

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель начальника клуба (по эксплуатации
и развитию спортивных объектов)

А.А.Хорев

«10» 03 2024г.

**ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ОБЪЕКТОВ
спортивного центра (по военно-прикладным видам спорта г.Балашиха)
ФАУ МО РФ ЦСКА**

I. Общие сведения

1.1 Правила посещения спортивного объекта ФАУ МО РФ ЦСКА (далее – Учреждение) являются обязательными для всех потребителей услуг, оказываемых Учреждением (далее – посетители). Посетители обязаны ознакомиться с настоящими правилами (далее – правила посещения) до начала пользования услугами.

1.2 В течение времени посещения спортивных объектов посетитель принимает на себя обязательства соблюдать правила посещения. Администрация Учреждения оставляет за собой право вносить в правила посещения изменения, устанавливать дополнительные требования на конкретном спортивном объекте Учреждения с учетом его специфики, при необходимости осуществлять замену тренера, изменять расписание занятий, состав персонала, часы работы спортивного объекта, объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни. Информация о прекращении работы спортивного объекта и об изменениях заблаговременно размещается на информационном стенде и официальном сайте Учреждения.

1.3 Оплата абонемента либо разового получения услуг, является подтверждением того, что посетитель ознакомился с настоящими правилами посещения и утвержденным прейскурантом цен, полностью с ними согласен и обязуется их соблюдать.

1.4 Абонемент, а также полученный в установленном порядке постоянный личный пропуск являются именными и не подлежат передаче другому лицу.

1.5 Абонемент действует в течение установленного срока на определенное количество посещений и в соответствии с графиком занятий в зависимости от выбранной услуги. Продление абонемента на следующий месяц производится администратором на основании представленной квитанции об оплате и выдается вкладыш с количеством оплаченных занятий в месяц.

1.6 В стоимость услуги входит право пользоваться специализированными зонами для тренировок (тренажерный, спортивный и другие залы), а также специализированными вспомогательными зонами (душевые, раздевалки и т.д. (при наличии таковых)).

1.7 Посетители несут персональную ответственность за свое здоровье. Перед посещением спортивного объекта необходимо пройти всестороннее медицинское обследование для получения рекомендаций по допустимому уровню физических нагрузок и отсутствию противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

1.8 Посетитель имеет право посещения спортивного объекта при соблюдении установленных в Учреждении правил прохода.

1.9 Продолжительность одного посещения зависит от выбранной услуги.

1.10 В случае пропуска занятия по уважительной причине (болезнь посетителя более 14 календарных дней), при наличии подтверждающих документов (надлежащим образом оформленная справка из медицинского учреждения, листок нетрудоспособности) на основании заявления посетителя абонемент подлежит продлению на срок болезни. Срок рассмотрения заявления – 30 дней. При посещении групповых занятий посетитель обязан предупредить инструктора (тренера при его наличии) о пропуске занятия не менее чем за 24 часа до начала занятия.

1.11 В случае невозможности предоставления оплаченных посетителем услуг, администрация спортивного объекта предупреждает об этом посетителя не менее чем за неделю до начала события путем размещения информации на информационном стенде, официальном сайте Учреждения, на стойке дежурного администратора спортивного объекта. Предоставление услуг спортивного объекта приостанавливается на то количество дней, в течение которого будут действовать вышеуказанные обстоятельства. По истечении срока приостановления, услуги возобновляются на прежних условиях, при этом срок абонемента продлевается на соответствующее количество дней/занятий.

II. Обязанности посетителей

2.1 Строго соблюдать правила посещения спортивного объекта.

2.2 Для занятий физкультурой и спортом необходимо иметь предназначенную для этого спортивную одежду, обувь и аксессуары в соответствии с выбранной услугой.

2.3 Переобуться в сменную спортивную обувь. Верхнюю одежду и уличную обувь в пакете сдать в гардероб или разместить в раздевалке.

2.4 Перед приобретением услуг посетитель должен адекватно оценить уровень своей физической готовности и состояние здоровья и выбирать услугу, соответствующую данным критериям.

Во избежание травм, перед началом занятий посетитель должен пройти инструктаж о технике безопасности с регистрацией и подписью в журнале проведения инструктажа.

В случае отказа посетителя от прохождения инструктажа о технике безопасности посетитель самостоятельно несет риски, связанные с нарушениями техники безопасности.

