

**Общество с ограниченной ответственностью
«СК «СПАРТАК»**

Утверждаю
Генеральный директор
ООО «СК «Спартак»



Рылов Д.В.

2023г.

**Правила
техники безопасности при посещении
спортивного комплекса "Спартак"**

Кострома 2023

Настоящие правила, разработанные в соответствии с нормами законодательства, действующими в сфере оказания услуг, определяют нормы поведения посетителей спорткомплекса ООО «СК «Спартак» (далее – спорткомплекс) и являются обязательными к исполнению. Все посетители спорткомплекса должны уважительно относиться друг к другу и обслуживающему персоналу, не препятствовать занятиям и отдыху других посетителей.

ПОСЕЩЕНИЕ БАССЕЙНА

1. Общие правила поведения в бассейне

1.1. Перед началом пользования услугами бассейна Посетитель обязан самостоятельно оценить состояние своего здоровья и учитывать любые состояния своего здоровья, являющиеся противопоказаниями для пользования услугами бассейна. Ответственность за любые негативные последствия, в том числе за вред здоровью, причиненные вследствие ненадлежащей оценки Посетителем состояния своего здоровья и (или) вследствие того, что Посетитель воспользовался услугами бассейна, несмотря на имеющиеся противопоказания по состоянию здоровья, несет исключительно сам Посетитель. Лица, достигшие 18-летнего возраста, несут полную ответственность за себя и за несовершеннолетних лиц, которые пришли вместе с ними.

1.1.1. Факторы риска при спортивном или свободном плавании:

- а) травмоопасность:
 - травмоопасность скользкого кафельного покрытия в помещениях бассейна;
 - травмоопасность при столкновении в воде с другими Посетителями и инженерными сооружениями (натянутые дорожки, стенки бассейна и т.п.);
 - травмоопасность от удара о воду, бортик и дно бассейна при прыжках с бортиков и других инженерных и спортивных сооружений.
- б) пожароопасность - в случае выявления пожара:
 - Посетители находящиеся в зале ванны бассейна, душевых, раздевалках выполняют указания персонала спорткомплекса;
 - Посетители, находящиеся в вестибюле, выполняют указания администратора.
- в) физические перегрузки - уровень физической подготовки Посетителя определяет возраст, пол, состояние здоровья.
- г) воздействие окружающей среды:
 - вода имеет высокую теплопроводность, возможно переохлаждение при нахождении в воде без активного движения;
 - в соответствии с требованиями СанПин вода обеззараживается хлорсодержащими веществами, которые могут вызвать аллергическую реакцию (консультация с лечащим врачом о возможности посещения бассейна).
- д) специфические факторы риска - вода является чужеродной средой для человека:
 - внимательность при выполнении физических упражнений в воде, возможна асфиксия при попадании воды в дыхательные пути;
 - при нырянии на глубину и в длину с задержкой дыхания возможно кислородное голодание.

1.2. Посетители бассейна обязаны:

- соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения,
- вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

1.3. Запрещено беспокоить других посетителей, нарушать чистоту и порядок,

использовать в своей речи нецензурные выражения.

1.4. Если вольные или невольные действия (поведение) Посетителя создают угрозу для его собственной жизни и (или) здоровья, а также для здоровья и (или) жизни окружающих, или противоречат общепринятым нормам морали и этики, сотрудники спорткомплекса вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от занятий, вывода за пределы бассейна или вызова сотрудников правоохранительных органов.

2. Правила поведения и техника безопасности при посещении плавательного бассейна

2.1. Все передвижения в здании спортивного комплекса должны совершаться только шагом.

2.2. Не рекомендуется посещать занятия в плавательном бассейне натощак или сразу после приема пищи во избежание плохого самочувствия.

2.3. Не рекомендуется пользоваться услугами бассейна Посетителям, не владеющим навыками плавания, а также женщинам на поздних сроках беременности. При каждом посещении Посетитель, не умеющий плавать, должен предупредить об этом инструктора бассейна.

