

«УТВЕРЖДЕН»

Приказом МБУ ДО СШ «Полёт» АГО
от « 14 » июля 2023 г. № 312

1. Правила посещения МБУ ДО СШ «Полёт» АГО

1.1. Настоящие Правила разработаны в соответствии с:

- «Типовыми правилами проведения занятий в плавательных бассейнах» (утв. Приказом Госкомспорта СССР от 01.12.1987 N 639);
- санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41);
- «ГОСТ Р 52025-2003 Государственный стандарт Российской Федерации. Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей» (принят и введен в действие Постановлением Госстандарта РФ от 18.03.2003 N 81-ст); - «Изменение N 1 ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей» (утв. и введено в действие Приказом Росстандарта от 20.08.2013 N 531-ст);
- «Типовыми правилами эксплуатации спортивных залов при проведении учебно-тренировочных занятий» (утверждены Приказом Госкомспорта СССР от 11 января 1989 г. N 18).

2. Порядок прохода посетителей

2.1. Вход в раздевалки осуществляется только в чистой сменной обуви. Верхняя одежда и уличная обувь складывается в шкафчики, находящиеся в холле первого этажа.

2.2. При посещении спортивных залов при себе иметь спортивную одежду и сменную обувь (кроссовки, кеды) не оставляющую следов при занятиях спортом. При посещении бассейнов при себе иметь мочалку, мыло, шапочку, полотенце, купальные принадлежности, сланцы. Необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, серьги и др.). Ногти на руках должны быть коротко острижены.

2.3. Посещать занятия согласно расписанию. Запрещен проход по истечению 15 мин. от начала занятия.

2.4. При проведении тренировочных занятий вход законным представителям (родителям, опекунам/попечителям) в спортивные залы и бассейн запрещен. Законные представители (родители, опекуны/попечители) ожидают детей в холле первого этажа.

2.5. Посещение учащимися образовательных учреждений занятий по оздоровительному плаванию (проход детей в раздевалки плавательного бассейна, и далее в чашу бассейна) осуществляется в соответствии со списком группы, утвержденном руководителем образовательного учреждения.

2.6. Для помощи в переодевании лиц с ограниченными физическими возможностями, сопровождающие могут пройти в раздевалки (строго в соответствии со своей половой принадлежностью) и только при наличии сменной обуви и без верхней одежды по согласованию с администрацией МБУ ДО СШ «Полёт».

2.7. На период соревнований или открытых занятий вход посетителей в бассейн/залы разрешен только в сменной обуви (сланцы, кроссовки).

2.8. В большой бассейн:

на услугу «Свободное плавание» допускается не более 40 посетителей одновременно. На одну плавательную дорожку допускается не более 10 человек.

Услуга «Аква аэробика» - максимальная наполняемость 18 человек.

Услуга «Школьник» - максимальная наполняемость 18 человек.

В маленький бассейн:

услуга «Осьминожек» - максимальная наполняемость 12 человек;

«Мама и дитя» - 10 человек.

Для проведения культурных и спортивно-массовых мероприятий в залах:

Наполняемость специализированного игрового зала – до 20 чел

Наполняемость специализированного игрового (малого) зала – 16 чел.;

Наполняемость зала № 40 - до 15 человек;

Наполняемость зала № 53 - до 12 человек;

Наполняемость зала № 64 - до 15 человек;

Наполняемость зала № 73 - до 15 человек.

3. Правила посещения бассейна

3.1. При посещении плавательных бассейнов необходимо вымыться в душевой в течение 3-5 минут с мылом и мочалкой без купального костюма, при наличии косметики смыть её с лица. Одеться в купальный костюм, надеть купальную шапочку.

3.2. Не ранее чем за 2 минуты до начала сеанса выйти в чашу бассейна. Предоставить медицинскому персоналу возможность проверить качество вашего мытья в душе. Все перемещения в помещениях бассейнов посетители должны осуществлять только шагом.

3.3. Приступать к занятиям только после того, как предыдущая группа освободила чашу бассейна. По окончании занятия освободить чашу бассейна для следующей группы. Ополоснуться под душем в течение 3-5 минут, пройти в раздевалку для одевания. Покинуть зону душа и раздевалки по истечении 15 минут после окончания сеанса.