2.5 Посетитель обязан соблюдать правила личной и общественной

гигиены, соблюдать чистоту, общественный порядок, общепринятые нормы поведения, вести себя корректно и уважительно по отношению к другим посетителям, работникам спортивного объекта. Бережно относиться к имуществу Учреждения и других посетителей.

2.6 Перед началом занятия проинформировать инструктора (тренера при его наличии) о наличии хронических заболеваний, перенесенных травмах, беременности и плохом самочувствии.

Во время занятия внимательно относиться к состоянию своего здоровья и незамедлительно сообщать инструктору (тренеру при его наличии) о любых случаях ухудшения самочувствия.

2.7 Выполнять все указания и требования инструкторов (тренеров при их наличии), работников спортивного объекта и сотрудников службы (безопасности и режима) в рамках их полномочий и исполнения ими своих обязанностей.

2.8 Бережно относиться к инвентарю. После окончания занятия вернуть использовавшийся на занятии инвентарь в специально отведенные места.

2.9 Переодеваться только в помещениях раздевалок.

2.10 Посетитель имеет право находиться на территории специализированных зон (раздевалки, душевые и т.д.) в течение 15 минут до начала занятия, во время занятия и в течение 20 минут после окончания занятия, по истечении которого посетитель обязан покинуть специализированные зоны спортивного объекта.

2.11 Если посетитель обнаружил технические неполадки, неисправность оборудования или подозрительные предметы на территории спортивного объекта, он обязан сообщить об этом инструктору (тренеру при его наличии) или дежурному администратору.

2.12 В случае срабатывания пожарной сигнализации посетители обязаны соблюдать указания инструкторов (тренеров при их наличии), работников спортивного объекта и сотрудников службы (безопасности и режима), руководствуясь планом эвакуации покинуть территорию спортивного объекта.

III. На территории спортивных объектов запрещается.

3.1 Пользоваться услугами, не входящими в стоимость абонемента или разового посещения.

3.2 Проходить в душевые комнаты и залы для занятий в верхней одежде и уличной обуви (в том числе и в бахилах).

3.3 Курить, находиться на территории спортивного объекта в состоянии алкогольного, токсического, наркотического и иного опьянения, употреблять алкогольные и спиртосодержащие напитки, наркотические, токсические, психотропные вещества, стимуляторы, допинговые вещества, запрещенные медикаменты.

3.4 Приносить с собой и хранить любой вид оружия (огнестрельное, холодное оружие), химические, взрывчатые, воспламеняющиеся,

отравляющие, радиоактивные, токсичные вещества, средства индивидуальной защиты (в том числе газовые балончики, электрошокеры и пр.), вещества, обладающие неприятным или сильным запахом, пачкающие вещества, колюще-режущие предметы, иные предметы и средства, наличие которых у посетителя, либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих.

3.5 Находиться вне специализированных и общих зон, входить в служебные помещения, к которым относятся служебные кабинеты, технические помещения и т.д. Самостоятельно включать, выключать или регулировать любое инженерно-техническое оборудование. Препятствовать уборке, другим санитарным мероприятиям, а также проводимым работам по техническому содержанию и эксплуатации спортивных объектов.

3.6 Беспокоить, отвлекать других посетителей. Бегать (за исключением беговых дорожек), толкаться, прыгать, шуметь, кричать и совершать иные действия, нарушающие общественный порядок, создающие неудобства остальным посетителям, а также вести себя вызывающе по отношению к сотрудникам спортивного объекта.

3.7 Оставлять вещи в шкафчиках и на вешалках в раздевалке после окончания занятий.

3.8 Вести любую предпринимательскую деятельность (в том числе деятельность по самостоятельной организации занятий).

3.9 Распространять рекламную продукцию.

3.10 Осуществлять кино-фото и видеосъемку без согласования с пресс службой Учреждения и разрешения службы (безопасности и режима) Учреждения.

3.11 Создавать конфликтные ситуации, выражаться нецензурной бранью, допускать оскорбительные выражения и хулиганские действия в адрес других посетителей и сотрудников спортивного объекта. В дни проведения спортивных и культурно-массовых мероприятий находиться в помещениях, предназначенных для организаторов, участников и обслуживающего персонала.

3.12 Входить на территорию спортивного объекта с животными, велосипедами, самокатами и пр.

