

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
Балаковский инженерно-технологический институт -
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего
образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(БИТИ НИЯУ МИФИ)

П Р И К А З

« 13 » августа 2025г.

№ 149/1-02

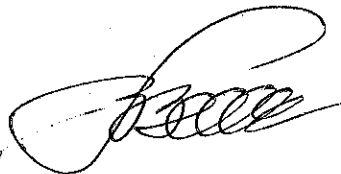
**Об утверждении правил посещения
спортивного комплекса Буревестник**

В соответствии с Уставом федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ», Положением о Балаковском инженерно-технологический институте – филиале федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ» (БИТИ НИЯУ МИФИ), в целях повышения безопасности посетителей спортивного комплекса «Буревестник»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить правила посещения спортивного комплекса «Буревестник» согласно Приложению № 1 к настоящему приказу.
2. Руководителям структурных подразделений
 - заведующему спортивным комплексом «Буревестник» Дегтяреву Я.М. обеспечить ознакомление посетителей с Правилами посещения спортивных объектов института путем их размещения на информационных стендах;
 - начальнику отдела информационно-телекоммуникационных технологий Ефремову Р.В. обеспечить размещение Правил посещения спортивных объектов института на официальном сайте.
3. Секретарю руководителя Михалевой Ю.В. довести настоящий приказ до ответственных лиц.
4. Контроль исполнения настоящего приказа возложить на заместителя руководителя БИТИ НИЯУ МИФИ – Бирюкова Д.И.

Руководитель



В.М. Земсков

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
Балаковский инженерно-технологический институт –
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего
образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(БИТИ НИЯУ МИФИ)

**ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ
СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «БУРЕВЕСТНИК»**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Основные понятия настоящих правил:

- **Институт** - Балаковский инженерно-технологический институт – филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ» (БИТИ НИЯУ МИФИ);
- **Посетитель** - любое лицо, находящееся на территории спортивного комплекса «Буревестник»;
- **Спортивный комплекс** - спортивный комплекс «Буревестник» БИТИ НИЯУ МИФИ;
- **Тренировочная зона** - помещение или ряд помещений предназначенных для занятий отдельными видами спорта и физической культуры (например: тренажерный зал, бассейн и т.п.);
- **Специализированная зона** - различные помещения, предназначенные для посещения, но не являющиеся тренировочными зонами (раздевалки, душевые, туалеты и т.п.);
- **Сопровождающие лица** - родители, опекуны, попечители и иные лица, исполняющие обязанности законных представителей несовершеннолетних, которые привели детей в спортивный комплекс.

1.2. Настоящие правила посещения являются едиными для всех посетителей, находящихся на территории спортивного комплекса.

1.3. Разработанные и утвержденные Программы инструктажей по отдельным видам спорта являются приложениями к настоящим Правилам.

1.4. Посетители обязаны ознакомиться с настоящими Правилами, а равно – с Программами инструктажей по отдельным видам спорта до начала занятий на территории спортивного комплекса.

1.5. Посетитель принимает на себя обязательства соблюдать правила посещения спортивного комплекса в течение всего времени посещения. Ответственность за соблюдение правил посещения спортивного комплекса не полностью дееспособными, частично дееспособными, ограничено дееспособными лицами несут их законные представители. Никакое лицо не вправе приступать к занятиям на территории

спортивного комплекса предварительно не ознакомившись с настоящими правилами.

1.6. Руководство института оставляет за собой право вносить в правила посещения спортивного комплекса изменения, изменять расписание занятий, состав персонала, часы работы, объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни. Информация об изменениях в работе спортивного комплекса заблаговременно размещается на информационном стенде и сайте БИТИ НИЯУ МИФИ.

1.7. Посетители бассейна, расположенного в спортивном комплексе, перед началом занятий обязаны представить справку о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз и гименолепидоз 1 раз в год

1.8. Лицам, желающим заниматься физической культурой, необходимо представить справку от педиатра или терапевта (по возрасту) об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой (срок действия справки 12 месяцев).

1.9. Институт оставляет за собой право требовать наличие справок о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз и гименолепидоз от посетителей бассейна

1.10. Контроль наличия необходимой медицинской справки у посетителей обеспечивает заведующий спортивным комплексом.

2. ОБЯЗАННОСТИ ПОСЕТИТЕЛЕЙ

Посетители спортивного комплекса обязаны:

2.1. Строго соблюдать правила посещения спортивного комплекса.

