



Правила для посетителей СОК «Спартак-Арена»

«УТВЕРЖДЕНЫ»
на заседании
Наблюдательного Совета
МАУ ФКиС БГСК «Спартак»
Протокол № 2 от 31.01.2022г.

Внимательно ознакомьтесь с приведенными ниже правилами.

Знание и соблюдение указанных правил сделает посещение Вами СОК «Спартак-Арена» приятным, полезным и безопасным.

Настоящие правила направлены на обеспечение безопасного и комфортного пребывания посетителей на территории СОК «Спартак-Арена»

1. Пребывание в СОК «Спартак – Арена»

1. Посетителям СОК рекомендуется:

1.1. До начала посещения СОК пройти первичную консультацию у лечащего врача для получения рекомендаций по допустимому для него уровню физических нагрузок и рекомендованным видам занятий, так как посетитель СОК несет персональную ответственность за свое здоровье;

1.2. При нахождении на территории СОК следует соблюдать общепринятые нормы этикета:

1.2.1. При входе в СОК следует надевать сменную обувь или бахилы.

1.2.2. На территории СОК необходимо вежливо и уважительно относиться к другим посетителям и сотрудникам СОК, третьим лицам, бережно относиться к имуществу СОК и третьих лиц.

1.3. Для занятий в СОК необходимо иметь предназначенную для этого чистую сменную обувь и одежду: футболки, спортивные брюки, шорты, кроссовки.

1.4. Необходимо соблюдать общие нормы гигиены: перед посещением бассейна следует в обязательном порядке принять душ.

1.5. На территории СОК запрещается:

1.5.1. Курить на территории и в помещениях СОК (в т.ч. электронные сигареты, вапорайзеры и т.п.);

1.5.2. Находиться в СОК в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

1.5.3. Приносить и употреблять спиртные напитки, наркотические вещества, стимуляторы, допинговые вещества, неразрешенные медикаменты;

1.5.4. Принимать сильнодействующие и запрещенные препараты без письменного разрешения врача;

1.5.5. Приносить и хранить на территории СОК опасные вещества и предметы: взрывчатые вещества, средства взрывания и предметы, ими начиненные, сжатые и сжиженные газы, легковоспламеняющиеся жидкости, воспламеняющиеся твердые вещества, окисляющие вещества и органические перекиси, токсичные вещества, радиоактивные материалы, едкие и коррозирующие вещества, ядовитые и отравляющие вещества, оружие;

1.5.6. Приносить и использовать собственное спортивное оборудование или инвентарь, за исключением случаев отсутствия данного оборудования в СОК и по согласованию с администрацией;

1.5.7. Самостоятельно использовать аппаратуру СОК, в т.ч. системы вентиляции, кондиционирования, телевизионные панели и пр.; изменять температурный режим, уровень освещения, направленность телевизионных панелей и громкость звукового сопровождения;

1.5.8. Входить на территорию и в помещения, предназначенные для служебного пользования, за исключением случаев, когда имеется специальное приглашение;

1.5.9. Осуществлять какие-либо действия в ущерб правам и интересам других посетителей СОК;

1.5.10. Продолжать занятия, тренировки или участие в физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятиях с использованием неисправного, поврежденного или сломанного оборудования, инвентаря;

1.5.11. Оставлять собственный инвентарь на хранение в СОК без предварительной договоренности и согласия администрации;

1.5.12. Во избежание несчастных случаев, самостоятельно использовать тренажеры, предназначенные только для физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий в форме индивидуальных занятий со специалистом СОК;

1.5.13. Самостоятельно заниматься в зале, предназначенном для организации физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий, во время технического перерыва, используемого работниками СОК для уборки или установки, демонтажа оборудования, инвентаря;

1.5.14. Заниматься в помещениях СОК, не предназначенных для организации и проведения физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий;

1.5.15. Приносить пищу в тренировочные зоны, принимать пищу в местах, предназначенных для физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий, в зонах отдыха и раздевалках;

1.5.16. Использовать стеклянную или иную бьющуюся посуду для напитков или приема пищи во всех зонах СОК, за исключением помещений кафе (рекомендуется использовать только пластиковые стаканы и/или иные небьющиеся емкости);

1.5.17. Ставить стаканы и другие емкости с напитками на тренажеры, музыкальную аппаратуру, оборудование или не предназначенные для этого предметы мебели;

1.5.18. Использовать жевательную резинку во время самостоятельных занятий или участия в физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятиях;

1.5.19. Использовать ненормативную лексику, как при общении, так и в разговорах по телефону на территории СОК, громко, неуважительно и/или агрессивно разговаривать. Следует воздержаться от совершения действий, которые могут помешать окружающим;

2. Правила посещения бассейна СОК «Спартак – Арена»

2.1. Вход посетителей в бассейн СОК «Спартак – Арена» (далее СОК) осуществляется согласно утвержденному расписанию сеансов. Посетитель обязан строго соблюдать длительность посещения - продолжительность одного сеанса в плавательном бассейне составляет 45 минут.

