

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Московская
центральная художественная школа при Российской академии художеств»
(МЦХШ при РАХ)

119049, г. Москва, улица Крымский вал, дом 8, корпус 2, т/ф. (499) 238-21-00, e-mail: secretary@art-lyceum.ru

УТВЕРЖДАЮ

директор МЦХШ при РАХ

Губанов Д.В.

10 января 2022 года



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ПОЛЬЗОВАНИЯ СПОРТИВНЫМИ СООРУЖЕНИЯМИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА МЦХШ при РАХ

г. Москва

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

Настоящие Правила разработаны в соответствии с нормами Федерального закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.99г. № 52 – ФЗ, санитарных правил СП 2.1.3678-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг", санитарных правил и норм СанПиН 3.3686-21 "Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней", Уставом МЦХШ при РАХ и регулируют процедуру посещения подразделений ФОК МЦХШ при РАХ (далее – МЦХШ) Посетителями.

На территории физкультурно-оздоровительного комплекса (далее – ФОК) следует соблюдать правила поведения в общественных местах.

В связи со статусом «Объект 1-й категории безопасности» МЦХШ связана с состоянием защищенности от внутренних и внешних угроз с учётом условий образовательного процесса, технического состояния объекта, криминальной и техногенной обстановки, необходимости предупреждения неблагоприятных санитарно-эпидемиологических и чрезвычайных ситуаций в городе («Образовательная организация обязана создавать безопасные условия обучения, воспитания обучающихся, присмотра и ухода за обучающимися, их содержания в соответствии с установленными нормами, обеспечивающими жизнь и здоровье обучающихся, работников образовательной организации» Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Статья 28).

На основании вышеуказанного для посещения спортивно-оздоровительных мероприятий, проводимых на территории ФОК необходимо представить медицинскую справку, установленного образца в зависимости от вида спортивных занятий.

Общие требования:

Для посещения спортивно-оздоровительных мероприятий необходимо иметь предназначенную для этого сменную обувь и одежду.

В целях безопасности запрещается тренироваться босиком, в носках, в пляжных или домашних тапочках и т.п.

Перед занятиями не рекомендуется использовать парфюмерию с резким запахом, одежда должна быть чистая, опрятная.

Посетитель обязан до начала спортивно-оздоровительного мероприятия снять украшения, ювелирные изделия, предметы религиозного характера и т.д.

Если Посетитель ФОК не пользуется спортивно-оздоровительными услугами в соответствии с приобретенным абонементом или заключенным договором в связи с обстоятельствами, за которые ФОК не отвечает (болезнь, отпуск, служебная командировка и т.п.) стоимость пропущенных спортивно-оздоровительных услуг не возмещается, посещение ФОК на другое время не переносится и срок абонемента или договора не продлевается.

К спортивно-оздоровительным мероприятиям допускаются лица, имеющие медицинскую справку, прошедшие осмотр у медицинского работника ФОК и получившие допуск на посещение занятий. Срок действия допуска от трех до шести месяцев с момента получения.

До оплаты спортивно-оздоровительной услуги посетители ФОК обязаны ознакомиться с данными правилами.

Оплата спортивно-оздоровительной услуги является подтверждением того, что посетитель ознакомлен с настоящими Правилами, полностью с ними согласен и обязуется соблюдать.

Незнание Правил не освобождает от ответственности за их нарушение.

На территории ФОК ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- курить, находиться в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки;
- приносить в тренировочную зону пищу;
- самостоятельно использовать музыкальную и другую аппаратуру ФОК, не поставив в известность обслуживающий персонал.

Категорически запрещается:

- проносить на территорию ФОК взрывоопасные и легко воспламеняющиеся вещества, холодное, травматическое и огнестрельное оружие;
- самостоятельно включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование ФОК.

Персонал ФОК должен контролировать соблюдение посетителями настоящих Правил.

При несоблюдении Правил, а также не этичном поведении по отношению к другим посетителям и работникам ФОК, администрация МЦХШ оставляет за собой право не допускать посетителя к спортивно-оздоровительным услугам, проводимым на территории ФОК или приостановить действие абонеента, договора без возврата денежных средств.

При необходимости и для улучшения качества оказываемых услуг администрация ФОК оставляет за собой право изменять и дополнять настоящие Правила.

2. ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ БАСЕЙНОМ ФОК МЦХШ

Приступать к занятиям в бассейне можно только после ознакомления с настоящими Правилами.

Незнание правил не освобождает от ответственности за их нарушение.

В целях соблюдения норм действующего законодательства для посещения занятий в ФОК необходимо представить медицинскую справку, отвечающую требованиям действующего законодательства РФ. Срок действия медицинской справки – не более 6-ти месяцев с даты получения.

Допуск в бассейн осуществляется при наличии записи в расписании ФОК, имеющегося у тренера-преподавателя, охраны и администраторов входной группы МЦХШ.

Посещение бассейна действительно в течение срока или времени, указанного в расписании ФОК.

