

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ «Дворец спорта «Арктика»

А.В. Воронов

Приказ № 005/117 от 04.06.2025



**Правила посещения
Муниципального бюджетного учреждения
«Дворец спорта «Арктика»**

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	оглавление	страница
1	Общие положения	2
2	Права и обязанности посетителей и клиентов	3
3	Права и обязанности Учреждения	4
4	Порядок оплаты услуг, правила переноса занятий, восстановления и возврата абонементов	5
5	Медицинские требования	5
6	Порядок предоставления отдельных видов услуг	6
	6.1 Бассейн	6
	6.2 Тренажерный зал	8
	6.3 Спортивные залы, легкоатлетический манеж	10
	6.4 Сауна	11
	6.5 Крытый каток	12

1. Общие положения

1.1. Правила посещения Муниципального бюджетного учреждения «Дворец спорта «Арктика» (далее по тексту - Правила) разработаны в соответствии с:

- Гражданским кодексом Российской Федерации,
- Законом Российской Федерации от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей»,

- ГОСТ Р 52025-2021. Национальный стандарт Российской Федерации. Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей (принят и введен в действие Постановлением Росстандарта РФ от 03.12.2021 № 1689-ст),

- ГОСТ Р 52024-2024. Национальный стандарт Российской Федерации. Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования" (утв. и введен в действие Приказом Росстандарта от 02.04.2024 № 390-ст),

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении СанПиН 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»,

- Постановления Администрации города Норильска Красноярского края от 15.09.2023 № 430 «Об утверждении Общих условий организации предоставления физкультурно-оздоровительных услуг населению на объектах спорта, находящихся в собственности муниципального образования город Норильск, и объектах спортивной инфраструктуры муниципальных образовательных учреждений во внеучебное время».

1.2. Настоящие Правила разработаны с целью обеспечения эффективной работы, создания максимально безопасных, благоприятных и комфортных условий отдыха и занятий в Муниципальном бюджетном учреждении «Дворец спорта «Арктика» (далее по тексту - Учреждение), в том числе в подведомственных объектах спорта Учреждения:

- 663300, г. Норильск, ул. Набережная Урванцева, д.53;
- 663300, г. Норильск, ул. Набережная Урванцева, д.47;
- 663300, г. Норильск, ул. Хантайская Набережная д.16
- 663300, г. Норильск, ул. Комсомольская, д. 13;
- 663300, г. Норильск, ул. Комсомольская, д. 46.

1.3. Оплата услуг является подтверждением того, что Посетитель ознакомлен с настоящими Правилами и полностью с ними согласен, также несет полную ответственность за их нарушение в соответствии с действующим законодательством.

1.4. Информация о режиме работы Учреждения, перечне и графике оказываемых услуг, прейскуранте цен, настоящие Правила, размещены на стендах в кассовой зоне и на стойках администраторов, на официальном сайте: <https://норильск.рф/power/administration/Subdivisions/sport/child2.php>.

1.5. Курение запрещено на всей территории Учреждения в соответствии с п.1 ч. 1 ст. 12 Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

1.6. Распитие спиртных напитков запрещено на всей территории Учреждения в соответствии с п.3-4 ст. 16 Федеральный закон от 22.11.1995 № 171-ФЗ «О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции и об ограничении потребления (распития) алкогольной продукции».

1.7. Запрещается проносить на территорию Учреждения огнестрельное, газовое, пневматическое и холодное оружие, колюще-режущие предметы, а также взрывчатые и легковоспламеняющиеся, токсичные и сильно пахнущие вещества, а также этиловый спирт, алкогольную и спиртосодержащую продукцию, наркотические средства, психотропные вещества и их прекурсоры.

1.8. Посетители, находящиеся в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения на территорию Учреждения не допускаются.

1.9. Лицам, поведение которых мешает другим посетителям Учреждения, неоднократно нарушившим настоящие правила, может быть отказано в продолжении текущего сеанса.

1.10. В целях обеспечения общественной безопасности и предотвращения террористических актов на территории Учреждения производится видео наблюдение.

1.11. Согласно правилам внутреннего распорядка, не допускается присутствие родителей (законных представителей, сопровождающих лиц) во время тренировочного процесса, также запрещается отвлекать занимающихся и вмешиваться в тренировочный процесс. Присутствие родителей (законных представителей, сопровождающих лиц) допустимо в строго отведенные часы (открытие уроки) по согласованию с дирекцией Учреждения.

