

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО «ДЮСШ»

В.В.Мальцев  
« 10 » января 2023 года



## ПРАВИЛА посещения Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа» имеет на своем балансе в оперативном управлении 6 спортивных сооружения – «Физкультурно – оздоровительный комплекс в г. Верещагино», «Детско – юношескую спортивную школу», структурное подразделение «Спутник», помещение лыжной базы, структурное подразделение «Мастер» и две хоккейных площадки.

В соответствии с действующим законодательством, Уставом МБУДО «ДЮСШ» и Публичной офертой о заключении договора на оказание услуг по осуществлению спортивной подготовки и проведению занятий по физической культуре и спорту МБУДО «ДЮСШ» в Учреждении осуществляется оказание услуг по спортивной подготовке и оказание услуг населению.

Услуги оказываются в следующих помещениях Учреждения: спортивные и тренажерные залы.

### I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила посещения МБУДО «ДЮСШ» (далее - Правила) направлены на обеспечение безопасного и комфортного пребывания посетителей в Учреждении. С этой целью Правила устанавливают права и обязанности посетителей Учреждения, определяют механизм их реализации, а также устанавливают ряд запретов и ограничений, не допускающих такие действия посетителей, которые могут привести к неблагоприятным последствиям.

1.2. Правила обязательны для всех посетителей Учреждения. В случае нарушения настоящих Правил, руководство Учреждения оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг без возвращения денежных средств.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте Учреждения [ver-sport.uralschool.ru](http://ver-sport.uralschool.ru), и в специально отведенных местах Учреждения.

1.4. В случае необходимости, Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на сайте и в Учреждении на специально отведенных местах за пять календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через пять дней, после размещения, изменения вступают в силу, и новая редакция является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.5. Пропуском в Учреждение является Абонемент. При прохождении при разовом посещении при себе обязательно иметь документ, удостоверяющий личность.

1.6. При посещении учреждения не оставляйте личные вещи, одежду и обувь без присмотра. Администрация за оставленные вещи ответственности не несет. Пожалуйста, используйте для хранения ценных вещей и денег металлические шкафчики. Ключ от шкафчиков, имеется в единственном экземпляре и выдается администрацией Учреждения.

1.7. Оказывая услуги, Учреждение руководствуется тем, что посетитель не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Посетитель подтверждает, что ни

он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для занятий и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих Учреждение. Посетители Учреждения несут персональную ответственность за своё здоровье и медицинское обеспечение и за здоровье и медицинское обеспечение несовершеннолетних, интересы которых они представляют.

1.8. Посетители Учреждения обязаны соблюдать данные Правила, правила техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарно-гигиенические требования, выполнять требования работников Учреждения, связанные с оказанием услуг.

1.9. На территории Учреждения следует соблюдать правила поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, работникам Учреждения, и не совершать действий, которые могут создать угрозу жизни и здоровью окружающих. Запрещается громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику. Любые публичные акции, несогласованные с руководством Учреждения, запрещены.

1.10. Посетители должны бережно относиться к имуществу Учреждения, не допуская его порчу или утрату. После окончания занятий посетитель Учреждения должен вернуть на место использованный им инвентарь и оборудование.

1.11. На территории Учреждения категорически запрещается курение, ношение и хранение любого оружия, употребление спиртных напитков, наркотических и психотропных веществ.

1.12. На территории Учреждения запрещается распространение и продажа наркотиков, неразрешенных к применению медикаментов, спиртных напитков и сигарет.

1.13. На территории Учреждения запрещается находиться в нетрезвом состоянии.

1.14. Запрещается входить в служебные и технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

1.15. В целях безопасности на территории Учреждения ведется видеонаблюдение.

1.16. При возникновении пожара необходимо немедленно прервать занятия и покинуть помещения, следуя к эвакуационному выходу в соответствии с планом эвакуации.

1.17. На территории учреждения **ЗАПРЕЩЕНО** проводить любые тренировочные занятия, лицам не являющимися сотрудниками учреждения.

1.18. Посетители Учреждения должны сообщать руководству Учреждения обо всех случаях, которые могут привести к неблагоприятным последствиям.

1.19. Посетители должны покидать Учреждение не позднее установленного времени после окончания тренировочного процесса.

1.20. В целях обеспечения безопасности руководство Учреждения вправе отказать в оказании услуг посетителю Учреждения:

- имеющему ярко выраженные признаки инфекционных, кожных и иных заболеваний, препятствующих посещению спортивного зала, тренажерного зала, зала аэробики. В случае обнаружения у посетителя Учреждения заболевания с указанными признаками работник Учреждения не допускает посетителя к занятию. Допуск посетителя в Учреждение производится после полного выздоровления при наличии справки от врача, разрешающей занятия;

- имеющему ярко выраженные признаки алкогольного, наркотического, токсического опьянения. Для освидетельствования посетителя Учреждения на наличие алкогольного, наркотического, токсического опьянения приглашается медицинский работник;

- нарушающему общественный порядок, создающему угрозу жизни, здоровью и мешающему занятию и отдыху других посетителей, не соблюдающему требования настоящих Правил.

В случае нарушения требований настоящих Правил и при отсутствии реакции на обоснованные требования руководства Учреждения, посетитель может быть удален с территории Учреждения сотрудниками полиции, сотрудником охраны или представителем Учреждения, без компенсации, оплаченной им стоимости услуг. Во всех перечисленных случаях руководство Учреждения вправе составить акт о нарушении

посетителем Правил, который будет являться основанием для расторжения Договора оферты.

