



Инструкция для посетителей и инструкторов-методистов ФСО по мерам безопасности при посещении Дома физкультуры

1. Общие требования безопасности:

1.1. Настоящие Правила посещения спортивного сооружения Дома физкультуры поведения и техника безопасности при организации и проведении тренировок, соревнований в бассейне, спортивном зале, тренажерных и залов общей физической подготовки и других мероприятий (далее Правила) разработаны для обеспечения эффективной работы плавательного бассейна, спортивных, тренажерных и залов ОФП, снижения уровня травматизма и числа несчастных случаев.

1.2. Настоящие Правила являются едиными для всех посетителей и инструкторов-методистов ФСО спортивного сооружения Дом физкультуры Муниципального учреждения спорта «Учебно-спортивного центра».

1.3. Услуга по обеспечению доступа населения к спортивному объекту Дом физкультуры предоставляется физическим лицам в возрасте от 5 лет.

2. Правила пользования плавательным бассейном

2.1. Посетитель Дома физкультуры при проходе в плавательный бассейн на контрольно – пропускном пункте (стойка администратора), выбирает абонемент, который хочет приобрести, после чего администратор выдает именной идентификатор (карта/браслет), который позволит посетителю пройти через турникет, а также пользоваться шкафчиками для переодевания.

- Электронные браслеты, карты выдаются лицам, которые приобрели разовое посещение или абонементы на оказание услуг Дома физкультуры.
- Срок действия сеанса свободного плавания действителен в течении одного посещения, продолжительность сеанса 45 минут.
- За сеанс свободного плавания продолжительностью более 50 минут будет взиматься поминутная оплата. Разовое посещение сеанса при наличии свободных дорожек не ограничивается по времени. Посетитель сам контролирует время нахождения в плавательной чаше, минуты считаются до прохода через турникет в душевые.
- Срок действия сеанса свободного плавания и абонемента определяется в зависимости от количества оплаченных посетителем услуг. Абонемент в зависимости от количества посещений имеет временные параметры по сроку его действия.

2.2. Пропуск в плавательный бассейн для организованных групп заканчивается за 15 минут до начала сеанса

2.3. Карта-абонемент и браслет является именным и не должен передаваться другим лицам.

2.4. К групповым занятиям в плавательный бассейн допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний.

2.5. Детям дошкольного и младшего школьного возраста занимающимся в оздоровительных группах плавания обследования на энтеробиоз, проводятся:

- перед приёмом в плавательную группу и в дальнейшем не менее 1 раза в три месяца (Сан.ПиН 3.3686-21 п. 3343). Родителям предоставить справку о прохождении обследования инструктору-методисту ФСО по плаванию закреплённым за группой, куда записан ребёнок.

2.6. Детям до 12 лет занимающимся в оздоровительных группах плавания обследования на энтеробиоз, проводятся:

- перед приёмом в плавательную группу и в дальнейшем не менее 1 раза в три месяца. (Сан.ПиН 3.3686-21 п. 3343). Родителям предоставить справку о прохождении обследования инструктору-методисту ФСО по плаванию закреплённым за группой, куда записан ребёнок.

2.7. Детям до 12 лет посещающим сеансы свободного плавания необходимо предъявлять справку обследования на энтеробиоз администратору Дома физкультуры до начала сеанса, (Сан.ПиН 3.3686-21 п. 3343).

2.8. Дети до 14 лет на сеансы свободного плавания допускаются только с родителями. Родителям, законным представителям запрещается оставлять без присмотра детей, допущенных к совместному плаванию. (СК РФ Глава 12. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ РОДИТЕЛЕЙ Статья 63. Права и обязанности родителей по воспитанию и образованию детей).

2.7. Детям с 14 лет допускаются на сеансы свободного плавания только при предъявлении паспорта администратору Дома физкультуры.

2.9. Администрация оставляет за собой право изменять часы работы плавательной чаши бассейна. Групповые занятия проводятся по расписанию, которое может быть изменено. Актуальная информация о всех изменениях находится на официальном сайте МУС «УСЦ» mususc51.ru и официальной группе Вконтакте <https://vk.com/olenegorskisport51>.

2.10. Посещение бассейна разрешается только при наличии купального костюма, специальной сменной обуви (шлёпанцы или сланцы), шапочки для плавания (резиновой, силиконовой и т.д.) и средств личной гигиены: мыло (гель для душа), мочалка, полотенце.