2.2. Для занятий и тренировок необходимо иметь предназначенную для этого спортивную одежду, обувь и аксессуары в соответствии со спортивной зоной, где занимается посетитель.

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

2.4. Во избежание травм, перед началом занятий посетитель должен пройти первоначальный (вводный) инструктаж в соответствии с особенностями выбранной спортивной зоны.

2.5. Посетитель обязан соблюдать правила личной и общественной гигиены, соблюдать чистоту во всех помещениях, общественный порядок, общепринятые нормы поведения, вести себя корректно и уважительно по отношению к другим посетителям, работникам и техническому персоналу спортивного комплекса. Не препятствовать проводимой техперсоналом уборке в помещениях.

2.6. Сообщать представителю института (преподавателю, заведующему спорткомплексом, медперсоналу или инструктору) о наличии хронических заболеваний, перенесенных травмах, беременности и плохом самочувствии.

2.7. Строго выполнять указания и требования представителей института (заведующего спорткомплексом, преподавателей, медперсонала), а равно – представителей частной охранной организации, обеспечивающих физическую охрану спортивного комплекса.

2.8. После окончания занятий необходимо положить использованное оборудование и инвентарь в специально отведенные места. Посетитель обязан бережно относиться к инвентарю.

2.9. Переодеваться только в помещениях раздевалок.

2.10. Если занимающийся тренируется без инструктора или преподавателя,

необходимо перед занятием проводить тщательную разминку.

2.11. Посетитель имеет право находиться на территории тренировочных помещений, спортивных и специализированных зон, в течение 20 минут до начала занятия, во время занятия и в течение 30 минут после окончания занятия, по истечении которого посетитель обязан покинуть указанные зоны спортивного комплекса, забрав свои личные вещи.

2.12. Если посетитель обнаружил технические неполадки, неисправность оборудования или подозрительные предметы на территории спортивного комплекса, он обязан сообщить об этом представителю института или представителю частной охранной организации, обеспечивающему физическую охрану спортивного комплекса.

2.13. В случае срабатывания пожарной сигнализации посетители обязаны соблюдать указания представителей института и представителей частной охранной организации, обеспечивающих физическую охрану спортивного комплекса, руководствуясь планом эвакуации покинуть территорию объекта.

3. ЗАПРЕТЫ И ОГРАНИЧЕНИЯ

Посетителям спортивного комплекса запрещается:

3.1. Проходить в душевые комнаты и залы для занятий в верхней одежде и уличной обуви, в том числе и в бахилах.

3.2. Курить, находиться на территории спортивного комплекса с признаками алкогольного, токсического, наркотического и иного опьянения, употреблять алкогольные и спиртосодержащие напитки, наркотические, токсические, психотропные вещества, стимуляторы, допинговые вещества, неразрешенные медикаменты.

3.3. Приносить с собой и хранить любой вид оружия (охотничье, боевое, самообороны), химические, взрывчатые, воспламеняющиеся, отравляющие, радиоактивные, токсичные вещества, вещества, обладающие неприятным или сильным запахом, пачкающие вещества, иные предметы, наличие которых у посетителя, может представлять потенциальную угрозу для безопасности окружающих.

3.4. Входить в служебные помещения спортивного комплекса, к которым относятся кабинеты, технические помещения, самостоятельно включать или регулировать любое оборудование.

3.5. Оставлять личные вещи на территории спортивного комплекса после окончания занятий.

3.6. Вести любую предпринимательскую деятельность (в том числе деятельность по самостоятельной организации занятий), без согласования с администрацией института.

3.7. Распространять рекламную продукцию без согласования с администрацией института.

3.8. Осуществлять фото и видеосъемку без специального разрешения администрации института.

3.9. Создавать конфликтные ситуации, выражаться нецензурной бранью, допускать оскорбительные выражения и хулиганские действия в адрес других посетителей и сотрудников спортивного комплекса, включая представителей частной охранной организации, обеспечивающих физическую охрану спортивного комплекса.

3.10. В дни проведения спортивных и культурно-массовых мероприятий находиться в помещениях, предназначенных для организаторов, участников и обслуживающего персонала спортивного комплекса.

3.11. Входить в здание спортивного комплекса с животными, велосипедами, самокатами иными средствами передвижения (за исключением случаев, когда такие средства передвижения обеспечивают мобильность лица с ограниченными возможностями).

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

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

3.14. Мыть обувь и стирать вещи на территории спортивного комплекса.

3.15. Самостоятельно использовать музыкальную и другую аппаратуру спортивного объекта.

3.16. Справлять естественные нужды вне специально отведенных для этого мест.

