



УТВЕРЖДАЮ:

Ректор «Академии ФНС ЛАБ – Волга»

Н.Ф. Беляков

2024 г.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ОБЪЕКТОВ

«Академии ФНС ЛАБ – Волга»

І. Общие положения

1. Настоящие Правила посещения спортивных объектов Академии (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных при посещении спортивных объектов слушателями и временно проживающими гражданами (далее по тексту Посетитель).
2. Состав спортивных объектов Академии включает специализированные зоны:
 - спортивно-оздоровительный комплекс на территории, прилегающей к зданию общежития Академии;
 - тренажерный зал в здании общежития Академии;
 - сауна в здании общежития Академии.
3. Правила обязательны для всех посетителей спортивных объектов. В случае нарушения настоящих Правил администрация Академии оставляет за собой право на досрочное прекращение посещения спортивных объектов Академии.
4. Правила определяют порядок действий и обязанности дежурных администраторов по созданию комфортных условий для посещения спортивных объектов Академии. Посетители обязаны ознакомиться с настоящими правилами до момента начала занятий на спортивных объектах Академии.
5. Настоящие правила размещены на информационном стенде в холле первого этажа общежития Академии.
6. На территории спортивных объектов запрещается:
 - находиться в состоянии алкогольного, наркотического или иного опьянения; курить, употреблять спиртные напитки;
 - приносить взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества, стеклянные, режущие, колющие предметы, а также жевательные резинки и другие пачкающие предметы.
7. Посетители обязаны бережно относиться к оборудованию, размещенному на различных спортивных объектах.

ІІ. Правила посещения спортивных объектов Академии.

1. Порядок посещения тренажерного зала

- 1.1. Пропуском в тренажерный зал является абонемент.
- 1.2. Абонемент выдается персонально Посетителю тренажерного зала после заключения договора на предоставление услуг тренажерного зала (договор заключается путем акцепта откликнувшимся на оферту лицом (далее по тексту - посетитель) оферты Исполнителя и чека об оплате услуг.
- 1.3. Допуск в тренажерный зал разрешен после ознакомления с настоящими правилами и порядком посещения тренажерного зала под роспись:
 - в журнале регистрации и ознакомления с Правилами посещения тренажерного зала.
 - на бланке абонемента.

1.4. Каждое посещение тренажерного зала фиксируется дежурным администратором в журнале учета посещаемости с проведением под роспись инструктажа по безопасной эксплуатации спортивного инвентаря и тренажеров.

После окончания периода посещения тренажерного зала абонемент подлежит возврату дежурному администратору.

1.5. Допуск Посетителей к занятиям в тренажерном зале при соблюдении посетителями обязательных требований (наличие спортивной одежды, обуви (кроссовки, кеды). Запрещается допуск к занятиям в тренажерном зале посетителей в домашней обуви и сланцах.

1.6. В течение занятий дежурный администратор осуществляет контроль за соблюдением посетителями Правил, соблюдением ими условий безопасной эксплуатации спортивного инвентаря. В случае нарушений Посетителями настоящих Правил, посетитель тренажерного зала будет отстранен от занятий.

1.7. Администрация Академии имеет право в случае неоднократного нарушения Посетителем настоящих правил и инструкции по технике безопасности при занятиях запретить ему посещать тренажерный зал на весь период проживания.

1.8. Посетитель несёт персональную ответственность за своё здоровье, за безопасную эксплуатацию оборудования тренажерного зала.

1.9. Посещение тренажерного зала разрешается только в строго установленные часы работы.

1.10. Запрещается нахождение в тренажерном зале в алкогольном, ином опьянении, курить, употреблять спиртные напитки.

2. Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале

2.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами посещения тренажерного зала.

2.2. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, не имеющие противопоказаний по здоровью.

2.3. Занятия в тренажерном зале 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, тренироваться босиком или в открытой обуви.

2.4. Рекомендуется 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.