1.12. Верхнюю одежду, головные уборы и уличную обувь необходимо оставлять в гардеробе. Головные уборы и обувь необходимо сдать в собственном пакете. Запрещается проходить в уличной обуви на занятия.

1.13. Запрещается проходить на территорию Учреждения, в том числе на занятия и в раздевалки с животными, птицами, рептилиями и т.д.

1.14. Запрещается приносить на занятия продукты питания, а также напитки в стеклянной упаковке.

1.15. В случае возникновения чрезвычайных аварийных ситуаций – стихийные бедствия, катастрофы, пожар и прочее, посетители не должны поддаваться панике, внимательно слушать инструкции ответственного лица на территории о порядке действий. Покидая территорию Учреждения, Посетители должны соблюдать спокойствие, не бежать, не создавать давки в проходах, не перелезать через ограждения и напирать на них. Взрослые Посетители должны обеспечить безопасную эвакуацию детей.

1.16. Запрещается входить в любые технические и служебные помещения, оснащенные табличкой «Вход воспрещен» или «Служебное помещение». Посетители, проникшие в такие помещения, несут полную ответственность за свою жизнь и здоровье, а также за неполадки и аварии, произошедшие вследствие незаконного проникновения в указанные помещения.

1.17. Учреждение не несет ответственности за причинение вреда жизни, здоровью, имуществу посетителей (клиентов), если вред причинен вследствие непреодолимой силы или нарушения посетителем (клиентом) действующего законодательства, настоящих Правил, требований норм безопасности, общественного порядка и общепринятых норм поведения, требований работников Учреждения, а также при не соблюдении посетителем (клиентом) медицинских ограничений и противопоказаний по состоянию своего здоровья и здоровья несовершеннолетнего ребенка.

2. Права и обязанности посетителей

2.1. Посетитель имеет право на:

2.1.1. Полную и достоверную информацию о порядке оказания услуг, правилах оплаты услуг, правилах безопасности.

- 2.1.2. Комфортное и безопасное пребывание на территории Учреждения.
- 2.1.2. Получение оплаченных услуг в полном объеме.
- 2.1.3. Обеспечение сохранности вещей, переданных в гардероб.
- 2.2. Посетитель обязан:
 - 2.2.1. Соблюдать настоящие Правила, требования норм безопасности, общественного порядка и общепринятые нормы поведения, выполнять требования работников Учреждения.
 - 2.2.2. Перед заключением договора на приобретение услуг, до оплаты услуг внимательно ознакомиться с настоящими Правилами.
 - 2.2.3. Соблюдать чистоту и порядок на территории Учреждения.
 - 2.2.4. При обнаружении каких-либо дефектов (мебели, оборудования, элементов интерьера) до начала сеанса, Посетитель обязан незамедлительно сообщить об этом администратору, инструктору.
 - 2.2.5. В случае нанесения ущерба имуществу и/или оборудованию возместить данный ущерб Учреждению в полном объеме.
 - 2.2.6. Немедленно сообщать работникам Учреждения (администраторам, тренерам/инструкторам) или охране о случаях обнаружения подозрительных предметов, вещей, а также всех нестандартных ситуациях. Запрещается трогать, открывать и передвигать подозрительные предметы.

3. Права и обязанности Учреждения

- 3.1. Учреждение имеет право:
 - 3.1.1. Не допускать Посетителей, с признаками алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения.
 - 3.1.2. Остановить (приостановить) работу Учреждения в следующих случаях:
 - планово-предупредительного ремонта оборудования (согласно графику);
 - проведения текущих ремонтов;
 - технических перерывов, связанных с особенностями конструкции оборудования;
 - аварийных ситуаций, связанных с обеспечением безопасности Посетителей;
 - возникновения обстоятельств непреодолимой силы, к которым относятся стихийные бедствия природного и техногенного характера;
 - забастовки, войны, действия органов государственной власти и управления или другие независимые от Учреждения обстоятельства, препятствующие надлежащему оказанию услуг.
 - 3.1.3. Приостановить оказание отдельных видов услуг, временно ограничить доступ на территорию Учреждения в связи с организацией и проведением спортивно-массовых мероприятий, городских физкультурных и спортивных мероприятий, международных, всероссийских, межрегиональных, региональных, межмуниципальных официальных, в том числе инклюзивных физкультурных и спортивных мероприятий и иных мероприятий.
 - 3.1.4. Вносить изменения в режим работы Учреждения, график оказания услуг, стоимость оказания услуг.
- 3.2. Учреждение обязано:
 - 3.2.1. Предоставлять полную и достоверную информацию о порядке предоставления услуг, стоимости услуг, предоставляемых льготах, проводимых акциях и т.п.
 - 3.2.2. По первому требованию Посетителя (клиента) предоставить Книгу отзывов и предложений.