3.17. Отвлекать других посетителей спортивного комплекса.

3.18. Бегать в специализированных зонах спортивного комплекса не предназначенных для бега, толкаться, прыгать, шуметь, кричать, любыми иными способами нарушать общественный порядок, грубо и вызывающе вести себя по отношению к другим посетителям и персоналу спортивного комплекса, включая представителей частной охранной организации, обеспечивающих физическую охрану спортивного комплекса.

3.19. Посещать занятия с травмами, повреждениями кожных покровов, в период реабилитации после хирургических операций.

3.20. Пользоваться специальными зонами спортивного комплекса, предназначенными для представителей противоположного пола.

3.21. Мыться в сауне с использованием мыльных средств (шампуни, гели для душа, мыло и т.п.).

4. 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. Ответственность за несовершеннолетних посетителей несут их законные представители (родители, усыновители, опекуны или попечители) и иные лица на которых возложены права и обязанности законного представителя.

4.2. При неадекватном поведении несовершеннолетнего посетителя (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, институт вправе прекратить доступ такого несовершеннолетнего в спортивный комплекс.

4.3. При нарушении посетителем настоящих правил, институт оставляет за собой право в одностороннем порядке принять решение о полном прекращении занятий такого посетителя на территории спортивного комплекса.

4.4. В случае повреждения любого имущества института находящегося на территории спортивного комплекса по вине посетителя, посетитель обязан компенсировать причиненный ущерб.

4.5. В случае отправления естественных нужд во время нахождения в бассейне, посетитель обязан заплатить штраф в размере стоимости очистных мероприятий.

4.6. Институт не несет ответственности за любое причинение вреда жизни и здоровью посетителей, в том числе действиями третьих лиц.

4.7. Институт не несет ответственности за утерянные личные вещи посетителя, оставленные без присмотра.

4.8. Институт не несет ответственности за сохранность личного транспорта посетителей.

5. СОПРОВОЖДАЮЩИЕ ЛИЦА

5.1. Родители, опекуны, попечители и иные лица, исполняющие обязанности законных представителей несовершеннолетних, которые привели детей в спортивный комплекс к инструктору (тренеру), должны его дождаться и передать детей лично ему.

5.2. Детские группы в холле спортивного комплекса встречает инструктор по спорту и по окончании занятий провожает в холл к родителям.

5.3. Дети до 10 лет могут находиться на территории спортивного комплекса только в присутствии законных представителей, которые несут за них полную ответственность.

5.4. При посещении спортивного комплекса с малолетними детьми законным представителям необходимо держать их за руку и не оставлять без присмотра.

5.5. Сопровождающим лицам запрещается вмешиваться в ход тренировочного процесса. После передачи ребенка тренеру сопровождающие лица обязаны покинуть спортивную зону.

6. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА

6.1. Посещение плавательного бассейна разрешено детям с 7 лет.

6.2. Детям с 7 до 14 лет, имеющим навыки плавания, разрешено посещение плавательного бассейна только в сопровождении законных представителей, которые обязаны быть рядом с сопровождаемым ребенком, не оставлять его без контроля.

6.3. К самостоятельным занятиям допускаются дети с 14 лет, имеющие навыки плавания.

6.4. 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.

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

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

6.7. Посетитель, впервые посещающий плавательный бассейн, обязан пройти инструктаж по технике безопасности на воде и расписаться в журнале первичного инструктажа.

6.8. 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.

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

6.10. После окончания занятий посетитель бассейна принимает душ, выжимает

купальную одежду, вытирается полотенцем и только после этого переходит в раздевалку.

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

6.12. Посетителям бассейна запрещается:

- входить в раздевалки в уличной обуви и верхней одежде;
- входить в бассейн при недомогании;
- бегать в бассейне;
- виснуть на разделительной дорожке;
- подтягиваться на перекладине стартовой тумбы;
- нырять с бортиков бассейна, вышки и стартовых тумб;
- проныривать вдоль и поперек дорожек;
- погружаться в воду на задержанном дыхании;
- бросать спортивный инвентарь;
- подавать ложные знаки о помощи;
- входить в воду с жевательной резинкой, конфетой и т.д.;
- использовать фен не по назначению;
- нырять вниз головой на мелкой части бассейна;
- пользоваться ластами, моноластами, аквалангами и другим специализированным снаряжением без согласования с руководством института.

7. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛОВ

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

7.2. Перед началом занятий посетитель обязан проконсультироваться с врачом. Это обезопасит от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.