2.11. Инструктор – методист ФСО по плаванию дежурит постоянно возле чаши в целях обеспечения безопасности посетителей.

2.12. Режим работы зоны плавательной чаши бассейна:

- понедельник с 14:00 до 22:00
- вторник – пятница с 09:00 до 22:00
- суббота, воскресенье с 09:00 до 21:00

2.13. К плаванию в бассейне допускаются посетители:

2.13.1. Прошедшие данный инструктаж по мерам безопасности, который проводит инструктор-методист ФСО по плаванию находящийся в зоне плавательной чаши бассейна.

2.13.2. Дети, не умеющие плавать, допускаются в бассейн только с родителями и вспомогательными средствами для плавания (нарукавники и жилеты); **родители несут ответственность за жизнь и здоровье своего ребёнка.** (СК РФ Глава 12. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ РОДИТЕЛЕЙ Статья 63. Права и обязанности родителей по воспитанию и образованию детей).

- **Родителям с ребёнком не умеющим плавать запрещается заплывать в глубокую часть бассейна.**

2.13.3. При коллективном посещении плавательного бассейна ответственность за безопасность группы при проведении занятий на воде и в помещении Дома физкультуры несет инструктор – методист ФСО. Инструктор - методист проводит с детьми инструктаж по мерам безопасности в бассейне.

2.13.4. Посетители плавательного бассейна несут ответственность за состояние своего здоровья во время сеанса свободного плавания. Администрация рекомендует перед

посещением бассейна получить консультацию у врача. 2.13.5. Лица, имеющие стойкие расстройства функции зрения и самостоятельного передвижения, по разрешению врача и только с сопровождением и по предъявлению соответствующего документа.

Администрация не несет ответственности за состояние здоровья посетителя при сообщении им недостоверной информации о состоянии здоровья, за вред связанный с ухудшением здоровья, если оно ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания, имевшегося у посетителя до момента посещения: плавательного бассейна

2.14. Посетители бассейна обязаны:

2.14.1. Строго соблюдать настоящие Правила в бассейне, поддерживать дисциплину в бассейне, выполнять распоряжения администраторов, инструкторов – методистов ФСО по плаванию и медицинского персонала.

2.14.2. Разговаривать тихо, не кричать, не бегать, не толкаться, не драться в раздевалках, душевых и чаше бассейна.

2.14.3. В случае ощущения недомогания, плохого самочувствия посетителю следует обратиться к медицинской сестре плавательного бассейна, дежурному инструктору – методисту ФСО или администратору Дома физкультуры.

2.15. Перед посещением бассейна посетители обязаны:

2.15.1. Сделать перерыв между приёмом пищи и купанием 45-50 минут.

2.15.2. Снять верхнюю одежду и головные уборы при входе в Дом физкультуры, переобуться в специальную обувь для бассейна (шлёпанцы, сланцы), а повседневную обувь хранить в непромокаемом пакете. Верхнюю и повседневную одежду, обувь оставляет в открытом гардеробе или в индивидуальном шкафчике, который находится, в раздевалках, приложив свой браслет к считывателю, расположенному на корпусе.

2.15.3. Перед посещением бассейна не допускается:

- Втирать в кожу различные крема и мази перед использованием бассейна;
- Использовать жидкое мыло, шампунь в стеклянной таре во избежание порезов;
- Принимать душ в купальных костюмах;
- Пользоваться бритвенными принадлежностями в душевых.

2.15.4. Перед выходом в душевое помещение воспользоваться (в случае необходимости) туалетом.

2.15.5. Перед выходом в чашу бассейна вымыться в душевой под тёплым душем без плавательного костюма, тщательно промыть мочалкой с мылом все части тела. Для недопущения ожогов аккуратно пользоваться горячей водой: открыть холодный кран, затем горячий, отрегулировать температуру воды, проверить рукой и только после этого принять душ.

2.15.6. Пользоваться только своими личными банными принадлежностями (шампунь, мыло, мочалка, полотенце).

2.15.7. После принятия душа посетитель надевает купальный костюм, шапочку, оставляет резиновые тапочки (сланцы) в отведённых ячейках, дезинфицирует ноги в ножной ванне, заходит в зону бассейна, через турникет приложив свой браслет к считывателю, проходит визуальный осмотр у медицинской сестры.

2.15.8. Сделать разминку, выполнить несколько лёгких упражнений.