3.2.3. Использовать для оказания услуг только те расходные материалы и оборудование, которые соответствуют требованиям безопасности в соответствии с установленными нормативами.

3.2.4. В случае приостановления работы (закрытия), изменения графика оказания услуг, ограничения доступа на территорию Учреждение уведомить об этом Посетителей (клиентов) путем размещения соответствующей информации в холе, на стойках администраторов, на официальных страницах в соцсетях а также при предоставлении соответствующей информации по контактными телефонам.

3.3. Стороны освобождаются от ответственности за частичное или полное неисполнение своих обязательств, если это явилось следствием непреодолимой силы, в соответствии с действующим законодательством.

4. Порядок оплаты услуг, правила переноса занятий, восстановления и возврата абонементов

4.1. Оплата услуг производится в размере 100 % до начала получения услуг в соответствии с утвержденными ценами.

4.2. Оплата производится в наличной и безналичной форме в денежной валюте Российской Федерации (в рублях).

4.3. При не полном использовании оплаченного времени, не по вине Учреждения – денежное возмещение не производится.

4.4. В случае порчи, утери абонемента (кассового чека), он не восстанавливается, компенсация его стоимости не производится.

4.5. Пропущенное разовое и абонементное посещение без уважительной причины не компенсируется и не переносится на другой день.

4.6. При наличии у посетителя уважительной причины сеанс, указанный в абонементе, переносится на компенсационные дни, установленные учреждением.

4.7. Возврат абонементов производится в соответствии с действующим законодательством.

5. Медицинские требования

5.1. Предоставляя услуги, Учреждение руководствуется приказом Минздрава России от 01.03.2016 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях», допуск к занятиям осуществляется при наличии медицинской справки.

5.2. Наличие медицинских противопоказаний (постоянных и временных ограничений, в том числе в связи с приемом лекарственных препаратов) является очевидным в случае, если посетитель (клиент) предоставляет выписку из медицинской документации лечебного учреждения, оказывающего медицинскую помощь посетителю на постоянной основе. Учреждение вправе отказать посетителю в предоставлении соответствующего вида услуг при наличии явных медицинских противопоказаний, указанных в справке о состоянии здоровья.

5.3. Получение отдельных видов услуг может привести к травмам, обострению хронических заболеваний. Наличие или отсутствие медицинских противопоказаний может установить только лечащий врач медицинского учреждения.

5.4. Во избежание ухудшения состояния здоровья, до начала посещения занятий, пользования отдельными видами услуг, посетитель обязан проконсультироваться с лечащим врачом относительно безопасности, наличии медицинских противопоказаний, о воздействии некоторых косметических средств и лекарственных препаратов на изменение (повышение или понижение) чувствительности организма и связанными с этими ограничениями.

5.5. Лицам старше 70 лет, лицам с инвалидностью, беременным женщинам необходимо предоставить справку об отсутствии противопоказаний к посещению бассейна, тренажерного зала (также банного комплекса, входящего в состав абонементного обслуживания), фитнеса зала и иным соответствующим услугам. Они несут полную ответственность за свою жизнь и здоровье, а также за жизнь и здоровье будущего ребенка.

5.6. Сроки восстановления после перенесенных заболеваний, травм, операций и возможность посещения бассейна, тренажерного зала (также банного комплекса, входящего в состав абонементного обслуживания), фитнеса зала и иных соответствующих услуг без вреда для здоровья устанавливаются индивидуально лечащим врачом медицинского учреждения.