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

7.4. Посетитель обязан не отвлекаться во время выполнения упражнений.

7.5. Посетитель обязан передвигаться по спортивному залу не торопясь, не мешая занятиям других посетителей.

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

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

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

7.9. Выполнение базовых упражнений (жим лёжа, приседания со штангой) посетителю необходимо производить при страховке со стороны партнёра, либо инструктора.

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

7.11. При эксплуатации тренажеров, посетитель обязан соблюдать следующие

правила:

- во время занятий 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 кардио-тренажерах пристёгиваться ремешком аварийной остановки тренажёра (если им оборудован кардио-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 тренажёрных устройств сверх установленной нормы дополнительным навешиванием грузов.

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

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

7.14. К занятиям не допускаются дети младше 14 лет, с 14 до 16 лет тренировки разрешаются только в присутствии персонального тренера или вместе с законным представителем несовершеннолетнего.

7.15. Посетителям тренажерного зала запрещается:

- заниматься босиком и с голым торсом;

- резко изменять величину выполняемой физической нагрузки на тренажёре (например, резко и значительно изменять скорость бега или сопротивление);

- резко останавливаться после интенсивной нагрузки;

- работать на неисправных тренажерах;

- брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками;

- выносить спортивное оборудование и инвентарь из тренажерного зала без согласования с руководством института.

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

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
Балаковский инженерно-технологический институт –
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего
образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(БИТИ НИЯУ МИФИ)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий СК «Буревестник»

_____ Дегтярев Я.М.

«__» _____ 20__ г.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ ПРИ ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА
(футбол, волейбол, баскетбол и т.п.)**

Общие требования безопасности:

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся и занимающихся в спортивном зале.
2. К занятиям физической культурой допускаются обучающиеся и занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.
3. В спортивном зале заниматься только в спортивной форме, предусмотренной правилами игры и зальной обуви с нескользкой подошвой.
4. Занятия должны проходить на сухой площадке.
5. Не входить в спортивный зал в верхней одежде.
6. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).
7. Обязательно снять все украшения: кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.
8. Не заносить в спортзал предметы, не предназначенные для занятий спортом.
9. Травмоопасность в спортивном зале:
 - при включении электроосвещения (поражение электротоком);
 - при несоблюдении ТБ (травмирование рук, суставов, ушибы);
 - при работе на неисправных и неподготовленных спортивных снарядах.
10. Опасность возникновения травм при игре в баскетбол:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при ударе мячом;
 - при столкновениях;
 - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи.
11. Опасность возникновения травм при игре в волейбол:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при блокировке мяча;
 - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи.

12. Опасность возникновения травм при игре в футбол:

- при падении на твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при слабо укрепленных воротах;
- при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.).

13. У преподавателя или тренера должна быть аптечка для оказания первой помощи пострадавшим.

14. Занимающиеся самостоятельно без тренера лица старше 18-ти лет сами несут за себя ответственность, при возникновении внештатных ситуаций обязаны сообщить о них на пост охраны.

Требования безопасности перед началом занятий:

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.
2. Не входить в спортивный зал без разрешения преподавателя или команды тренера.
3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал.
4. Не включать самостоятельно электроосвещение.
5. Не открывать дверь для проветривания без указания преподавателя или тренера.
6. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
7. Провести физическую разминку всех групп мышц.
8. Не передвигать спортивное оборудование и снаряды без указания преподавателя или тренера.
9. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ, предусмотренной правилами игры.

Требования безопасности во время занятий:

1. Не приступать к выполнению упражнений и заданий без команды преподавателя или тренера.
2. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием преподавателя или тренера.
3. Не вести игру влажными руками.
4. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.
5. При выполнении прыжков, в столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки в соответствии с видом спорта.
6. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).
8. Не уходить с занятий без разрешения преподавателя или тренера.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю или тренеру.
2. В случае травматизма сообщить преподавателю или тренеру, он окажет вам первую помощь.

3. При возникновении аварийных ситуаций, пожара, по указанию преподавателя или тренера быстро, без паники, покинуть помещение спортивного зала.

Требования безопасности по окончании занятий:

1. Выходить из спортзала по команде преподавателя или тренера спокойно, не торопясь.
2. Снять спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.
3. Вымыть с мылом руки, умыться, принять душ.
4. Обо всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщить преподавателю или тренеру.

СОГЛАСОВАНО

Специалист по охране труда

Ярославцева И.В.