2.15.9. Все перемещения в бассейне посетители должны делать только шагом.

2.16. Во время групповых и индивидуальных занятий занимающиеся обязаны:

2.16.1. Сопровождающие несовершеннолетнего должны передать ребенка непосредственно инструктору – методисту ФСО по плаванию проводящего групповые занятия.

2.16.2. После выхода из душевых передвигаться спокойным медленным шагом держаться ближе к стене, не подходить к краю обводных дорожек, друг за другом по одному человеку только по резиновым коврикам во избежание падения.

2.16.3. Заходить в воду только после разрешения инструктора – методиста ФСО по плаванию, организованно, по очереди, по лестницам спиной вперед, крепко держась руками за поручни.

2.16.4. Внимательно слушать и выполнять все указания инструктора – методиста ФСО по плаванию, проводящего занятия.

2.16.5. Начинать выполнение задания только по команде инструктора – методиста ФСО по плаванию.

2.16.6. При возникновении какой-либо проблемы (если занимающийся почувствовал недомогание, получил травму и т.п.) необходимо немедленно сообщить об этом инструктору – методисту ФСО по плаванию, используя при этом все возможные способы (поднять руку высоко вверх, громко позвать инструктора – методиста ФСО по плаванию).

2.16.7. По окончании занятия по команде инструктора – методиста ФСО по плаванию, проводящего занятия, организованно, по очереди выходить из воды по лестницам, держась за поручни, далее передвигаться к душевым спокойным, медленным шагом держаться ближе к стене, не подходя к краю обводных дорожек только по резиновым коврикам во избежание падения.

2.17. После окончания занятия занимающиеся обязаны:

2.17.1. Возвращать инвентарь данный инструктором – методистом ФСО по плаванию на время занятия.

2.17.2. В течение 3-5 мин принять тёплый душ.

2.17.3. Уходя из душевой кабины закрыть воду в душе.

2.17.4. Выжать плавательные принадлежности, насухо вытереться полотенцем и только после этого идти в раздевалку.

2.18. Посетителям бассейна запрещается:

2.18.1. Бегать, толкаться драться в коридорах, на лестницах, в раздевалках, душевых, обводных дорожках и в бассейне, прыгать со стартовой тумбы.

2.18.2. Посещать занятия в болезненном состоянии, при плохом самочувствии.

2.18.3. Посещать занятия в состоянии алкогольного, наркотического и иного опьянения.

2.18.4. Заслонять телом и перекрывать какими-либо предметами, а также находиться вплотную к водозаборам и стеновым форсункам в мелкой части бассейна.

2.18.5. Подходить близко к краю обводных дорожек.

2.18.6. Производить фотосъёмку и видеосъёмку любыми техническими средствами (видеокамеры сотовых телефонов, фотоаппараты и т.п.) в раздевалках, душевых и помещении бассейна.

2.19. Перед началом групповых занятий ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

2.19.1. Проходить в помещение чаши плавательного бассейна в отсутствие инструктора – методиста ФСО по плаванию.

2.19.2. Ходить по помещению чаши плавательного бассейна в уличной обуви или босиком.

2.19.3. Вносить в помещения раздевалок, душевых и плавательного бассейна жевательные резинки и стеклянную тару.

2.19.4. Втирать в кожу перед посещением бассейна кремы и мази, плавать, не смыв декоративную косметику.

2.19.5. Входить в бассейн без посещения душа.

2.19.6. Брызгаться водой в душевой, разливать воду на полу в раздевалке.

2.19.7. Входить в воду без разрешения инструктора – методиста ФСО по плаванию, проводящего занятия в бассейне.

2.19.8. Бегать, прыгать со стартовых тумб, кричать на обводных дорожках.

2.19.9. Подходить близко к краю обводных дорожек.

2.20. Во время посещения бассейна запрещается:

2.20.1. Прыгать с бортика бассейна и стартовых тумб.