2.4. В зале ванны плавательного бассейна Посетитель обязан подчиняться всем распоряжениям инструктора, быть внимательным, не отвлекаться и не отвлекать других Посетителей.

2.5. Заходить в воду разрешается только после соблюдения гигиенических требований посещения плавательного бассейна и объявления инструктора о начале сеанса.

2.6. Посетителям запрещается, пользуясь услугами бассейна, оставлять свою сменную обувь таким образом, чтобы она создавала препятствия другим Посетителям и персоналу при перемещении в зале ванны бассейна.

2.7. Не разрешается плавать без шапочки, так как волосы засоряют фильтры бассейна.

2.8. Посетителям запрещено пользоваться плавательным бассейном с надетыми украшениями любого вида или ювелирными изделиями любого вида, часами, заколками для волос, иными личными вещами, которые могут нанести вред самим Посетителям и (или) инженерно-техническому оборудованию бассейна.

2.9. Посетителям бассейна запрещается приносить в бассейн надувные плавательные предметы, в том числе круги, доски для серфинга и сап-серфинга, матрасы, акваланги и другие предметы.

2.10. Ласты, надувные нарукавники, колобашки, фиксаторы для ног, лопатки, антилопатки, дыхательные трубки, пояса детские для страховки на воде, спасательные жилеты, пояса для плавания разрешается проносить только с разрешения инструктора бассейна и после предварительной обработки.

2.11. Вход в воду в начале занятий и выход из воды по окончании занятий осуществляется только по специальным лестницам, спиной к воде.

2.12. Посетители, чьи купальные костюмы не соответствуют требованиям до плавания не допускаются.

2.13. Посетители бассейна должны заниматься только на дорожках, отведенных администратором бассейна, инструктором.

2.14. 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.

2.15. Одновременное посещение одной дорожки - не более 10 человек.

2.16. При плавании нескольких человек на дорожке, Посетители должны: плавать один за другим, соблюдая дистанцию 2-3 метра, придерживаясь правой стороны, т.е. плавание в бассейне осуществляется всегда против часовой стрелки.

2.17. Обгон впереди плывущих Посетителей производится только слева. При этом Посетитель обязан удостовериться, что никто не плывет ему навстречу, и он не столкнется с другим пловцом.

В том случае, если сзади движется более быстрый пловец, Посетитель должен принять немного вправо, тем самым давая возможность обогнать себя.

2.18. При плавании Посетители должны ориентироваться на разметку бассейна.

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

2.20. Для освобождения полости рта и носа от попавшей воды следует пользоваться сливным желобом.

2.21. Запрещается висеть на разделительных канатах, бегать по бортику бассейна, прыгать с бортиков бассейна и со стартовых тумб, нырять, задерживать дыхание, за исключением случаев, когда эти действия проводятся с разрешения и под контролем инструктора бассейна.

2.22. Не разрешается толкаться во время плавания.

2.23. Не разрешается плавать поперек бассейна, кроме перехода с дорожки на дорожку и к лестнице. 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.

2.24. В бассейне запрещено создавать излишний шум и подавать ложные сигналы о помощи.

2.25. При плавании в бассейне запрещено создавать препятствия другим Посетителям.

2.26. Запрещено плавать с жевательной резинкой.

2.27. В случае получения травмы при посещении бассейна, возникновении во время занятий в воде боли в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения глаз или кожи, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии, немедленно прекратить занятие и сообщить об этом инструктору с последующим обращением в медицинский кабинет бассейна.

2.28. При переохлаждении (чувство озноба) необходимо выйти из воды и растереться сухим полотенцем, одеть халат.

2.29. При судороге или других непредсказуемых ситуациях следует немедленно, как можно громче, позвать на помощь.

2.30. При выходе из зала ванны плавательного бассейна необходимо сдать инструктору плавательный инвентарь.