3.13 Использовать детские коляски в помещениях спортивного объекта вне зоны, отведенной для временного хранения колясок.

3.14 Приносить и употреблять пищу в спортивных залах, бассейнах, тренировочных зонах, заниматься с жевательной резинкой.

3.15 Мыть обувь и стирать вещи на территории спортивного объекта.

3.16 Самостоятельно использовать музыкальную и другую аппаратуру спортивного объекта.

3.17 Справлять естественные нужды вне специально отведенных для этого мест.

3.18 Посещать занятия при повреждении или серьезных заболеваниях кожных покровов.

3.19 Посещать раздевалки и туалетные комнаты противоположного пола.

IV. Ответственность

4.1 Посетитель несет личную (персональную) ответственность за общее состояние своего здоровья и отсутствие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом на весь период посещения.

4.2 В случае утери или порчи абонеента посетитель возмещает исполнителю полную стоимость изготовления дубликата абонеента.

4.3 При неадекватном поведении ребенка (агрессия, истеричное состояние, намеренная порча имущества и т.д.) родитель/сопровождающее лицо обязаны забрать ребенка с территории спортивного объекта. В случае если данные ситуации носят систематический характер, Учреждение вправе прекратить действие абонеента и расторгнуть договор в одностороннем порядке.

4.4 При систематическом (более двух раз в течение срока действия абонеента) нарушении посетителем настоящих Правил, Учреждение оставляет за собой право в одностороннем порядке принять решение о досрочном прекращении действия абонеента и расторжении договора без последующей компенсации неиспользованной части занятий.

4.5 В случае поломки инвентаря по вине посетителя, он обязан компенсировать причиненный ущерб.

4.6 При занятиях по установленному расписанию недопустимо опаздывать на занятия. При опоздании более чем на 15 минут инструктор (тренер при его наличии) имеет право не допускать посетителя на занятия. При этом стоимость оплаты занятия в данном случае компенсации не подлежит.

4.7 В случае справления естественных нужд во время нахождения в бассейне, посетитель обязан оплатить штраф в сумме 3000 руб. (стоимость очистных мероприятий).

4.8 При нахождении на спортивных площадках, залах, бассейнах, а также в специализированных помещениях с превышением установленного лимита времени более чем на 10 минут, засчитывается второе посещение.

4.9 Учреждение не несет ответственность за любое причинение вреда жизни и здоровью посетителей, в том числе действиями третьих лиц.

4.10 Учреждение не несет ответственности за утерянные личные вещи, оставленные без присмотра.

4.11 Учреждение не несет ответственности за сохранность личного транспорта посетителей.

V. Правила посещения бассейна.

5.1 Посещение плавательного бассейна разрешено детям с 7 лет.

5.2 Детям с 7 до 14 лет, имеющим навыки плавания, разрешено посещение плавательного бассейна только в сопровождении родителей либо сопровождающих лиц. Взрослые обязаны быть рядом с сопровождаемым ребенком, не оставлять его без контроля. К самостоятельным занятиям допускаться дети с 14 лет, имеющие навыки плавания.

5.3 Дети, посещающие занятия по синхронному плаванию согласно расписанию, могут быть допущены до тренировки с инструктором по спорту (тренером) с 5 лет.

5.4 Посетитель бассейна должен иметь при себе купальную одежду, специальную обувь (сланцы и т.п.), спортивную шапочку, полотенце, мыло, губку. Предметы гигиены должны быть в пластиковой таре и находиться в пакете. Не допускается посещение бассейна при отсутствии купальной одежды, специальной обуви (сланцы и т.п.), спортивной шапочки и предметов гигиены.

5.5 Посетитель бассейна в период с 1 сентября по 31 мая должен сдавать верхнюю одежду и уличную обувь в пакете в гардероб.

5.6 Посетитель бассейна до входа в воду должен принять душ без купальной одежды с применением средств гигиены, снять макияж, одеть купальную одежду. Не допускается втирать в кожу различные кремы и мази перед использованием бассейном.

5.7 При входе в чашу бассейна посетитель обязан оставить сланцы в специально отведенных зонах у выхода из раздевалок.

5.8 Посетитель, впервые посещающий плавательный бассейн, обязан пройти у дежурного инструктора по спорту - спасателя инструктаж по технике безопасности на воде и расписаться в журнале первичного инструктажа.