- 2.20.2. Топить руками и вставать ногами на разграничительные дорожки.
- 2.20.3. Плавать в одежде, не предназначенной для бассейна.
- 2.20.4. Находиться в воде без шапочки.
- 2.20.5. Плавать в бассейне с большими и массивными украшениями (цепочки, браслеты, кольца), которыми можно зацепиться за разделительные дорожки или травмировать себя и других занимающихся.
- 2.20.6. Погружаться под воду с головой, нырять в длину и глубину, использовать любые упражнения с задержкой дыхания без разрешения инструктора бассейна, проводящего занятия в бассейне.
- 2.20.7. Толкаться, хватать и топить друг друга в воде.
- 2.20.8. Издавать ложные крики о помощи: «Тону!», «Спасите!», «Помогите!» и т.п.
- 2.20.9. Выходить из воды и уходить с занятия (даже по уважительной причине), не предупредив инструктора – методиста ФСО по плаванию, проводящего занятия в бассейне.

2.21. Обязанности занимающихся:

- 2.21.1. Занимающийся в бассейне несёт ответственность перед инструктором – методистом ФСО по плаванию и администрацией МУС «УСЦ» за нарушение настоящих Правил.
- 2.21.2. В случае однократного нарушения Правил, занимающийся получает предупреждение и дополнительное разъяснение правил от инструктора – методиста ФСО по плаванию.
- 2.21.3. В случае систематического нарушения Правил, занимающийся не допускается к практическим занятиям по плаванию, из-за возможного возникновения травм опасных ситуаций для него самого и окружающих.

2.22. Обязанности инструктора методиста ФСО по плаванию:

- 2.22.1. Занятия в бассейне проводятся в соответствии с расписанием.
- 2.22.2. Занятия в бассейне без инструктора – методиста ФСО не разрешаются.
- 2.22.3. В случае болезни или командировки инструктора методиста ФСО занятие проводит инструктор – методист ФСО, заменяющий его по приказу Начальника МУС «УСЦ».
- 2.22.4. На первом занятии инструктор – методист ФСО по плаванию проводит с занимающимися и посетителями сеансов свободного плавания инструктаж по технике безопасности, по правилам поведения в бассейне, о правилах пожарной безопасности и путях эвакуации в случае пожара.
- 2.22.5. Инструктора – методисты ФСО допускают к занятиям только лиц, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья, прошедших медицинский осмотр и имеющих допуск врача. Подтверждением прохождения медицинского осмотра могут выступать: справки или иные документы, выданные организациями, обладающими лицензией на осуществление медицинской деятельности, в том числе на проведение медицинского осмотра.
- 2.22.6. Инструктора – методисты ФСО контролируют соблюдение в бассейне и раздевалках требований, изложенных в настоящих Правилах.
- 2.22.7. Инструктора – методисты ФСО следят за правильной эксплуатацией спортивного инвентаря и его сохранностью.
- 2.22.8. Инструктора – методисты ФСО контролируют до и после окончания занятий: уборку спортивного инвентаря, выключения воды в душевых, соблюдение дисциплины и порядка в раздевалках.
- 2.22.9. Медицинская аптечка, укомплектованная медикаментами, находится у медсестры Дома физкультуры.
- 2.22.10. При получении занимающимися травмы, инструктора – методисты ФСО, оказывает первую помощь пострадавшему, приглашает медсестру и, при необходимости, вызывает работников «скорой помощи».
- 2.22.11. Инструктор – методист ФСО по плаванию не имеет право покидать зону бассейна до окончания своей смены.

2.22.12. В целях оказания помощи посетителям Инструктор – методист ФСО по плаванию обязан находиться в постоянной зоне видимости бассейна.

3. Правила пользования тренажерными и залами ОФП

3.1. Пропуском в тренажерные и залы ОФП является абонемент на месяц или разового посещения занятий.

3.2. Посетитель обязан оплатить абонемент или разовое посещение занятий в соответствии с действующим прейскурантом.

3.3. Абонемент выдается администратором после оплаты и предъявляется при каждом посещении тренажерных залов. На время тренировки абонемент отдается администратору Дома физкультуры, посетителю выдается ключ от шкафчика раздевалки.

3.4. Абонемент является персональным (именным).

3.5. В случае приобретения услуг по льготам, необходимо предъявить документ, подтверждающий наличие права на приобретение услуги по льготному тарифу.

3.6. Стоимость неиспользованных занятий не возмещается.

3.7. После истечения срока действия, абонемент не может быть использован, а неиспользованные посещения не компенсируются.

3.9. Детям и подросткам, не достигшим возраста 16 лет без сопровождения родителей ЗАПРЕЩАЕТСЯ посещать тренировочные зоны и занятия для взрослых, а также находиться в Доме физкультуры после 21 ч вечера, согласно "ГОСТ Р 57116-2016. Национальный стандарт Российской Федерации. Фитнес-услуги. Общие требования к фитнес-объектам" (утв. и введен в действие Приказом Росстандарта от 04.10.2016 N 1304-ст).