Фельдшер медицинского кабинета

Наумова Т.Ю.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
Балаковский инженерно-технологический институт –
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего
образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(БИТИ НИЯУ МИФИ)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий СК «Буревестник»

_____ Дегтярев Я.М.

« ____ » _____ 20__ г.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
НА ОТКРЫТОЙ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ, СТАДИОНЕ**

Общие требования безопасности:

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся и занимающихся на спортивной площадке или стадионе.
2. К занятиям физической культурой допускаются обучающиеся и занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.
3. На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде надеть лёгкую куртку и шапочку.
4. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).
5. Травмоопасность на спортивной площадке, стадионе:
 - обморожения во время занятий лыжной подготовкой
 - при несоблюдении ТБ по лёгкой атлетике (травмирование рук, суставов, ушибы)
 - при работе на неисправных и неподготовленных спортивных снарядах

Требования безопасности перед началом занятий:

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.
2. Не входить на спортивную площадку, стадион без разрешения преподавателя или тренера.
3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти на спортивную площадку, стадион.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ.

Требования безопасности во время занятий:

1. Не приступать к выполнению упражнений и заданий без команды преподавателя или тренера.
2. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.
3. Не забывайте о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.
4. Нельзя метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч.

5. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием преподавателя или тренера.
6. Соблюдайте дисциплину и порядок на занятии.
7. Не уходите с занятий без разрешения преподавателя или тренера.
8. Перед выполнением упражнения убедитесь в отсутствии близко стоящих к снаряду занимающихся.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом преподавателю или тренеру.
2. В случае травматизма сообщите преподавателю или тренеру, он окажет вам первую помощь.
3. При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливни, грозы), по указанию преподавателя или тренера быстро, без паники, покиньте спортивную площадку или стадион.

Требования безопасности по окончании занятий:

1. Уходите со спортивной площадки по команде преподавателя или тренера спокойно, не торопясь.
2. Вымойте с мылом руки, умойтесь.
3. Снимите спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.
4. Обо всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите преподавателю или тренеру.

СОГЛАСОВАНО

Специалист по охране труда

Ярославцева И.В.

Фельдшер медицинского кабинета

Наумова Т.Ю.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
Балаковский инженерно-технологический институт –
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего
образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(БИТИ НИЯУ МИФИ)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий СК «Буревестник»

_____ Дегтярев Я.М.

«__» _____ 20__ г.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
И ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА**

1. Общие требования безопасности:

1.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа.

1.2. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста не имеющие медицинских противопоказаний для занятия силовыми и фитнес-тренировками.

1.3. Лица с хроническими и острыми заболеваниями обязаны перед посещением спортивного зала и(или) выполнением тренировок проконсультироваться с врачом.

1.4. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.

1.5. 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.

Запрещается входить в тренажерный зал в уличной обуви.

1.6. 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.

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

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

1.9. Занимающийся оставляет личные вещи в раздевалке.

1.10. Занимающиеся самостоятельно без тренера лица старше 18-ти лет сами несут за себя ответственность, при возникновении внештатных ситуаций обязаны сообщить о них на пост охраны.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

2.1. Перед началом тренировки на тренажере в целях избежание травм необходимо изучить принцип его действия.

2.2. Перед началом занятий на тренажере проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

3. Требования безопасности во время занятий:

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

3.2. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.3. Соблюдать режим отдыха, способствующий восстановлению физических сил занимающегося (индивидуально для каждого лица, исходя из состояния его здоровья).

3.4. Необходимо соблюдать чистоту и правила гигиены в помещениях учреждения и в тренажерном зале в частности.

3.5. При выполнении упражнений с разборной штангой во избежание травматизма необходимо равномерно снимать и надевать блины с обоих концов грифа штанги (один диск с одной стороны, затем – один с другой) для исключения случаев ее опрокидывания.

3.6. При выполнении упражнений со свободными весами тренирующийся должен рассчитывать свои физические возможности и состояние своего здоровья.

3.7. Выполнение любых упражнений со свободными весами допускается только при осуществлении страховки со стороны другого лица (лиц).

3.8. Не допускается выполнение упражнений со свободным весом, который в силу тяжести или чрезмерного количества повторений человек не способен поднять физически.

3.9. Вся ответственность за выполнение упражнений со свободным весом в нарушение настоящих правил возлагается на самого тренирующегося.

3.10. Соблюдайте чистоту и порядок в тренажерном зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать

используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

3.11. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.

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

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

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

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

3.16. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку. В случае ухудшения самочувствия без предварительного уведомления администрация ответственности не несет.