5.9 Посетитель обязан заниматься только на дорожке, отведенной инструктором. При плавании в бассейне на одной дорожке нескольких человек посетители бассейна должны держаться правой стороны, обгонять слева, отдыхать в углах дорожки, не создавая помех друг другу.

5.10 Для освобождения полости рта и носа от попавшей воды следует пользоваться переливными лотками.

5.11 После окончания занятий посетитель бассейна принимает душ, выжимает купальную одежду, вытирается полотенцем и только после этого переходит в раздевалку.

5.12 Посетитель бассейна после окончания занятий должен освободить раздевалку, сдать ключ от шкафчика администратору и покинуть спортивный комплекс.

5.13 Время одного занятия (пребывание в воде) составляет не более 45 минут. Общее время пребывания (переодевание, принятие душа, плавание, сушка волос) - не более 1 часа 30 минут.

5.14 При групповых занятиях вход в воду и окончание занятий осуществляется по разрешению инструктора и его команде. В случае прекращения занятия до истечения времени посетитель бассейна ставит об этом в известность инструктора.

5.15 Посетителям бассейна запрещается:

- входить в раздевалки в уличной обуви и верхней одежде;
- посещать бассейн при недомогании;
- бегать в бассейне;
- виснуть на разделительной дорожке;
- подтягиваться на перекладине стартовой тумбы;
- нырять с бортиков бассейна и стартовых тумб;
- проныривать вдоль и поперек дорожек;
- нырять вниз головой;
- погружаться в воду на задержанном дыхании;
- уходить с занятия, не предупредив инструктора;
- бросать спортивный инвентарь;
- подавать ложные знаки о помощи;
- входить в воду с жевательной резинкой, конфетой и т.д.;
- пользоваться моноластами, аквалангами и другим специализированным снаряжением без согласования с администрацией спортивного объекта;
- использовать сушуар (фен) не по назначению.

VI. Правила посещения тренажерного зала.

6.1 К посещению тренажёрного зала посетитель допускается только после ознакомления с правилами посещения тренажерного зала и прохождения первичного инструктажа по технике безопасности при пользовании спортивным оборудованием, инвентарем.

6.2 Инструктаж по технике безопасности при пользовании спортивным оборудованием, инвентарем тренажерного зала проводит инструктор по спорту с записью в журнале первичного инструктажа.

6.3 Перед началом занятий посетитель обязан проконсультироваться с инструктором тренажёрного зала или своим врачом. Это обезопасит от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.

6.4 Посетитель обязан соблюдать правила личной гигиены, во время тренировок использовать личное полотенце.

6.5 Посетитель обязан не отвлекаться во время выполнения упражнений.

6.6 Посетитель обязан передвигаться по спортивному залу не торопясь, не входить в рабочие зоны других посетителей.

6.7 Посетитель обязан использовать спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его предназначением и инструкцией по применению.

6.8 При выполнении упражнений со штангой посетителю необходимо использовать замки безопасности.

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

6.10 Выполнение базовых упражнений (жим лёжа, приседания со

штангой) посетителю необходимо производить при страховке со стороны партнера, либо инструктора.

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

При эксплуатации тренажеров, посетитель обязан соблюдать следующие правила:

- во время занятия ничего не должно мешать выполнению упражнений (волосы, неудобная одежда, посторонние предметы и т.д.);
- нельзя оставлять одежду, полотенца и прочие предметы вблизи движущихся частей тренажера;
- нельзя ставить жидкости, особенно в открытой упаковке, вблизи движущихся частей тренажера, а также на полу, рядом с тренажером;
- при занятиях на кардиотренажерах пристегиваться ремешком аварийной остановки тренажера (если им оборудован тренажёр);
- обувь рекомендуется надевать специальную спортивную (кроссовки) с резиновой или рифленой подошвой. Нельзя использовать сланцы, обувь на каблуках, с кожаной подошвой, шипами.
- необходимо соблюдать осторожность при заходе на тренажер и спходе с него;
- нельзя оборачиваться назад во время тренировки;
- поручни на беговой дорожке предназначены для поддержания равновесия на короткий промежуток времени в одной тренировке и не предназначены для постоянного давления на них;
- во время работы тренажера нельзя вскрывать его части или наклонять его;
- нельзя использовать тренажер в режиме блокировки;
- нельзя занимать тренажёр, если вы не работаете на нём;
- не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх установленной нормы дополнительным навешиванием грузов.