2.31. *По окончании сеанса* Посетитель должен принять душ (не более 5 минут), насухо вытереться полотенцем, в душевой выжать плавательные принадлежности, и только после этого пройти в раздевалку.

2.32. После окончания посещения бассейна Посетитель обязан:

- освободить шкафчик в раздевалке и оставить его открытым;
- сдать браслет администратору;
- сдать ключ от шкафчика и номерок работнику гардероба;
- покинуть здание спорткомплекса.

2.33. Посетителям спорткомплекса запрещается:

2.33.1. проносить во все зоны любые изделия из стекла, в том числе посуду, бритвенные и другие опасные предметы, а также выносить из зоны душевых мыло, шампуни, лосьоны и другие косметические средства;

2.33.2. входить в здание и находиться в нем в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

2.33.3. употреблять наркотические вещества, стимуляторы, допинговые вещества, неразрешенные медикаменты;

2.33.4. пользоваться всеми видами услуг в состоянии алкогольного, наркотического, токсического опьянения, либо под воздействием психотропных и иных одурманивающих веществ;

2.33.5. плавать в бассейне лицам, находящимся под воздействием медицинских препаратов, которые понижают реакцию;

2.33.6. нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу, сопровождающееся нецензурной бранью в общественных местах, оскорбительным приставанием к гражданам, а равно уничтожением или повреждением чужого имущества;

2.33.7. посещать плавательный бассейн при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, с открытыми ранами, инфекционными, кожными и другими видами заболеваний, а также при наличии медицинских повязок (гипс, лангет) и лейкопластырей;

2.33.8. проносить в здание спорткомплекса огнестрельное, газовое, пневматическое, холодное оружие, колюще-режущие предметы, а также взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества;

2.33.9. входить на территорию ванны бассейна (за пределы раздевалки) в верхней одежде, с пакетами, сумками и т.д.;

2.33.10. курение табачных изделий, использование электронных средств, для курения и иных дымчатых веществ (в т.ч. электронные сигареты или вапорайзеры), мусорить, плевать, и распивать спиртные напитки на всей территории спорткомплекса;

2.33.11. осуществлять прием пищи и напитков в местах, не предназначенных для этого, в том числе, в зале ванны бассейна и т.д.;

2.33.12. жевать жевательную резинку во время плавания, бросать ее в воду бассейна и на пол в помещениях бассейна;

2.33.13. плавать на дорожке бассейна, на которой проводится групповое физкультурное, физкультурно-оздоровительное, спортивное мероприятие или на дорожке, на которой сотрудник бассейна установил ограничение по нахождению для других Посетителей;

2.33.14. выжимать купальные принадлежности в раздевалке;

2.33.15. бросать посторонние предметы в бассейн, лить какие-либо жидкости в воду бассейна, загрязнять помещения и сооружения спорткомплекса;

2.33.16. плавать с мячом, в маске, с ластами и лопатками (за исключением организованных занятий с тренером);

2.33.17. плавать на надувных матрацах и больших надувных игрушках;

2.33.18. сплевывать, справлять естественные надобности в ванну бассейна;

2.33.19. входить на территорию ванны бассейна без предварительного посещения душа;

2.33.20. плавать в бассейне в нижнем белье и другой, не предназначенной для плавания одежде, а также без нее;

2.33.21. ходить босиком в здании спорткомплекса;

2.33.22. проходить в раздевалки, душевые, на трибуны в верхней уличной одежде, без сменной обуви или бахил;

2.33.23. бриться, стричь ногти, волосы, пользоваться в душевых и раздевалках

скрабами, тальками, бритвами, средствами эпиляции и т.п.;

2.33.24. играть в мяч или кидаться другими предметами на обходных дорожках;

2.33.25. проходить на территорию спорткомплекса с домашними животными, птицами, рептилиями и т.п.;