Лица, занимающиеся в учебно-спортивных и оздоровительных группах, к занятиям в бассейне не допускаются в случае отсутствия руководителя группы (тренера, инструктора, воспитателя, преподавателя).

К занятиям в бассейне допускаются посетители в спортивных купальных костюмах и в сменной обуви на нескользящей подошве.

Каждый посетитель самостоятельно определяет для себя возможность посещения бассейна, исходя из физического самочувствия и состояния здоровья.

После перенесенных заболеваний посетителю необходимо получить разрешение на занятия у медицинского работника ФОК, после предоставления документа, подтверждающего выздоровление.

Посетителям старше 70 лет и лицам, с ограниченными физическими возможностями, требуется заключение врача о состоянии здоровья и возможности посещения бассейна.

Верхняя одежда должна сдаваться в гардероб. Шкафчики в раздевалках используются для размещения одежды (кроме верхней), обуви (кроме уличной) и других личных вещей (кроме ценных).

При отсутствии посетителя более чем 10 минут после начала забронированного времени, занятие аннулируется.

В целях обеспечения безопасности посетителей ведется видеонаблюдение.

В случае возникновения чрезвычайных ситуаций, посетитель обязан покинуть помещение, сохраняя спокойствие и не создавая паники.

При возникновении пожара необходимо без паники максимально быстро (если позволяет ситуация) надеть верхнюю одежду и покинуть здание, используя основные и запасные (пожарные) выходы или лестницы.

Посетители обязаны соблюдать общественный порядок, вести себя уважительно и корректно по отношению к другим посетителям и работникам ФОК, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

Посетители имеют право:

Пользоваться гардеробом, раздевальными помещениями, душем и подсобными помещениями, предназначенными для посетителей.

Посетители ФОК при посещении спортивно-оздоровительных мероприятий на территории бассейна обязаны:

- иметь чистую сменную обувь, пригодную для использования в бассейне. Проход в бахилах в раздевалку категорически запрещен;

- верхнюю одежду (пальто, куртки, шубы и т.п.) сдавать в гардероб;

- хранить личные вещи в шкафах раздевалок, предварительно получив у дежурной по раздевалке ключ;

- по окончании занятий сдавать ключ от шкафа дежурной по раздевалке.

- до начала занятий в бассейне тщательно мыться под душем с мылом и губкой, сняв купальный костюм;

- не использовать аэрозоли (лак для волос, дезодорант, средства с резким запахом, емкости из стеклянной посуды и т.п.);

- строго соблюдать время сеанса (не более 45 минут в воде, до 10-15 минут – гигиенические процедуры);

- находиться в воде только при наличии плавательной шапочки, купального костюма (женский купальник, мужские плавки, гидрокостюм, буркини).

- заниматься только на дорожках, отведённых тренером-преподавателем согласно расписанию.

Допустимое количество занимающихся спортивно-оздоровительным плаванием на одной дорожке до 8-ми человек.

Вход в воду и окончание сеанса осуществляются исключительно с разрешения тренера-преподавателя по его команде (свистку). В случае прекращения сеанса до истечения 45 минут Посетитель бассейна ставит об этом в известность тренера-преподавателя.

Посетитель должен соблюдать следующие требования по порядку использования дорожек и правил поведения в чаше бассейна:

- 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;

- для освобождения полости рта и носа от попавшей воды следует пользоваться сливным желобом;
- все перемещения в бассейне посетители должны делать только шагом;
- по окончании сеанса в течение 10-15 минут покинуть раздевалки.

Выполнять все распоряжения ответственных работников МЦХШ при РАХ (дежурного администратора, тренера-преподавателя, руководителя ФОК, администратора-кассира ФОК).

К самостоятельным посещениям бассейна допускаются дети с 12 лет. Дети от 6 до 12 лет допускаются к посещению бассейна только вместе с сопровождающими лицами. Дети до 6 лет к посещениям в бассейн не допускаются.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- посещать бассейн при наличии кровотечений, герпеса, кожных заболеваний, плохом самочувствии;
- использовать ласты, маски, трубки и прочее оснащение;
- бегать в бассейне;
- громко разговаривать во время сеанса;
- висеть на водогасящих дорожках;
- ходить босиком в бассейне и душевой;
- проныривать вдоль и поперек дорожек;
- нырять вниз головой на мелкой части бассейна;
- погружаться в воду на задержанном дыхании;
- входить в воду с жевательной резинкой;
- курить в помещениях и на территории ФОК, употреблять алкогольные напитки, наркотические средства и токсичные вещества;
- находиться в бассейне в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;
- пользоваться мобильными телефонами и иными средствами связи во время проведения занятий;
- осуществлять в бассейне фото- и видеосъемку без специального разрешения администрации ФОК;
- входить в служебные и технические помещения бассейна;
- самостоятельно включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование ФОК;
- использовать фены для сушки одежды и частей тела;
- самостоятельно использовать музыкальную и другую аппаратуру ФОК, не поставив в известность обслуживающий персонал;
- приносить в тренировочную зону пищу.