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

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

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

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

4. Запрещается:

4.1. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом на пост охраны. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

4.2. Запрещается перегрузка тренажерных устройств дополнительным навешиванием грузов сверх нормы.

4.3. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочного устройства тренажера.

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

4.5. Категорически запрещается перемещение тренажеров в зале. В случае повреждения занимающимся инвентаря или имущества в тренажерном зале администрацией взимается стоимость ущерба.

4.6. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить на пост охраны.

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

4.8. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

4.9. Запрещается курение в зале, иных помещениях учреждения и на прилегающей территории.

4.10. Не разрешается находиться в тренажерном зале, в иных помещениях учреждения и на прилегающей территории в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотики и неразрешенные медикаменты.

СОГЛАСОВАНО

Специалист по охране труда

Ярославцева И.В.

Фельдшер медицинского кабинета

Наумова Т.Ю.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
Балаковский инженерно-технологический институт –
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего
образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(БИТИ НИЯУ МИФИ)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий СК «Буревестник»

_____ Дегтярев Я.М.

«___»_____ 20__г.

Правила техники безопасности при посещении залов групповых программ / зоны функционального тренинга.

1. Разрешается посещать групповые программы только в спортивной обуви и спортивной форме, предназначенной для посещаемого вида тренировки.
2. Запрещается посещать активные групповые программы (силовой тренинг, функциональный тренинг, спортивный джампинг) босиком, в носках.
3. Запрещается посещать групповые программы при общем недомогании, пониженном или повышенном давлении, с повышенной температурой тела, при незаживших травмах, обострении любых хронических заболеваний, на голодный желудок.
4. Не разрешается опаздывать на групповые программы. На групповые программы следует приходить вовремя, согласно расписанию.
5. Категорически запрещается посещать зал сухого плавания в нетрезвом состоянии или наркотическом опьянении.
6. Запрещается использовать спортивный инвентарь не по назначению.
7. Необходимо посещать занятия согласно своему уровню подготовки.
8. Если вы опоздали на занятие более чем на 5 минут, тренер имеет право не допустить Вас к занятию во избежание причинения вреда здоровью.
9. Все крупные украшения, заколки с острыми краями, острые пирсинг - украшения, о которые Вы можете пораниться сами и поранить других посетителей, необходимо снять до занятия.
10. С учётом повышенной динамики движения и перемещения занимающихся в залах групповых программ и в зоне функционального тренинга, строго запрещается занимающимся выполнять физические упражнения на расстоянии от окон и зеркал менее, чем 1,5 метра.

11. Занимающиеся самостоятельно без тренера лица старше 18-ти лет сами несут за себя ответственность, при возникновении внештатных ситуаций обязаны сообщить о них на пост охраны.

СОГЛАСОВАНО

Специалист по охране труда

Ярославцева И.В.

Фельдшер медицинского кабинета

Наумова Т.Ю.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
Балаковский инженерно-технологический институт –
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего
образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(БИТИ НИЯУ МИФИ)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий СК «Буревестник»

_____ Дегтярев Я.М.

«__» _____ 20__ г.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

Общие требования безопасности:

1. К занятиям по настольному теннису допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при наличии посторонних предметов вблизи стола;
 - при неисправных ракетках;
 - при игре на слабо укрепленном столе.
3. У преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий:

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

Требования безопасности во время занятий:

1. Во время занятий вблизи игрового стола не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.

3. Соблюдать игровую дисциплину.
4. Не вести игру влажными руками.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся преподавателю.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий:

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. Обо всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить преподавателю.

СОГЛАСОВАНО

Специалист по охране труда

Ярославцева И.В.

Фельдшер медицинского кабинета

Наумова Т.Ю.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
Балаковский инженерно-технологический институт –
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего
образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(БИТИ НИЯУ МИФИ)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий СК «Буревестник»

_____ Дегтярев Я.М.

« ____ » _____ 20 __ г.