6.12 Посетитель обязан соблюдать чистоту и порядок в зале, не разбрасывать диски и гантели. После выполнения упражнения возвращать их на место.

6.13 Время занятий в тренажерном зале не должно превышать 1 часа.

6.14 Посетитель обязан закончить тренировку за 20 мин до закрытия тренажерного зала.

6.15 К занятиям не допускаются дети младше 10 лет, с 10 до 14 лет тренировки разрешаются только в присутствии персонального тренера или вместе с родителями (сопровождающими лицами).

6.16 Посетителям тренажерного зала запрещается:

- заниматься босиком и с голым торсом;
- резко изменять величину выполняемой физической нагрузки на тренажере (резко и значительно изменять скорость бега или сопротивление и т.д.);

- резко останавливаться после интенсивной, нагрузки;
- работать на неисправных тренажёрах;
- брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками;
- выносить спортивное оборудование и инвентарь из тренажерного зала без согласования с администрацией спортивного объекта.

6.17 В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования зала посетитель должен незамедлительно сообщить об этом инструктору.

VII. Правила посещения закрытых спортивных залов

7.1 Учебно-тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований мер безопасности, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

7.2 Все упражнения в спортивном зале выполняются только под непосредственным руководством и наблюдением руководителя (тренера). В отсутствие руководителя занятий заходить в спортивный зал запрещается.

7.3 Запрещается использовать спортивный инвентарь без разрешения руководителя занятий.

7.4 Передвигаться по залу необходимо не торопясь, если только руководитель (тренера) не дает иной команды.

7.5 Запрещается заниматься в спортивном зале при травмах или общем недомогании. При возникновении какой-либо проблемы (если почувствовал недомогание, получил травму и т.п.) необходимо немедленно сообщить руководителю занятий.

7.6 Не рекомендуется заниматься физкультурой и спортом, если после приёма пищи прошло менее 1,5 часа. Прием и хранение пищи в спортивном зале запрещается.

7.7 В процессе занятий пользователи спортзалом должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

7.8 Физические нагрузки должны соответствовать уровню физической подготовленности потребителей, возрасту, полу, состоянию здоровья.

7.9 Перед началом и во время занятий посетители обязаны:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
- проверить состояние зала и отсутствие посторонних предметов на полу;
- провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.
- избегать столкновений с другими посетителями, не допускать толчков и ударов по рукам или ногам.
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения

травмы.

- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

7.9 Для снижения травмоопасности при занятиях спортивными подвижными играми необходимо:

- соблюдать правила эксплуатации спортивного зала, оборудования, снаряжения и инвентаря;

- соблюдать эргономические требования к форме одежды, используемому спортивному оборудованию, снаряжению и инвентарю;

- использовать исправное спортивное оборудование, снаряжение и инвентарь, соответствующего виду спорта, включая средства индивидуальной защиты;

- соблюдать режим занятий и тренировок;

- занимающиеся должны иметь достаточную физическую и техническую подготовленность, без отклонений в состоянии здоровья.

- проводить разминку (не чрезмерно интенсивную) перед тренировкой или соревнованием;

- технически правильно исполнять приемы и упражнения при проведении занятий, тренировок, соревнований;

- в целях профилактики травматизма, проводить обучение навыкам самоконтроля во время занятий, тренировок, соревнований;

- соблюдать дисциплину;

- информировать занимающихся о факторах риска и мерах по предупреждению травм.

VIII. Правила посещения плоскостных спортивных сооружений.

8.1 При использовании плоскостных сооружений граждане обязаны:

- соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, в том числе проявлять уважение к лицам, обеспечивающим функционирование, порядок и безопасность на территории спортивного центра, гражданам, использующим плоскостное сооружение;

- соблюдать требования безопасности при нахождении на территории муниципального учреждения и использовании плоскостного сооружения, спортивных снарядов и оборудования на территории муниципального учреждения;

соблюдать график и покинуть территорию спортивной площадки после окончания времени, установленного графиком;

перед использованием спортивных снарядов и оборудования, произвести их осмотр. В случае неисправности незамедлительно прекратить их использование, проинформировать о неисправности лицо, обеспечивающее функционирование, порядок и безопасность.