2.5. Перед началом занятий на тренажере проверить его исправность и надежность установки и крепления.

2.6. Выполняя упражнения на тренажерах необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажера.

2.7. При занятиях на беговой дорожке необходимо соблюдать следующие требования:

- в начале тренировки необходимо встать на подставки по краям движущейся ленты;
- установить минимальную скорость;

- начинать тренировку возможно только после того, как лента пришла в движение.

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

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

2.10. Посетитель тренажерного зала обязан использовать спортивное или иное оборудование зала в соответствии с его предназначением.

2.11. После выполнения упражнений посетители обязаны убрать используемое ими спортивное оборудование на специально отведенные места.

3. Во время занятий запрещается

- 3.1. Работать на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо незамедлительно сообщить об этом администратору.
- 3.2. При занятиях на движущихся тренажерах, прикасаться к частям блочных устройств.
- 3.3. Перегружать тренажерные устройства сверх нормы дополнительными грузами.
- 3.4. Заниматься в тренажерном зале с обнаженным торсом.
- 3.5. Ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
- 3.6. Перемещать с установочных мест спортивный тренажер (инвентарь).
- 3.7. Спрыгивать с тренажера «бегущая дорожка» до полной остановки ленты.
- 3.8. Приступать к занятиям в тренажерном зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом администратору Академии.
- 3.9. Посещать тренажерный зал в домашней обуви и сланцах.
- 3.10. Упражнения с отягощениями, гантелями проводить предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков. Запрещается брать гантели влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
- 3.11. После выполнения упражнений Посетитель обязан убрать используемое им спортивное оборудование (инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

4. Ответственность за порчу спортивного инвентаря и иного имущества в тренажерном зале

- 4.1. В соответствии с Гражданским кодексом Российской Федерации вред, причиненный личности или имуществу гражданина, а также вред, причиненный имуществу юридического лица, подлежит возмещению в полном объеме лицом, причинившим вред. (Статья 1064 ГК РФ).
- 4.2. Ущерб не подлежит возмещению, если он причинен спортивному оборудованию неумышленно, непосредственно в момент тренировочной или игровой деятельности Посетителя.
- 4.3. В остальных случаях, при нанесении Посетителем ущерба Академии
- 4.4. в следствие нарушения правил посещения тренажерного зала, повреждения, либо утраты предметов или оборудования, виновный должен возместить стоимость нанесенного ущерба с учетом затрат на ремонт оборудования в полном объеме, по существующим на день оплаты ценам, определяемым организацией, осуществляющей этот вид деятельности, либо произвести равноценную замену по согласию сторон.

5. Правила посещения помещений сауны

- 5.1. Посещать сауну можно после заключения договора (договор заключается путем акцепта откликнувшимся на оферту лицом (далее по тексту - посетитель) оферты Исполнителя и чека об оплате услуг и оплатив услугу в соответствии с действующим прейскурантом.
- 5.2. Посещение сауны разрешается только в строго установленные часы работы и на определенное в договоре время.
- 5.3. Каждое посещение сауны фиксируется дежурным администратором в журнале учета посещаемости с проведением под роспись инструктажа по безопасному нахождению в помещении сауны.
- 5.4. Перед началом и после посещения сауны дежурный администратор осуществляет контроль за состоянием помещения сауны, оборудования, находящегося в помещении и уведомляет посетителей о порядке нахождения и соблюдении требований безопасного нахождения в помещениях сауны.

5.5. Основные требования при посещении сауны.

В помещении сауны запрещается:

- пользоваться вениками;
- плескать воду на камни во избежание попадания воды на ТЭН;
- пользоваться различными косметическими и другими маслянистыми веществами, солью, медом;
- заходить в сауну со стеклянными и пластмассовыми предметами;
- производить регулировку температуры в сауне на пульте управления;
- прыгать в бассейн с бортиков и лестницы;
- после посещения сауны перед входом в бассейн принять душ;
- перед спуском в бассейн необходимо снять обувь.
- для спуска в чашу бассейна необходимо пользоваться лестницей;
- не допускается попадание в чашу бассейна посторонних предметов – это может вывести из строя оборудование бассейна;
- передвижения по помещению, в котором расположен бассейн, должны быть осторожными во избежание падения из-за остатков воды, шампуня, мыла и пр.