2.33.26. нырять в длину и глубину, погружаться в воду на задержанном дыхании, проныривать вдоль и поперек дорожек, нырять (прыгать) с бортиков, захватывать друг друга, топить, нырять навстречу друг другу, любыми способами стеснять действия, находящихся в воде (хватать за ноги, руки, плечи, плавательные костюмы и т.п.);

2.33.27. плавать поперек бассейна, за исключением перехода с дорожки на дорожку и к лестнице;

2.33.28. выполнять акробатические прыжки, сталкивать других посетителей в воду, подныривать под посетителей, создавать травмоопасные ситуации для себя и окружающих;

2.33.29. сидеть, висеть на разделительных дорожках, оттягивать или ложиться на них;

2.33.30. ходить по бортикам (по краям) ванны бассейна;

2.33.31. наносить на кожу косметические средства (в том числе мази, кремы, спреи, мёд и т.д.) перед посещением ванны бассейна;

2.33.32. находиться в зале ванны плавательного бассейна дольше времени, указанного в пропуске, абонементе или оплаченном разовом билете;

2.33.33. во время тренировочных занятий родителям или законным представителям проходить без разрешения на места занятий и там присутствовать за исключением заранее оговоренных случаев, а также входить в зал ванны бассейна через раздевалки;

2.33.34. нарушать общепринятые нормы поведения (морали и нравственности);

2.33.35. бегать, кричать, толкаться, без надобности звать на помощь, вводя в заблуждение других посетителей и персонал спорткомплекса;

2.33.36. использовать ненормативную лексику, как при общении, так и в разговорах по телефону на территории спорткомплекса, громко, неуважительно и (или) агрессивно разговаривать, делать все, что может помешать окружающим;

2.33.37. приносить и пользоваться электробытовыми приборами.

2.34. В здании спорткомплекса запрещены любые виды дискриминации и проявления неуважения из-за различий по национальности, вероисповеданию, возрасту социальному положению или другим признакам.

ПОСЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

3. Общие правила поведения в тренажерном зале

3.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

3.2. Во избежание причинения вреда здоровью в тренажерный зал не допускаются несовершеннолетние посетители младше 14 лет, а Несовершенные посетители в возрасте 14-18 лет имеют право на посещение тренажерного зала только в сопровождении инструктора.

3.3. Посетители тренажерного зала обязаны соблюдать правила общей гигиены, воздерживаться от посещения тренажерного зала при наличии простудных или инфекционных заболеваний, открытых ран. Перед первым занятием посетители тренажерного зала обязаны сообщать инструктору о хронических и острых заболеваниях.

Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.

3.4. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора. В отсутствие инструктора посетители из числа лиц, не достигших 18-летнего возраста, в тренажерный спортзал не допускаются.

3.5. Для посещения тренажерного зала необходимо иметь спортивную форму (спортивные брюки или шорты, футболку), чистую сменную спортивную обувь (кроссовки, кеды), полотенце.

Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.

Запрещается входить в уличной обуви в тренажерный зал.

3.6. Обязательно иметь при себе полотенце и использовать его на тренажерах, где имеются мягкие элементы (сидения, лежаки, валики).

3.7. Рекомендуются снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т. п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

3.8. Во избежание причинения вреда здоровью в тренажерном зале не разрешается пользоваться жевательной резинкой.

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

3.10. На территории спорткомплекса, в том числе тренажерного зала, запрещается:

- находиться в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, под воздействием медицинских препаратов, понижающих реакцию;
- нецензурно выражаться, грубить сотрудникам спорткомплекса;
- курить на территории спорткомплекса;
- мусорить, портить имущество и инвентарь спорткомплекса;
- приносить крупногабаритные предметы (спортивный инвентарь), изделия из стекла, продукты питания, пожароопасные и взрывчатые вещества;
- приводить животных;
- входить в любые технические и служебные помещения спорткомплекса;
- прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок.