8.2 Несовершеннолетние в возрасте до 14 лет допускаются на плоскостное сооружение в сопровождении родителей или иных законных представителей.

8.3 В случае неоднократных нарушениях правил посещения спортивных сооружений посетители могут быть удалены с территории спортивного центра.

8.4 При использовании плоскостных сооружений запрещается:

- распивать алкогольную и спиртосодержащую продукцию, потреблять табак или никотинсодержащую продукцию, в том числе с использованием электронной системы доставки никотина, наркотические средства или психотропные вещества, новые потенциально опасные психоактивные вещества или одурманивающие вещества;

- проносить на территорию спортивных сооружений (спортивного центра) стеклянную посуду, взрывчатые и пожароопасные вещества, алкогольную и спиртосодержащую продукцию, наркотические средства или психотропные вещества, новые потенциально опасные психоактивные вещества или одурманивающие вещества, огнестрельное и холодное оружие; появляться в состоянии опьянения, оскорбляющем человеческое достоинство и общественную нравственность;

- использовать открытый огонь и пиротехнические изделия; выгуливать животных;

- разбрасывать и складировать мусор, пищевые отходы, разливать жидкости на покрытие плоскостного сооружения, а также причинять ущерб покрытию иными способами;

- использовать плоскостное сооружение, спортивные снаряды и оборудование не по их прямому назначению; размещать объявления, рекламные материалы; наносить надписи на объекты, расположенные на территории муниципального учреждения;

- совершать действия, нарушающие общественный порядок, умышленно мешать другим гражданам, использующим плоскостное сооружение; производить самостоятельную разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов и оборудования;

- передвигаться по плоскостному сооружению на роликовых коньках, велосипеде, иных транспортных средствах, санках, самокате, скейтборде и иных аналогичных средствах передвижения, за исключением инвалидных колясок;

- нарушать требования законодательства Российской Федерации.

IX. Правила посещения саун спортивного центра.

9.1 Посетитель обязан строго соблюдать правила посещения сауны. Перед посещением сауны лучше получить консультацию у врача, нельзя париться в состоянии сильного переутомления или острой формы болезни.

9.2 При посещении сауны необходимо:

- иметь сменную обувь, мыло, гель для душа, шампунь, мочалку, полотенце, простынь для посещения сауны;

- соблюдать правила личной гигиены, мыться с мылом и мочалкой без купального костюма перед посещением сауны;
- сообщать администратору о наличии противопоказаний для посещения сауны;
- администрация не несет ответственности за состояние здоровья посетителя при сообщении им недостоверной информации о состоянии здоровья, за вред связанный с ухудшением здоровья, если оно ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания, имевшегося у посетителя до момента посещения сауны;
- подчиняться указаниям и требованиям администратора;
- посетитель должен бережно относиться к имуществу, предоставленному ему в пользование. В противном случае он оплачивает стоимость нанесенного ущерба; если ущерб нанесен несовершеннолетним в возрасте до 14 лет, его возмещают законные представители или родители в соответствии с действующим законодательством. Взрослые не должны выпускать детей из поля своего зрения, предварительно объяснив им правила посещения сауны. Ответственность за жизнь и здоровье ребенка несет сопровождающий его родитель или иное лицо совершеннолетнего возраста;
- при обнаружении каких-либо дефектов до начала сеанса посетитель обязан незамедлительно сообщить об этом администратору;
- посетитель обязан соблюдать чистоту и порядок в помещении сауны;
- посетителям нужно находиться в специальной обуви: сланцах, пляжных тапочках и т. п. для соблюдения собственной гигиены;
- дети до 18 лет должны находиться в сауне только в сопровождении взрослых.

9.3 Посетителям запрещается:

- совершать действия, несущие прямую или косвенную опасность для жизни человека;
- самостоятельно включать, выключать или регулировать температуру сауны, она работает в оптимальном для всех режиме 80-95 градусов;
- находиться в макияже, контактных линзах, украшениях и часах;
- посещать сауну при наличии инфекционных кожных грибковых и других заболеваний, при плохом самочувствии, температуре, иных признаках нездорового состояния, представляющих опасность для личного здоровья и безопасности, а также для здоровья и безопасности других посетителей;
- посещать сауну без заключения врача о состоянии здоровья и возможности посещения сауны посетителям 70 лет и старше с ограниченными физическими возможностями;
- лить воду и другие жидкости на электрокаменку;
- использовать моющие средства, кремы, косметические и ароматические средства и масла и прочее в парильном отделении, распылять аэрозольные жидкости. Пользоваться в помещении парильного отделения глиной, медом, солью, ягодами и другими продуктами парфюмерии и

гигиены. В случае использования подобных предметов средств в других помещениях необходимо убрать за собой все, что попало на пол, стены.