6. Порядок предоставления отдельных видов услуг

6.1. Бассейн

Большая ванна бассейна имеет площадь зеркала воды 375 (15*25) кв.м с единовременной пропускной способностью 48 человек.

Учреждение оставляет за собой право определять плавательные дорожки, по которым посетитель не должен плавать, в связи с проведением тренировочного процесса, групповых занятий. Учреждение оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие и санитарные дни. Информация о прекращении работы бассейна, об изменении в расписании заблаговременно размещается у кассиров, на официальных страницах в соцсетях, на стойке у администратора в холле Учреждения.

6.1.1. Время пребывания на территории бассейна и в раздевалных.

Перед каждым посещением бассейна клиент должен предъявить свой абонемент или кассовый чек (при разовом посещении бассейна) администратору.

Посещение бассейна осуществляется в соответствии с графиком работы бассейна и расписанием сеансов (занятий).

Расчетное время сеанса плавания начинается с даты и времени, указанных в абонементе, кассовом чеке в соответствии с расписанием сеансов.

Посетители запускаются в раздевалные и душевые в строго назначенное время за 15 минут до начала сеанса плавания, указанного в абонементе (кассовом чеке), расписании.

Опоздавшие более чем на 20 минут с начала допуска в раздевалные и душевые (более 5 минут от времени начала сеанса, указанного на абонементе, кассовом чеке) на текущий сеанс плавания не допускаются, стоимость занятия не компенсируется. В противном случае оказание услуги будет осуществляться в неполном объеме.

После окончания сеанса плавания, посетители покидают территорию бассейна и могут находиться на территории душевых и раздевалных не более 15 минут (мужчины) и не более 25 минут (женщины). По окончании указанного времени посетители обязаны покинуть территорию душевых и раздевалных.

6.1.2. Правила техники безопасности при посещении бассейна:

6.1.2.1. Правила подготовки к занятиям на воде

При посещении бассейна посетитель должен иметь: спортивный купальный костюм, плавательную шапочку, мочалку, моющее средство, полотенце и резиновые тапочки.

Клиент обязан до занятий в бассейне тщательно вымыться под душем с мочалкой и мылом, без купального костюма. Перед посещением бассейна недопустимо наносить на кожу косметические средства, в том числе содержащие различные масла. Так же клиент обязан смыть с себя косметические средства. Не допускается использовать в душевых бритвенные принадлежности, стеклянную и любую бытовую тару во избежание получения травм и порезов.

Все посетители должны находиться на территории бассейна (вне водных зон) в обуви на нескользящей подошве.

Законные представители, сопровождающие обязаны следить за тем, чтобы сопровождаемые дети находились на территории бассейна в обуви на нескользящей подошве.

6.1.2.2. Правила занятий на воде

Плывать разрешается только в шапочке и купальном костюме.

Заходить в чашу бассейна возможно только после соответствующего разрешения инструктора.

Жевательная резинка недопустима во время занятий на воде.

Клиент обязан подчиняться всем распоряжениям инструктора, администратора, медицинских работников, а также соблюдать настоящие правила.

Категорически запрещается:

- прыгать с бортиков бассейна в воду;
- шуметь, кричать и бегать на территории бассейна;
- посещать бассейн в состоянии алкогольного и любого иного опьянения;
- отправлять естественные нужды в чашу бассейна;

Нарушители обязаны покинуть чашу бассейна. Продолжение текущего сеанса плавания невозможно.

6.1.2.3. Правила посещения бассейна для несовершеннолетних детей:

- Дети до 14 лет могут посещать бассейн в сопровождении родителя (законного представителя). При приобретении абонеента либо разового посещения на ребенка, необходимо предоставить документ, подтверждающий возраст ребенка.

- Дети с 12 лет, владеющие навыками держаться на воде, допускаются в чашу бассейна без сопровождения взрослого.

- Дети (от 5 до 12 лет) также могут посещать бассейн в составе группы по обучению плаванию. Ответственность за жизнь и здоровье детей во время занятий несет инструктор по плаванию, распоряжениям которого дети обязаны подчиняться. В случае неоднократного недисциплинированного поведения ребенка, инструктор по плаванию имеет право отстранить его от посещения без компенсации стоимости занятий.