3.11. Администратор спорткомплекса оставляет за собой право не допускать посетителя до занятий в случаях, когда это может быть опасно для здоровья других посетителей тренажерного зала.

3.12. Нарушителям данных правил может быть отказано в дальнейшем посещении тренажерного зала и спортивных площадок спорткомплекса.

4. Требования безопасности перед началом занятий

4.1. Перед началом тренировки на тренажере в целях избежания травм его необходимо изучить. В случае возникновения вопросов, неясностей в пользовании тренажером, обратиться к инструктору за разъяснениями.

4.2. Перед началом занятий на тренажере проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом инструктору.

Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

5. Требования безопасности во время занятий

5.1. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

5.2. Соблюдать дисциплину, установленные режимы занятий и отдыха, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

5.3. Во время выполнения упражнений не следует отвлекаться, разговаривать самому или задавать вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.

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

5.5. Ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети, запрещается.

5.6. 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. Запрещается сходить с тренажера до полной остановки ленты.

5.7. При выполнении упражнений с разборной штангой во избежание травматизма необходимо равномерно снимать и надевать блины с обоих концов грифа штанги (один диск с одной стороны, затем – один с другой) для исключения случаев ее опрокидывания. При выполнении упражнений со штангой, гантелями, гирями использовать полный «захват» всеми пятью пальцами.

Не подходить к спортивному снаряду с влажными руками во избежание срыва спортивного снаряда.

5.8. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

5.9. Не разбрасывать диски и гантели. После выполнения упражнения возвращать их на место.

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

5.11. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора.

5.12. Перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов не допускается.

5.13. Во избежание травмирования запрещается соприкасаться к движущимся частям блочных устройств тренажера.

5.14. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором.

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

5.16. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору. В случае ухудшения самочувствия без предварительного уведомления ни инструктор, ни администрация ответственности не несет.

5.17. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.

5.18. Не занимайте тренажер, если вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота.

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

5.20. Все занятия в тренажерном зале необходимо завершать за 15 минут до окончания работы зала.

ПОСЕЩЕНИЕ ФИТНЕС-ЗАЛОВ

6. Правила поведения и техника безопасности при посещении фитнес-зала

- 6.1. Разрешается посещать групповые программы только в спортивной обуви и спортивной форме, предназначенной для посещаемого вида тренировки.
- 6.2. Необходимо посещать занятия согласно своему уровню подготовки.
- 6.3. На групповые программы следует приходить вовремя, согласно расписанию. Если вы опоздали на занятие более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допустить Вас к уроку во избежание причинения вреда здоровью.
- 6.4. Посещать групповые программы начального уровня, разрешается с 14 лет только при наличии справки от педиатра со следующей формулировкой: «противопоказаний к групповым и индивидуальным занятиям на суше и в бассейне в фитнес-зале нет».

Запрещается:

- посещать активные групповые программы (степ, функциональный тренинг, танцевальные уроки) босиком, в носках, в балетках, в чешках.
- посещать групповые программы при общем недомогании, пониженном или повышенном давлении, с повышенной температурой тела, при незаживших травмах, обострении любых хронических заболеваний, на голодный желудок.
- посещать фитнес-зал в нетрезвом состоянии или наркотическом опьянении.
- использовать инвентарь фитнес-зала не по назначению.
- посещать групповые программы высокого уровня подготовленности до 16 лет.
- выполнять физические упражнения на расстоянии от окон и зеркал менее, чем 1,5 метра.

Согласно Правилам оказания оздоровительно-физкультурных услуг, утвержденным постановлением Правительства РФ от 30 января 2023 г. №129, в случае отказа посетителя от прохождения инструктажа о технике безопасности посетитель самостоятельно несет риски, связанные с нарушением техники безопасности.

Администрация спортивного комплекса оставляет за собой право удалять нарушителей настоящих Правил из помещения бассейна без возврата стоимости сеанса.

Специалист по охране труда



С.Н. Румянцев