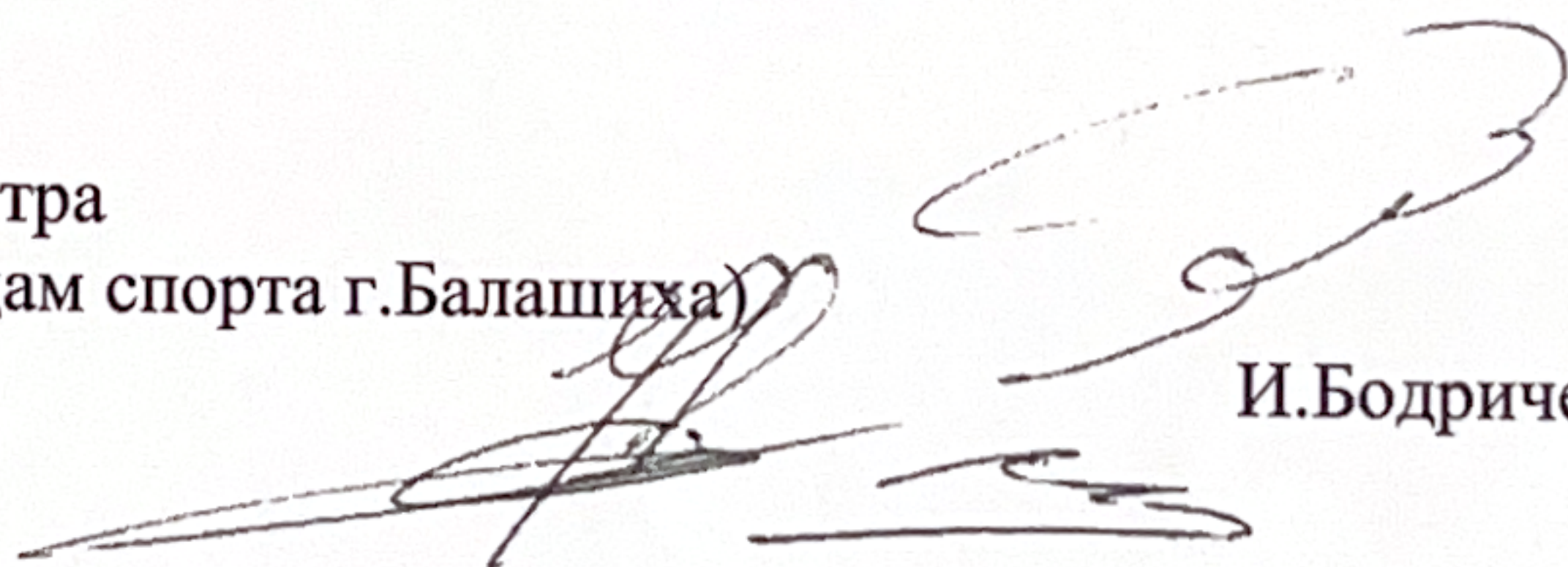
- курить и принимать алкоголь;
- пользоваться услугами сауны в состоянии наркотического или алкогольного опьянения;
- плевать на пол, справлять естественную нужду вне туалетов.

9.4 Во избежание травм необходимо ходить в помещениях сауны в сухой и резиновой обуви. Передвижения по сауне должны быть осторожными во избежание падения. Не следует заходить в сауну более трех раз подряд, необходимо отдохнуть минимум полчаса для восстановления нормальной температуры тела.

9.5 За несчастные случаи, травмы, связанные с нарушением настоящих правил, администрация ответственности не несет. За нарушение правил посещения сауны администрация имеет право остановить посещение. В случае возникновения чрезвычайных ситуаций посетитель обязан покинуть помещение, сохраняя спокойствие и не воздавая паники.

Начальник спортивного центра
(по военно-прикладным видам спорта г.Балашиха)

« 18 » марта 2024г.



И.Бодриченко