Действия в случае возникновения пожара:

- сообщить о случившемся дежурному администратору или охраннику;
- выключить рубильник (место его нахождения перед посещением показывает дежурный администратор);
- в щите, рядом с рубильником, разбить стекло и повернуть кран;
- покинуть помещение сауны.

Обо всех обнаруженных неполадках в процессе нахождения в помещении сауны в электрооборудовании, подозрительных запахах гари, отключениях воды, постороннем шуме немедленно сообщить дежурному администратору по внутреннему тел.1106.

5.5. Во время игры в бильярд в помещении сауны запрещается:

- класть мел рабочей стороной вниз на борт, т.к. это приводит к его загрязнению;
- подходить к столу с едой и напитками;
- садиться полностью на край стола, чтобы сделать удар, в соответствии с правилами бильярда одна нога должна всегда оставаться на полу;
- играть на неосвещенном столе;
- использовать оборудование для бильярда и инвентарь не по прямому назначению;
- ставить кий на излом (кий ставится в киевницу или кладется ровно на поверхность стола);
- самостоятельно производить ремонт предметов бильярда.

5.6. Посетитель несёт персональную ответственность за своё здоровье, за безопасную эксплуатацию оборудования сауны.

6. Правила посещения спортивно-оздоровительного комплекса на территории, прилегающей к зданию общежития Академии.

6.1. Занятие зарядкой.

- Занятия проводятся на ровном, нескользком грунте.
- Утренняя зарядка на свежем воздухе проводится натошак, либо через минимальное время 40 минут после неплотного, легкого завтрака.
- Перед зарядкой необходимо умыться, привести себя в порядок, выпить стакан воды.
- Расстояние между участниками утренней зарядки должно быть таким, чтобы не задевать руками и ногами друг друга.
- Одежда должна быть спортивной, на ногах удобные кроссовки.

6.2. Требования безопасности во время занятий на уличных тренажерах.

- При выполнении упражнений соблюдайте правила использования тренажера, установленные режимы занятий и отдыха.

- При проведении занятий учитывайте погодные условия, при ухудшении погодных условий немедленно прекратите занятия.
- Сохраняйте правильное положение тела, выполняйте движения медленно, не задерживайте дыхание во время выполнения упражнения.
- При использовании тренажера избегайте чрезвычайных напряжений.
- Во избежание серьезной травмы держитесь подальше на безопасном расстоянии от всех движущихся частей тренажера.
- Не подходите к тренажеру, если на нем уже кто-то работает, соблюдайте безопасную дистанцию (1,5 метра).
- Не используйте оборудование при первых признаках повреждения или износа, о замеченных случаях сообщите обслуживающему персоналу.
- Используйте оборудование только по прямому назначению. Не допускается модификация тренажеров.

6.3. Правила безопасности при использовании подвесных кресел.

- Нельзя превышать допустимую нормами нагрузку на подвесное кресло (норма до 170 кг в статическом положении).
- При сидении нужно равномерно распределять вес по плоскости всего кресла.
- Следует избегать ударных нагрузок.
- Не следует резко усаживаться на подвесное кресло, чтобы не обвалить конструкцию и не повредить механизмы каркаса.
- Нельзя качаться стоя, ввиду неравномерной нагрузки на определенный угол сидения, нельзя прыгать на подвесном кресле и раскачивать конструкцию в разные стороны с большой амплитудой, ввиду вероятного падения подвесного кресла, либо быстрым выходом из строя механизмов конструкции.

Начальник отдела
размещения и обслуживания



А.Н.Витебская