3.10. При посещении тренажерных и залов ОФП необходимо ознакомиться с Правилами, пройти инструктаж по технике безопасности, вводный инструктаж с инструктором тренажерного зала по правилам использования, и технике выполнения упражнений на тренажерах.

3.11. Учреждение настоятельно рекомендует посетителям пройти медицинский осмотр перед началом посещения тренажерного зала.

3.12. Посетители, отнесённые по состоянию здоровья в подготовительную и специальную группы к занятиям тренажерном зале **не допускаются**.

3.13. Дети до 16 лет не допускаются в тренажерный зал без сопровождения родителей или лиц, ими уполномоченных. Исключением являются групповые занятия с инструктором. "ГОСТ Р 57116-2016. Национальный стандарт Российской Федерации. Фитнес-услуги. Общие требования к фитнес-объектам" (утв. и введен в действие Приказом Росстандарта от 04.10.2016 N 1304-ст).

3.14. Для посещения занятий в тренажерных и ОФП залах необходимо иметь спортивную форму (спортивные брюки или шорты, футболку), чистую сменную спортивную обувь (кроссовки или кеды), личное полотенце, питьевую воду.

3.15. Необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном и ОФП залах (часы, висючие серьги, иные украшения.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.

3.16. Во избежание травматизма не разрешается использовать беговую дорожку босиком, в сланцах и иной не приспособленной для занятий обуви. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

3.17. При занятиях в залах, волосы должны быть собраны.

3.18. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, не попали на движущиеся части тренажеров.

3.19. Передвигаться по залу необходимо в спокойном, медленном темпе, не заходя в рабочую зону других посетителей.

3.20. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лёжа, приседания со штангой), а также упражнения с отягощениями необходимо производить при страховке со стороны партнёра, либо инструктора тренажерного зала.

3.21. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно без рывков. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками.

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

3.23. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал, и других посетителей, находящихся в зале.

3.24. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

3.25. Питьевую воду необходимо использовать только в пластиковой упаковке.

3.26. Не разрешается использовать во время занятий резко пахнущие парфюмерные и косметические препараты.

3.27. Посетитель обязан:

- выполнять все указания инструктора тренажерного зала;
- убирать за собой инвентарь (снимать блины со штанг, гантели ставить на гантельную стойку и т.д.);
- соблюдать правила личной гигиены.

3.28. Администрация вправе отказать посетителю в обслуживании или удалить с территории тренажерных и ОФП залов в любое время, без возврата денег в случае нарушения им общественного порядка или создания угрозы жизни, здоровью и отдыху других посетителей.

3.29. Режим работы тренажерных и залов ОФП

3.29.1. Режим работы тренажерных и залов ОФП для платного посещения устанавливается расписанием, утверждаемым администрацией.

3.29.2. Администрация вправе ограничить доступ посетителей в тренажерный, кардио и залы ОФП в случае групповых занятий с инструктором-методистом ФСО, а так же при превышении предельного количества посетителей, находящихся в залах (не более 9 человек в кардио зале, и 12 человек в тренажерном зале).

4. Правила пользования раздевалками

4.1. Индивидуальный шкафчик в раздевалке предоставляется посетителю во временное пользование на период его нахождения в тренажерном и залах ОФП, и предназначен для размещения одежды, сменной, уличной обуви и других личных вещей посетителя.

4.2. Личный идентификатор от шкафчика далее - Браслет выдается на стойке администратора в момент покупки абонемента и подлежит обязательному возврату после окончания занятий и пользования раздевалкой.

4.3. В раздевалке не разрешается:

- оставлять свои вещи вне шкафчика;
- оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания занятий.

4.4. Забытые в раздевалках и оставленные в шкафчиках вещи изымаются и передаются на ответственное хранение администраторам, в течение 30 дней.

4.5. При посещении туалетов, раздевалок необходимо соблюдать общие санитарные и гигиенические требования.

5. Заключительные положения

5.1. Данная инструкция направлена на обеспечение безопасности посетителей. От их соблюдения зависит качество воды в плавательном бассейне, комфорт и здоровье посетителей. Данная инструкция разработана на основании санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».

Составил
Специалист по безопасности



Перевоткина М.А.