**Правила техники безопасности при посещении залов групповых
программ / зоны функционального тренинга,
включая программы по занятиям танцами и т.п.**

1. Разрешается посещать групповые программы только в спортивной обуви и спортивной форме, предназначенной для посещаемого вида тренировки.
2. Запрещается посещать активные групповые программы (степ, силовой тренинг, функциональный тренинг, танцевальные уроки и т.п.) босиком, в носках.
3. Запрещается посещать групповые программы при общем недомогании, пониженном или повышенном давлении, с повышенной температурой тела, при незаживших травмах, обострении любых хронических заболеваний, на голодный желудок.
4. Не разрешается опаздывать на групповые программы. На групповые программы следует приходить вовремя, согласно расписанию.
5. Категорически запрещается посещать зал сухого плавания (зал аэробики) в нетрезвом состоянии или наркотическом опьянении.
6. Запрещается использовать инвентарь зала сухого плавания (зал аэробики) не по назначению.
7. Необходимо посещать занятия согласно своему уровню подготовки.
8. Если вы опоздали на занятие более чем на 5 минут, тренер имеет право не допустить Вас к занятию во избежание причинения вреда здоровью.
9. Все крупные украшения, заколки с острыми краями, острые пирсинг - украшения, о которые Вы можете пораниться сами и поранить других посетителей, необходимо снять до занятия.

10. С учётом повышенной динамики движения и перемещения занимающихся в залах групповых программ и в зоне функционального тренинга, строго запрещается занимающимся выполнять физические упражнения на расстоянии от окон и зеркал менее, чем 1,5 метра.
11. Занимающиеся самостоятельно без тренера или преподавателя лица старше 18-ти лет сами несут за себя ответственность, при возникновении внештатных ситуаций обязаны сообщить о них на пост охраны.

СОГЛАСОВАНО

Специалист по охране труда

Ярославцева И.В.

Фельдшер медицинского кабинета

Наумова Т.Ю.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
Балаковский инженерно-технологический институт –
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего
образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(БИТИ НИЯУ МИФИ)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий СК «Буревестник»

_____ Дегтярев Я.М.

« ____ » _____ 20__ г.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
В КРУЖКЕ «ШАХМАТЫ»**

Общие требования:

1. В кружок принимаются дети, подростки и обучающиеся, желающие заниматься в кружке «Шахматы».
2. Запись в кружок «Шахматы» осуществляется на основании заявления родителей или законных представителей.
3. Перед началом обучения в кружке дети, подростки и обучающиеся, должны пройти инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в с/к «Буревестник», проведенный преподавателем или тренером.
4. Преподаватель или тренер должен неукоснительно соблюдать санитарно-гигиенические требования в помещении, где организованы занятия с детьми и обучающимися: проветрить помещение и проверить достаточность освещения.
5. Опасность возникновения травм:
 - при наличии посторонних предметов вблизи стола;
 - при игре на слабо укрепленном столе.

Обучающиеся должны:

1. Иметь опрятный вид, коротко остриженные ногти.
2. Бережно и аккуратно обращаться с реквизитом.
3. Соблюдать игровую дисциплину.
4. Уважать соперников, преподавателя или тренера.

Техника безопасности во время игры в шахматы:

1. Запрещается заходить в кабинет без разрешения преподавателя или тренера, самостоятельно брать и пользоваться инвентарем.
2. При малейшем недомогании обучающийся должен сообщить преподавателю или тренеру.

3. При объяснениях преподавателем или тренером нового материала обучающиеся обязаны внимательно слушать, не отвлекаться, не мешать друг другу, а также не прерывать и не комментировать объяснения преподавателя или тренера.

4. Во время проведения соревнований необходимо соблюдать дисциплину и порядок.

СОГЛАСОВАНО

Специалист по охране труда

Ярославцева И.В.

Фельдшер медицинского кабинета

Наумова Т.Ю.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
Балаковский инженерно-технологический институт –
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего
образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(БИТИ НИЯУ МИФИ)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий СК «Буревестник»

_____ Дегтярев Я.М.

« ____ » _____ 20__ г.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
В БАССЕЙНЕ**

Настоящие правила являются обязательными к соблюдению в бассейне
СК «Буревестник» БИТИ НИЯУ МИФИ.

Посетители бассейна обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до начала
предоставления услуг.

1. Общие положения

1.1. Вход посетителей в бассейн осуществляется согласно режиму работы
института.

1.2. Перед посещением бассейна посетитель обязан переобуться в сменную обувь
и оставить верхнюю одежду и уличную обувь в раздевалке.

1.3. Ценные вещи: деньги, мобильный телефон, документы, ключи, посетители
оставляют в шкафу в раздевалке, обязательно закрывая шкаф на ключ. За оставленные
без присмотра личные вещи и ценные вещи, администрация ответственности не несет.

1.4. Посещение плавательного бассейна разрешается только при наличии:
купального костюма, шапочки для плавания, специальной резиновой обуви,
принадлежностей для душа и полотенца.