2.2. Посетитель обязан освободить раздевальное помещение в течении 20 минут после завершения занятия в бассейне.

2.3. Перед посещением бассейна посетитель обязан переобуться в сменную обувь и сдать верхнюю одежду и уличную обувь в гардероб.

2.5. Ценные вещи: деньги, мобильный телефон, документы, ключи и т.п. сдаются в ячейки для хранения ценных вещей. На хранение принимаются малогабаритные вещи. Сумки, кейсы, чемоданы на хранение не принимаются. За оставленные без присмотра личные вещи администрация ответственности не несет.

2.6. Дети до 7-х лет самостоятельно к плаванию в бассейне СОК не допускаются.

2.7. Посещение плавательного бассейна разрешается только при наличии: купального костюма, шапочки для плавания, специальной резиновой обуви, принадлежностей для душа и полотенца. Запрещается плавать в одежде, не предназначенной для бассейна.

2.8. После приобретения абонеента, посетителю следует раздеться в раздевальном помещении и пройти в душевую. Каждый посетитель обязан перед посещением бассейна принять душ. Запрещается входить в бассейн без посещения душа.

2.9. Перед посещением бассейна посетитель обязан смыть с себя любые косметические средства, снять все ювелирные и иные украшения.

2.10. Запрещается плавать в бассейне в нижнем белье и другой, не предназначенной для спортивного плавания одежде, а также без нее.

2.11. Запрещается перед использованием бассейна втирать в кожу различные кремы и мази по причине возможного нанесения вреда своему здоровью (перегрев, повышение артериального давления, аллергические реакции и пр.).

2.12. Запрещается входить в воду с жевательной резинкой; пластырем; бинтами.

2.13. Рекомендуется входить в воду, спускаясь по специально предусмотренному для этого трапу/лестнице, повернувшись спиной к воде.

2.14. Запрещается прыгать со стартовых тумб бассейна вне проведения спортивных соревнований, а также способами, угрожающими здоровью.

2.15. Запрещается прыгать с бортиков бассейна.

2.16. Запрещается подавать ложные сигналы бедствия.

2.17. Запрещается плавать поперек плавательных дорожек.

2.18. Запрещается проныривать вдоль и поперек плавательных дорожек.

2.19. Запрещается висеть на разделителях плавательных дорожек.

2.20. Запрещается погружаться в воду на задержанном дыхании.

2.21. Запрещается пользоваться ластами, лопатками, маской без согласования с инструктором/тренером. Дежурный инструктор/тренер, в целях соблюдения мер безопасности, вправе отказать в выдаче и использовании инвентаря для плавания.

2.22. Запрещается использовать маску для подводного плавания с конструктивным применением стекла.

2.23. Запрещается нырять вниз головой на мелкой части бассейна.

2.24. Во время плавания необходимо ориентироваться на разметку бассейна. Плавание внутри каждой отдельно взятой дорожки осуществляется против часовой стрелки (по правой стороне).

2.25. Не допускается плавание посередине дорожки или по ее левой стороне, чтобы не столкнуться с другими пловцами/плавающими. Необходимо обязательное соблюдение дистанции во время плавания.

2.26. Нельзя останавливаться посередине дорожки, так как это может помешать движению других занимающихся.

2.27. Не рекомендуется занимать дорожку, выделенную для скоростного плавания, в случае отсутствия навыков плавания или их недостаточном развитии.

2.28. При отсутствии или при недостаточном развитии навыков плавания обязательно использование поддерживающих на воде средств (доски для плавания, нарукавники и пр.).

2.29. Не допускается плавать на дорожке бассейна, на которой проводится физкультурное и спортивно-оздоровительное мероприятие в форме группового занятия с инструктором/тренером, или на дорожке, на которой инструктор установил ограничение по нахождению для других посетителей в связи с проведением этих мероприятий в форме

индивидуального занятия с посетителем бассейна. Во время проведения групповых занятий или персональных занятий в бассейне зона для плавания может быть ограничена.

2.30. Если посетитель делает перерыв в ходе тренировки, он должен расположиться в углу дорожки с правой ее стороны, чтобы другие посетители бассейна могли спокойно выполнить разворот. Необходимо повернуться лицом в сторону дорожки для того, чтобы следить за действиями других посетителей бассейна и избежать столкновения и, как следствие, травм.

2.31. При пересечении бассейна поперек (при смене дорожки или при движении к лестнице) необходимо подныривать под располагающимися в бассейне разделительными дорожками, а не преодолевать их сверху.

2.32. Посетитель должен контролировать время нахождения в бассейне. При выходе из плавательного бассейна посетитель обязан сдать плавательный инвентарь, полученный в аренду, инструктору по плаванию или дежурному администратору.

2.33. Персонал СОК имеет право контролировать соблюдение посетителями настоящих правил, делать замечания, удалять посетителей, нарушающих настоящие правила.

2.34. Занятия в бассейне могут быть приостановлены на время проведения профилактических, ремонтных и иных работ.

ВНИМАНИЕ:

Приобретение билета, абонемента, дающего право на посещение занятий в СОК «Спартак – Арена», подтверждает согласие посетителя с данными правилами.