- При необходимости на занятия в бассейне допускается присутствие не более одного родителя (законного представителя) на одного ребенка. Родитель (законных представителей) на территорию бассейна допускается в сменной обуви.

- К первому занятию по обучению плаванию ребенку необходимо представить справку от педиатра, разрешающую заниматься в бассейне.

- В целях обеспечения безопасности и предотвращения несчастных случаев, а также возможности контроля за малолетними детьми со стороны родителей (законных представителей) в сопровождении одного родителя (законного представителя) в бассейн допускается не более трех детей до 14 лет, двое из которых

имеют навыки самостоятельного плавания, или не более двоих детей в возрасте до 7 лет, один из которых имеет навыки самостоятельного плавания.

- Дети до 3 лет допускаются в бассейн только в подгузниках для плавания.

- Посещение бассейна организованными группами детей в возрасте от 5 до 18 лет (студенты (курсанты) профессиональных образовательных организаций, учащиеся общеобразовательных организаций, воспитанники образовательных организаций, организаций дополнительного образования и др.) допускается только в сопровождении совершеннолетнего представителя соответствующей организации или иного сопровождающего после предварительного согласования с дирекцией Учреждения. На одного сопровождающего допускается не более 20 детей в возрасте от 15 до 18 лет (включительно), не более 10 детей в возрасте от 7 до 14 лет (включительно), не более 5 детей в возрасте от 5 до 7 лет (включительно).

6.2. Тренажерный зал

6.2.1. Посещение тренажерного зала осуществляется в соответствии с графиком работы тренажерного зала. Расчетное время начинается с момента захода в тренажерный зал.

6.3.2. Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале.

6.3.2.1. Лица с 14 до 18 лет могут посещать тренажерный зал только при условии персонального занятия с инструктором тренажерного зала или в составе мини-групп под непосредственным руководством инструктора тренажерного зала. Лица до 14 лет в тренажерный зал допускаются при непосредственном сопровождении взрослого, а также в рамках персонального занятия с инструктором.

6.3.2.2. Правила занятий:

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

- При первом посещении тренажерного зала, Вам рекомендуется обратиться к инструктору/администратору для ознакомления с оборудованием тренажерного зала.

- Перед началом занятий на тренажерах необходимо осуществить разминку - комплекс упражнений для разогрева мышц, с целью предупреждения травм и повышения эффективности тренировки.

- После разминки Вы можете начать тренировки непосредственно на тренажерах, придерживаясь следующего порядка и правил:

- 1) Выберите уровень нагрузки. Для грузоблочных тренажеров - путем выбора необходимого веса грузоблоков; для тренажеров на свободных грузах - путем установки дисков соответствующего веса;

- 2) Займите правильное исходное положение на тренажере;

- 3) Выполните упражнение согласно рекомендациям тренера (инструктора);

- 4) По окончании упражнения плавно поверните подвижные части тренажера в исходное положение.

- Каждый из тренажеров должен использоваться исключительно по назначению. Во избежание травм, крайне важно правильно использовать оборудование с весовыми пластинами, а также иное спортивное оборудование. Не используйте оборудование для целей или способами, которые не были предусмотрены производителем.

- Перед использованием тренажеров убедитесь в его работоспособности и отсутствии поломок (повреждений).

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

- Выполнять упражнения на одном тренажере более чем одному человеку одновременно запрещено, кроме случаев подстраховки и тренировки на многопозиционных станциях.

- При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение упражнений: жим лежа, жим лежа под углом 45 градусов, жим ногами лежа под углом 45 градусов, приседания со штангой необходимо производить в специально отведенных местах при страховке со стороны партнера либо инструктора тренажерного зала.

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

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

- Во избежание травм не рекомендуется брать диски, гантели, грифы штанги влажными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

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

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

- Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала.

- Запрещается выполнение упражнения становая тяга, данный зал не оборудован специализированным помостом.

- Запрещено кидать, бросать спортивное оборудование (диски, гантели, штанги, инвентарь и т.д.). После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (диски, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) в специально отведенные места.

- Запрещается приступать к занятиям в зале при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала.

- Запрещается проводить занятия на неисправном оборудовании. Запрещается вносить изменения в конструкцию тренажеров.

- Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

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

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

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

- 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.

- В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом и резиновых тапочках (сланцах).