1.5. Лица, получающие допуск для посещения плавательного бассейна подлежат
обследованию на энтеробиоз и гименолепидоз. Периодичность такого обследования
устанавливается в соответствии с действующими санитарными правилами и нормами
Российской Федерации.

1.6. Получив ключ от шкафа для одежды, посетителю следует раздеться в
раздевалке и пройти в душевую. Каждый посетитель обязан перед посещением
бассейна принять душ.

1.7. Перед посещением бассейна посетитель обязан смыть с себя любые
косметические средства, снять все ювелирные и иные украшения.

1.8. Рекомендуется входить в воду, спускаясь по специально предусмотренной для этого лестнице, повернувшись спиной к воде.

1.9. Во время плавания необходимо ориентироваться на разметку бассейна. Плавание внутри каждой отдельно взятой дорожки осуществляется против часовой стрелки (по правой стороне).

1.10. Не допускается плавание посередине дорожки или по ее левой стороне, чтобы не столкнуться с другими пловцами. Необходимо обязательное соблюдение дистанции во время плавания.

1.11. Не рекомендуется занимать дорожку, выделенную для скоростного плавания, в случае отсутствия навыков скоростного плавания.

1.12. При отсутствии или при недостаточном развитии навыков плавания обязательно использование поддерживающих на воде средств.

1.13. Во время проведения групповых занятий или персональных занятий в бассейне, зона для плавания может быть ограничена.

1.14. Посетитель должен контролировать время нахождения в бассейне. При выходе из плавательного бассейна посетитель обязан сдать ключ от шкафа раздевалки и плавательный инвентарь бассейна.

1.15. При посещении бассейна с детьми ответственность за жизнь и здоровье ребенка несет сопровождающий ребенка взрослый.

1.16. Во время плавания взрослые не должны выпускать детей из поля своего зрения, предварительно объяснив им правила поведения на воде.

1.17. Для посещения бассейна детьми до 13 лет необходимо с установленной периодичностью предоставлять соответствующую медицинскую справку.

1.18. Персонал спорткомплекса имеет право контролировать соблюдение посетителями настоящих правил, делать замечания.

1.19. За последствия, возникающие в результате нарушения настоящих правил, администрация ответственности не несет.

2. Посетители обязаны

2.1. Строго соблюдать настоящие правила, правила техники безопасности, санитарно-гигиенические требования, выполнять требования персонала спорткомплекса.

2.2. Посетители бассейна должны соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, персоналу спорткомплекса, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

3. Посетителям запрещается

3.1. Передавать абонемент на право посещения плавательного бассейна другим лицам.

3.2. Находиться в бассейне в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, использовать ненормативную лексику, громко, неуважительно и/или агрессивно разговаривать, делать все, что может помешать окружающим.

3.3. Находиться в помещениях бассейна, за исключением помещения фойе, в верхней уличной одежде и обуви.

3.4. Курить в помещениях бассейна.

3.5. Приносить и распивать в помещениях бассейна алкогольные напитки.

3.6. Приносить в помещение бассейна продукты питания, напитки с последующим их употреблением.

3.7. Находиться на трибунах и балконах плавательного бассейна, за исключением спортивно-массовых мероприятий, подразумевающих наличие зрителей.

3.8. Посещать бассейн без осмотра медицинским работником.

3.9. Входить в бассейн без посещения душа.

3.10. Перед использованием бассейна втирать в кожу различные кремы и мази по причине возможного нанесения вреда своему здоровью (перегрев, повышение артериального давления, аллергические реакции и пр.).

3.11. Бегать по лестницам и обходным дорожкам.

3.12. Плавать без шапочки для плавания.

3.13. Использовать маску для подводного плавания с конструктивным применением стекла.

3.14. Плавать поперек плавательных дорожек и висеть на разделительных дорожках.

3.15. Плавать в одежде, не предназначенной для бассейна.

3.16. Прыгать с бортиков и со стартовых тумб способами, угрожающими здоровью.

3.17. Посещать занятия при повреждении или серьезных заболеваниях кожных покровов.

3.18. Оставлять без присмотра детей, допущенных к совместному плаванию с родителями.

3.19. Посещение бассейна детьми в возрасте до трех лет.

4. Администрация имеет право

4.1. Лишать права посещения бассейна лиц, нарушающих правила поведения.

4.2. В период неблагоприятной эпидемической обстановки устанавливать дополнительные ограничительные меры к посещению плавательного бассейна.

5. Посетители имеют право

5.1. Вносить замечания и предложения по качеству оказываемых услуг.

5.2. Предъявлять претензии и вносить замечания в отношении качества обслуживания.