Руководство Учреждения не несет ответственности за состояние здоровья посетителя при сообщении посетителем Учреждения недостоверной информации о состоянии своего здоровья либо здоровья лица, интересы которого он представляет, нарушения посетителем Учреждения правил техники безопасности, ограничительных и рекомендательных мер, предусмотренных настоящими Правилами, рекомендаций работников Учреждения. Каждый посетитель, во время посещения Учреждения, несет личную ответственность за состояние своего здоровья.

## **II. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ СПОРТИВНОГО ЗАЛА**

### **2. Общие рекомендации:**

2.1.1. Приступать к занятиям в спортивном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами.

2.1.2. При первом посещении спортивного зала посетители, в обязательном порядке, должны представить справку от врача о состоянии здоровья с заключением об отсутствии противопоказаний для занятий физической культурой. Справки должны предоставляться в администрации Учреждения и тренеру.

2.1.3. К занятиям в спортивном зале допускаются посетители только в спортивной форме и специальной спортивной обуви на светлой, нескользящей подошве, форма должна быть без молний, пуговиц, выступающих деталей, жестких деталей, шнурки заправлять, в карманах не хранить предметы, которые могут поранить.

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

2.1.5. Все упражнения в спортивном зале выполняются только под непосредственным наблюдением тренера или инструктора. В отсутствие тренера, инструктора посетители в зал не допускаются.

2.1.6. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать и отвлекать внимание занимающихся.

2.1.7. После выполнения упражнений, занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование на специально отведенные места.

### **2.2. Посетителям спортивного зала ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

2.2.1. Входить в спортивный зал и использовать спортивный инвентарь без присутствия тренера или инструктора.

2.2.2. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру или инструктору.

2.2.3. Заниматься на неподготовленных для занятий местах и не пользоваться неисправным оборудованием или инвентарем. Выполнять сложные элементы без предварительного согласования с инструктором.

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

2.2.5. Использовать оборудование не по назначению.

2.2.6. Ставить на покрытие зала предметы, оборудование (стулья, скамейки и т.д.) кроме гимнастических матов.

2.2.7. Посещать спортивный зал при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, кровотечениях, в плохом самочувствии.

2.2.8. Посещать спортивный зал в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.

2.2.9. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики.

2.2.10. Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки в раздевалках и спортивном зале.

2.2.11. Использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (шлепанцы, сланцы и т.д.).

2.2.12. Перемещать, передвигать крупногабаритный инвентарь установленный в спортивном зале.

### **2.3. Предупреждение травматических и несчастных случаев в спортивном зале**

2.3.1. Необходимо выполнять указания тренера или инструктора.

2.3.2. При выполнении физических упражнений не рекомендуется задерживать дыхания. Дышать необходимо ровно и спокойно через нос.

2.3.3. Прежде чем выполнить упражнение, требующее большой резкости или силы, необходимо проделать несколько подготовительных упражнений.

2.3.4. Во время занятий, спортивных тренировок, рекомендуется бинтовать суставы, подвергавшиеся ранее травмам. Серьезные ушибы суставов, растяжения, разрывы связок и мышц при недостаточно серьезном лечении могут привести к инвалидности.

2.3.5. При выполнении упражнений необходимо быть сосредоточенным.

2.3.6. При появлении болей в мышцах рекомендуется применять самомассаж и сообщить тренеру или инструктору.

2.3.7. При сильном утомлении об этом необходимо сообщить тренеру или инструктору.

2.3.8. Не рекомендуется заниматься непосредственно после приема пищи.

Лица, нарушившие настоящие Правила пользования спортивным залом удаляются из зала. Учреждение оставляет за собой право не допустить их для дальнейшего посещения.

## **III. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА**

### **3.1. Общие рекомендации**

3.1.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами.

3.1.2. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста.

3.1.3. Дети с 14 до 18 лет могут самостоятельно посещать тренажерный зал только с письменного разрешения родителей, составленного в Учреждении.

3.1.4. 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.

3.1.5. 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.

3.1.6. Перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора тренажерного зала проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

3.1.7. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора тренажерного зала. В отсутствие инструктора тренажерного зала посетители в зал не допускаются.

3.1.8. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора тренажерного зала.

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

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

3.1.11. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы, дополнительным навешиванием грузов.

3.1.12. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать и отвлекать внимание занимающихся.

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

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

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

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

3.1.17. 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.

3.1.18. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.

3.1.19. 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).

3.1.20. При первом посещении тренажерного зала посетители должны предоставить справку от врача о состоянии здоровья с заключением об отсутствии противопоказаний для занятий в тренажерном зале. Справки должны предоставляться администрации Учреждения для регистрации.

## **3.2. Посетителям тренажерного зала ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

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

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

3.2.3. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, не оборудованные специальной подставкой, подключенные к электросети.

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

3.2.5. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

3.2.6. Находиться в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.

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

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

3.2.9. Посещать тренажерный зал при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, кровотечениях, в плохом самочувствии.

3.2.10. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики.

3.2.11. Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки в тренажерном зале, раздевалках.

3.2.12. Бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

3.2.13. Проводить занятия без Тренера (инструктора), а также давать консультации по выполнению упражнений.

3.2.14. Проходить в раздевалки и помещения тренажерного зала в верхней одежде и уличной обуви.

3.2.15. Использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (шлепанцы, сланцы и т.д.).

3.2.16. Перемещать, передвигать крупногабаритный инвентарь установленный в спортивном зале.

Лица, нарушившие настоящие Правила пользования тренажерным залом удаляются из зала. Учреждение оставляет за собой право не допустить их для дальнейшего посещения.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575881

Владелец Мальцев Виталий Викторович

Действителен с 11.04.2022 по 11.04.2023