- Во время занятий необходимо использовать полотенца.

- Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для занятий, запрещен. Запрещено проносить в зал тару в стеклянной упаковке во избежание травм.
- Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
- При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

6.3. Спортивные залы, легкоатлетический манеж

6.3.1. Занятия проводятся в соответствии с расписанием. Время начала и окончания занятий определяется в соответствии с расписанием. Занятия проводятся в спортивной обуви на светлой подошве.

6.3.2. Правила техники безопасности при занятиях:

6.3.2.1. Приступать к занятиям можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

6.3.2.2. Каждое оборудование должно использоваться исключительно по назначению. Во избежание травм, крайне важно правильно использовать спортивное оборудование. Не используйте оборудование для целей или способами, которые не были предусмотрены производителем.

6.3.2.3. Перед использованием оборудования убедитесь в его работоспособности и отсутствии поломок (повреждений).

6.3.2.4. Рекомендуются снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, серьги, цепочки и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

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

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

6.3.2.7. Запрещается работа с неисправным оборудованием. В случае обнаружения неисправностей (механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору.

6.3.2.8. Запрещено кидать, бросать спортивное оборудование (гантели, штанги, инвентарь и т.д.). После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (гантели, штанги, инвентарь и т.д.) в специально отведенные места.

6.3.2.9. Запрещается приступать к занятиям в зале при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.

6.3.2.10. Запрещается проводить занятия на неисправном оборудовании.

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

6.3.2.12. Не разрешается заниматься с обнаженным торсом и в резиновых тапочках (сланцах).

6.3.2.13. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для занятий, запрещен. Запрещено проносить в зал тару в стеклянной упаковке во избежание травм.

6.3.2.14. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

6.3.2.15. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру/инструктору. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

6.4. Сауна

Сауна включает в себя посещение бани-сауны, с прилегающими индивидуальными комнатами отдыха, раздевальными, душевыми и санузелом, а также купели/малой ванны бассейна. Сауна рассчитана на посещение от 6 человек, но не более 10 человек, в зависимости от размера сауны.

6.4.1. Время пребывания в сауне. Минимальное время пользования – 1 час, максимальное время не ограничено (в пределах графика работы банно-оздоровительного комплекса). Время переодевания входит в стоимость оплаченного сеанса.

6.4.2. Посетители имеют право находиться в сауне только на протяжении оплаченного времени. После окончания указанного времени посетители обязаны покинуть сауну. Посетитель вправе продлить время посещения, при наличии свободного времени.

6.4.3. Посещение сауны осуществляется в соответствии с графиком работы Учреждения.

6.4.4. Правила техники безопасности при посещении сауны.

1). В целях предотвращения травматизма и соблюдения личной гигиены, Посетителю рекомендуется использовать для передвижения в сауне сменную обувь на резиновой подошве.

2). В целях личной гигиены при посещении бани/сауны Посетителям рекомендовано использовать индивидуальные полотенца, простыни и т.п.

3). В сауне запрещается:

- принимать пищу в парильном отделении бани - сауны;
- самостоятельно включать или выключать баню - сауну, регулировать любое инженерно-техническое оборудование, использовать розетки для подключения электрических устройств;
- выкручивать лампочки, разбирать розетки и другие электроприборы, засовывать в них токопроводящие предметы;
- оставлять детей/подростков в бане - сауне, без сопровождения взрослых;
- при посещении душевых, разбирать и раскручивать краны и распылители;
- лить масляные и другие вещества, за исключением воды на каменку;
- накрывать каменку какими-либо предметами;
- распылять в бане - сауне аэрозольные жидкости;
- использовать в душевых любые изделия из стекла (посуду, моющиеся и косметические средства в стеклянной таре и т.п.);
- использовать сауну в целях личной гигиены. Запрещается использовать парную для сушки полотенец и личных вещей;
- запрещается в бане - сауне красить волосы, натирать себя или других посетителей красящими и плохо смывающимися смесями, кремами, маслами, косметическими средствами;
- при посещении санузлов раскручивать и ломать держатели бумаги, насосы для мыла, уносить какое-либо имущество и оборудование (в том числе рулоны туалетной бумаги), использовать раковины не по назначению, сбрасывать в унитазы посторонние предметы;

6.5. Крытый каток

6.5.1. Под территорией Катка в Правилах понимаются:

- зона для катания – ровная ледяная поверхность для катания на коньках (далее - зона катания);
- зона для зрителей;
- пункт проката;
- прилегающая территория.