3.4. Входить в воду только по специальным лестницам, спиной к воде.

3.5. Плавать на дорожках, указанных инструктором по спорту. Не заплывать на дорожки, сеанс на которых приобретен целиком для аренды или групповых занятий.

3.6. Прыжки со стартовых тумб/бортика бассейнов разрешены только под руководством инструктора по спорту.

3.7. Отдыхать только в углах плавательной дорожки.

3.8. Для освобождения полости рта и носа от попавшей воды следует пользоваться сливными канавками.

3.9. Бережно пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и имуществом бассейна. Применять его строго по назначению. Использовать доски для плавания, мячи и др. инвентарь с разрешения и под контролем инструктора по спорту. По окончании занятий спортивный инвентарь убрать в специально отведенное для этого место.

3.10. В случае получения травмы, возникновения во время занятий в бассейне/зале болевых ощущений в суставах, мышцах конечностей, судорог, сильного покраснения глаз или кожи, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии, прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю/инструктору по спорту с последующим обращением к медицинскому работнику учреждения.

3.5. Запрещается:

- находиться в бассейнах/залах с жевательной резинкой во рту, бросать её в воду бассейна и на пол;

- пользоваться бритвенными принадлежностями и средствами для эпиляции (производить маникюр, педикюр, эпиляцию, бритье и т.д.);

- находиться в чаше бассейна без купального костюма и шапочки для плавания, в одежде, не предназначенной для плавания (шортах, «бермудах» и т.п.);

- висеть на разделительных дорожках;

- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела. Ложно звать на помощь;

- плавать под водой с длительной задержкой дыхания, нырять на дно бассейна без разрешения тренера-преподавателя/инструктора по спорту;
- справлять естественные надобности в воду бассейна;
- пользоваться инвентарем без разрешения инструктора по спорту.

4. Правила посещения спортивных залов

4.1. При использовании спортивного зала должно соблюдаться расписание, согласно которому осуществляется предоставление услуг зала.

4.2. Занятия в залах разрешены только в чистой спортивной обуви с нескользкой и светлой подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.

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

4.4. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

4.5. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

4.6. Запрещается:

бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами;

- тренироваться в спортивном зале с голым торсом, в верхней одежде и уличной обуви, босиком, в носках;

- приступать к занятиям сразу после приёма пищи или большой физической нагрузки;

- 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 тренеру преподавателю/медицинскому работнику.

- родителям приводить с собой на занятия в залы фитнеса детей до 14 лет, если ребенок не записан в группу фитнеса.

5. Правила посещения сауны

5.1. При посещении сауны иметь при себе тапочки, полотенце, простыню, а также принадлежности для душа.

5.2. Перед посещением сауны в обязательном порядке тщательно и не спеша принять душ, немного отдохнуть.

5.3. Внимательно следить за своим самочувствием.

5.4. Не сорить, не использовать стеклянные предметы, бережно относиться к имуществу спортивного сооружения.

5.5. Запрещается:

- обливаться водой, использовать ароматические добавки на территории парильного помещения;

- заливать печки, камни водой, использовать веники в парильном помещении;

- детям до 16 лет посещать сауну без сопровождения взрослых;

- перед посещением сауны втирать в кожу косметические средства (крема, мази и т.д.) во избежание аллергии у других посетителей;

- лить воду на каменку в сауне, в том числе ароматические и эфирные масла, натираться медом, кремами, мазями и т.д.

6. В МБУ ДО СШ «Полёт» запрещено

6.1. Употреблять пищу и напитки в раздевалках, бассейнах, залах.

6.2. Приносить и приводить на территорию учреждения животных.

6.3. Курить, мусорить, бегать и шуметь, бросать что-либо, плевать в помещении бассейнов/залов, лить какие-либо жидкости в воду бассейна.

6.4. Производить фото и видеосъемку в любых помещениях без специального разрешения администрации МБУ ДО СШ «Полёт», если данное помещение не является общественным местом.

6.5. Самовольно размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы, распространять товары без письменного разрешения Администрации МБУ ДО СШ «Полёт».

6.6. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

6.7. Входить в служебные и технические помещения бассейна/залов.
