры внутри сауны;
- Накрывать каменку посторонними предметами, что может привести к пожару;
- Заносить пластиковую и стеклянную посуду в сауну.

5.13. Во время нахождения в сауне следует избегать соприкосновения с поверхностью каменки - это может вызвать сильные ожоги.

За травмы и несчастные случаи связанные с нарушением правил, администрация ФОК ответственности не несет.

Благодарим Вас за соблюдение Правил посещения сауны!

6. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ СОЛЯРИЯ

6.1. Программу загара в солярии необходимо подбирать в соответствии с типом кожи.

6.2. Солярием могут пользоваться посетители старше 18 лет.

6.3. Между первым и вторым сеансом загара должно пройти не менее 48 часов.

Внимание! Не загорайте в тот же день дополнительно на солнце.

6.4. Перерыв между сеансами загара не должен быть меньше 24 часов. Количество сеансов загара не должно превышать 50 часов в год.

6.5. Соблюдайте рекомендации по продолжительности и периодичности сеансов облучения. Продолжительность первого сеанса загара для посетителя, не имеющего базового загара, должна составлять не менее 1 минуты и соответствовать дозе, равной 100 J/m.

6.6. Перед сеансом загара удалите всю косметику и не используйте никакие солнцезащитные препараты.

6.7. Рекомендуется использовать средства, специально разработанные для загара в солярии и после сеанса загара.

6.8. Если сеансы загара вызывают какую-то нежелательную реакцию, которую Вы не можете объяснить, и симптомы не исчезают в течение короткого промежутка времени, рекомендуем проконсультироваться с врачом.

6.9. Обязательно закрывайте глаза во время сеансов загара и пользуйтесь защитными очками, не пропускающими УФ-лучи. В солярии рекомендуется загорать в плавках, а женщинам дополнительно необходимо закрывать грудь (наиболее удобно использовать одноразовые стикини для защиты груди в солярии).

6.10. Ультрафиолетовое излучение канцерогенно опасно.

6.11. Ультрафиолетовое излучение солнца или установки может вызвать повреждение кожи или глаз. Данное биологическое действие зависит от вида и количества облучения, а также от индивидуальной чувствительности кожи.

6.12. После чрезмерного облучения на коже могут появиться симптомы ожога. Чрезмерное повторение УФ или солнечного облучения может вызвать преждевременное старение кожи, а также повысить риск развития рака кожи.

6.13. Если глаза не защищены, может развиться наружное воспаление, и в некоторых случаях после чрезмерного облучения возможно повреждение сетчатки и развитие катаракты. При особой чувствительности кожи к УФ-излучению, а также в случае принятия определенных медикаментов или использования косметических средств, требуется особая осторожность.

6.14. Солярий не должны посещать:

6.14.1. Лица, к которым «не пристает» загар;

6.14.2. Лица, испытывающие дискомфорт от загара на солнце;

6.14.3. Дети;

6.14.4. Лица, которые больны, предрасположены или ранее страдали раком кожи.

6.15. Некоторые медицинские препараты внутреннего и наружного применения могут значительно повысить чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам. Во время применения таких препаратов необходимо предварительно проконсультироваться с врачом.

6.16. В случае образования на коже злокачественных опухолей, ран или пигментных пятен немедленно обратитесь к врачу.

6.17. Не используйте солярий, если неисправен таймер или поврежден лицевой фильтр.

Благодарим Вас за соблюдение Правил посещения солярия!