6.5.2. Массовые катания на коньках проходят на катке согласно расписанию. Расписание составляется на каждый последующий календарный год.

6.5.3. Стоимость взимается за сеанс катания с каждого Посетителя согласно прейскуранту без учета времени технического перерыва.

6.5.4. Выход на ледовую площадку осуществляется только после заливки льда и по сигналу администратора.

6.5.5. Заточка принесенных Посетителями коньков осуществляется при оплате данного вида услуг, согласно прейскуранту.

6.5.6. Предоставление услуг катка для учреждений и организаций осуществляется на основании заключенного Договора.

6.5.7. Правила техники безопасности при посещении катка:

- Дети до 7 лет допускаются на ледовую площадку в сопровождении взрослых (родителей, законных представителей).

- Сопровождающий ребенка взрослый приобретает услугу за полную ее стоимость, согласно прейскуранту, вне зависимости от того будет ли он находиться на катке рядом с ребенком или за ее пределами. Взрослые, сопровождающие ребенка, могут отказаться от присутствия на ледовой площадке и пройти на специально отведенные сидячие места.

- Детям до 12 лет и неуверенно катающимся взрослым для обеспечения безопасности их жизни и здоровья рекомендуется посещать каток в экипировке (защитный шлем, наколенники, налокотники, перчатки) и с опорой для катания на коньках.

- Перед выходом непосредственно на лёд, одеть коньки и хорошо их зашнуровать.

- Движение на ледовом поле осуществляется по кругу против часовой стрелки.

- При опасном катании либо катании с нарушением установленных требований посетитель Катка незамедлительно удаляется представителем администрации из зоны катания. Под опасным катанием понимается совокупность действий (резкое торможение, непредсказуемое изменение направления движения, неожиданные перестроения, высокая скорость), преднамеренно совершаемых посетителем Катка, которые представляют или могут представлять опасность для других лиц.

- При возникновении несчастных случаев, связанных с причинением вреда жизни и здоровью, свидетель или участник происшествия обязаны сообщить об этом представителю администрации.

- Во время движения выдерживать скорость и дистанцию таким образом, чтобы в экстренном случае избежать столкновения с другими Посетителями. Помочь подняться человеку, упавшему на лед.

- Не хвататься во время падения за других людей. Упав, во избежание наезда других Посетителей, не лежать на льду, не раскидывать руки, а стараться быстрее подняться, если невозможно самостоятельно подняться, то привлечь внимание других посетителей.

- Нести ответственность за несовершеннолетних лиц, пришедших с ними на массовое катание, за соблюдение ими настоящих Правил, не оставлять указанных лиц без присмотра.

- После завершения сеанса катания незамедлительно покинуть ледовую площадку, а также сдать полученный инвентарь и покинуть фойе- раздевальную в течение 30 минут.

6.5.8. На территории Катка запрещается:

- выходить в зону катания:

- 1) во время технических и иных перерывов;

- 2) без специальной обуви;

- располагаться (ходить, лежать, сидеть, стоять и др.) на сооружениях, находящихся на Катке, если они не предназначены для этих целей;

- подвергать покрытие зоны катания механическим воздействиям, деформировать его с применением физической силы, бросать на него какие-либо предметы, рисовать на покрытии, выливать жидкости, сыпать какие-либо вещества;

- пользоваться специальным снаряжением в неисправном состоянии;

- сидеть на внутренней и наружной поверхности бортов ледового поля;

- создавать опасные ситуации на ледовой площадке (прыгать, толкаться, кататься «паровозиком» или против установленного направления движения, выполнять сложные элементы фигурного катания, играть в такие игры как: догонялки, салочки, хоккей и другие игры, создающие помехи комфортному и безопасному отдыху Посетителей);

- во время катания держать детей на руках;

- во время уборки, чистки, находиться на льду и запасных скамейках;

- пользоваться мобильными телефонами, фото- видеоаппаратурой во время катания;

- кататься на ледовой площадке с рюкзаками, сумками;

- играть на катке с мячами, шайбами, иными предметами.