

Утверждено:

Приказом директора

МБУ ДО «СШ «Тагилстрой»

№ 0901-11-од от 09.01.2024 г.

Правила посещения учреждения

(спортивных и тренажерных залов МБУ ДО «СШ «Тагилстрой»

1. Настоящие Правила посещения спортивных и тренажерных залов МБУ ДО «СШ «Тагилстрой» (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для учебно-тренировочных занятий.

2. Правила обязательны для всех посетителей спортивных и тренажерного залов, как - то обучающихся на бюджетной основе (далее по тексту- обучающиеся), обучающихся на платной основе (далее по тексту-занимающиеся), получателей услуг тренажерных залов и услуги спортивного зала (далее по тексту -самостоятельно занимающиеся).

3. В случае нарушения настоящих Правил, администрация Учреждения оставляет за собой право на досрочное прекращение Договора на оказание платных услуг для занимающихся и самостоятельно занимающихся, а также отчисление обучающихся учреждения.

4. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте Учреждения и в Учреждении на специально отведенных местах, а так же при поступлении в учреждение и при заключении договора на оказание платных услуг.

5. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на сайте и в специально отведенных местах в учреждении и новая редакция является обязательной для соблюдения.

6. Обучающиеся, занимающиеся, самостоятельно занимающиеся **ОБЯЗАНЫ** неукоснительно соблюдать Правила внутреннего распорядка обучающихся, занимающихся, в том числе на платной основе, в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Тагилстрой»

7. Обучающиеся, занимающиеся, самостоятельно занимающиеся зачисляются в учреждение/заключается договор на оказание платных услуг, при условии умения обучающегося, занимающегося, самостоятельно занимающегося самостоятельно

обслуживать себя (одеваться, раздеваться, переодеваться, посещать туалет и прочие навыки самообслуживания).

8. В целях обеспечения санитарно-эпидемиологической, антитеррористической безопасности, в виду отсутствия в помещениях учреждения мест, предназначенных для ожидания обучающихся, занимающихся, самостоятельно занимающихся, вход и нахождение на объектах учреждения представителям обучающихся, занимающихся, самостоятельно занимающихся в учреждение запрещен. Исключение составляет кратковременные (не более 2 минут) посещения для оплаты услуг и посещение учреждения по требованию, приглашению или согласованию с администрацией учреждения.

9. Лицам, не являющимся участниками образовательных отношений (родители/законные представители обучающихся, занимающихся, самостоятельно занимающихся) вход в учреждение запрещен.

10. Пропуском в спортивные и тренажерные залы является пропуск, выдаваемый обучающимся при зачислении в Учреждение; Абонемент, выдаваемый занимающимся, самостоятельно занимающимся с отметкой об оплате посещения занятий, при заключении договора об оказании платных услуг.

11. Занимающиеся, самостоятельно занимающиеся обязаны оплачивать Услуги в соответствии с действующим Прейскурантом цен на платные услуги МБУ ДО «СШ «Тагилстрой». Оплата производится в безналичной форме, в рублях.

12. Стоимость неиспользованных занятий не возмещается, при этом пропущенные по уважительным причинам (болезни, травме и др.) занятия могут быть использованы при предъявлении копии документа, подтверждающего факт уважительной причины отсутствия на учебно - тренировочном занятии.

13. На время занятия Абонемент предъявляется дежурному персоналу Учреждения при каждом посещении.

14. Абонемент является персональным (именным) и не подлежит передаче третьему лицу.

15. Каждое посещение спортивных и тренажерных залов обучающимися, занимающимися и самостоятельно занимающимися фиксируется дежурным персоналом Учреждения в журнале учета посещений.

16. Предоставляя услуги спортивных и тренажерных залов Учреждение руководствуется тем, что обучающийся, занимающийся и самостоятельно занимающийся не имеет противопоказаний для занятий физической культурой и спортом. Иное (наличие противопоказаний) является явным и очевидным в случае, если обучающийся, занимающийся, самостоятельно занимающийся предоставляет выписку из медицинской документации лечебного учреждения, оказывающего медицинскую помощь обучающемуся, занимающемуся и самостоятельно занимающемуся на постоянной основе. Выписка должна содержать рекомендации лечащего врача по возможной и допустимой физической нагрузке для занимающегося при занятиях физической культурой.

17. Заказчик Услуги несёт персональную ответственность за своё здоровье /здоровье занимающегося, самостоятельно занимающегося (если им является другое лицо) и медицинское обеспечение.

18. Приступать к занятиям в спортивном, тренажерном зале можно только после ознакомления с Правилами техники безопасности, настоящими Правилами посещения Учреждения.

19. К самостоятельным занятиям в спортивном, тренажерном залах допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста.

20. Занятия в спортивном, тренажерном залах разрешены только в чистой спортивной обуви. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами.

21. Перед началом учебно-тренировочных занятий необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в спортивном и тренажерном залах (часы, серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

22. Перед началом занятий на тренажере, спортивном оборудовании, со спортивным инвентарем необходимо проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера, оборудования, целостность инвентаря.

23. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра, тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре.

24. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или тренером-преподавателем.

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

26. Запрещается брать диски, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

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

28. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание обучающихся, занимающихся, самостоятельно занимающихся иными способами.

29. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом дежурному персоналу Учреждения и/или тренеру-преподавателю.

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

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

32. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить учебно-тренировочное занятие.

33. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

34. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.

35. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

36. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

37. В начале работы на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать движение

после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

38. В спортивном и тренажерном залах не разрешается заниматься с обнаженным торсом.

39. Во время учебно-тренировочных занятий необходимо обязательное использование личного полотенца.

40. Прием и хранение пищи в спортивном и тренажерном залах, запрещены.

41. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом дежурному персоналу учреждения и/или тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправностей.

42. Заказчик ОБЯЗАН возместить ущерб, причиненный им/или обучающимся, занимающимся, самостоятельно занимающимся (если им является другое лицо), имуществу Учреждения, в соответствии с законодательством РФ.

43. До возмещения ущерба заказчик или обучающийся, занимающийся, самостоятельно занимающийся (если им является другое лицо) до учебно-тренировочных занятий не допускается.