Категорически запрещается проносить на территорию ФОК взрывоопасные и легко воспламеняющиеся вещества, холодное, травматическое и огнестрельное оружие.

Категорически запрещается прыгать в воду с бортиков бассейна, входить и выходить из воды без разрешения тренера-преподавателя, садиться на разделительную дорожку.

Администрация ФОК вправе отказать посетителю в обслуживании или удалить с территории бассейна в любое время, без возврата денежных средств в случае нарушения им общественного порядка или создания угрозы жизни, здоровью и отдыху других посетителей.

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 бассейна.

За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением, правил внутреннего распорядка и настоящих Правил ФОК, администрация ФОК ответственности не несет.

За одежду, документы, денежные средства, сотовые телефоны, ювелирные украшения, утерянные или оставленные без присмотра вещи администрация ФОК ответственности не несет.

За сохранность имущества, оставленного в шкафчиках и/или гардеробе МЦХШ ответственности, не несет.

Посетители, уличенные в порче мебели, спортивного, хозяйственного инвентаря, сантехнического оборудования, несут полную материальную ответственность. Администрация ФОК вправе требовать его возмещения. По факту порчи имущества составляется акт, на основании которого взимается штраф в пятикратном размере от стоимости испорченного инвентаря с посетителя, допустившего порчу имущества. Если ущерб нанесен несовершеннолетним (до 14 лет), его возмещают законные представители или родители в соответствии с действующим законодательством РФ. Посетитель может произвести оплату штрафа за испорченное имущество или оборудование в кассу. Также может взиматься оплата в размере примерной стоимости ремонта.

3. ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРНЫМ ЗАЛОМ МЦХШ

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

Незнание правил не освобождает от ответственности за их нарушение.

В целях соблюдения норм действующего законодательства для посещения занятий в ФОК необходимо представить медицинскую справку, отвечающую требованиям действующего законодательства РФ. Срок действия медицинской справки – не более 6-ти месяцев с даты получения.

Допуск в тренажерный зал осуществляется при наличии записи в расписании ФОК, имеющегося у тренера-преподавателя, охраны и администраторов входной группы МЦХШ.

Посещение тренажерного зала действительно в течение срока или времени, указанного в расписании ФОК.

Лица, занимающиеся в учебно-спортивных и оздоровительных группах, к занятиям в тренажерном зале не допускаются в случае отсутствия руководителя группы (тренера, инструктора, воспитателя, преподавателя).

К занятиям в тренажерный зал допускаются посетители в спортивной форме, не стесняющей движения и в сменной обуви на светлой подошве.

Каждый посетитель самостоятельно определяет для себя возможность посещения тренажерного зала, исходя из физического самочувствия и состояния здоровья.

После перенесенных заболеваний получить разрешение на занятия у медицинского работника ФОК, после предоставления документа, подтверждающего выздоровление.

Посетителям старше 70 лет и лицам, с ограниченными физическими возможностями, требуется заключение врача о состоянии здоровья и возможности посещения тренажерного зала.

Верхняя одежда должна сдаваться в гардероб. Шкафчики в раздевалках используются для размещения одежды (кроме верхней), обуви (кроме уличной) и других личных вещей (кроме ценных).

При отсутствии посетителя более чем 10 минут после начала забронированного времени, занятие аннулируется.

В целях обеспечения безопасности посетителей ведется видеонаблюдение.

В случае возникновения чрезвычайных ситуаций, посетитель обязан покинуть помещение, сохраняя спокойствие и не создавая паники.

При возникновении пожара необходимо без паники максимально быстро (если позволяет ситуация) надеть верхнюю одежду и покинуть здание, используя основные и запасные (пожарные) выходы или лестницы.

Посетители обязаны соблюдать общественный порядок, вести себя уважительно и корректно по отношению к другим посетителям и работникам ФОК, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

Посетители имеют право:

Пользоваться гардеробом, раздевальными помещениями, душем и подсобными помещениями, предназначенными для посетителей.

Посетители ФОК при посещении спортивно-оздоровительных мероприятий на территории тренажерного зала обязаны:

- выполнять все упражнения в тренажерном зале под непосредственным наблюдением тренера-преподавателя ФОК;
- передвигаться по тренажерному залу не торопясь, не заходить в рабочую зону других занимающихся;
- проверить перед началом выполнения упражнения, чтобы все регулирующие устройства (стопоры, держатели, фиксаторы) находились в соответствующем технике безопасности состоянии (например: перед выполнением упражнения «жим ногами», проверьте, чтобы стопоры, которые держат платформу с весом, находились в пазах держателя платформы. Закончив упражнение, нужно выпрямить ноги с весом, затем поднять держатели до отказа вверх и медленно опустить платформу на держатели);
- выполняя впервые упражнение на «сложных тренажерах» («жим ногами», «гакк»), делать его под контролем тренера-преподавателя ФОК;
- после завершения упражнения, не оставаться лежать под нагруженной весами платформой;
- при выполнении упражнений со штангой, необходимо использовать замки безопасности;
- снимая диски с грифа, разгружать штангу равномерно, поочередно по одному с каждой из сторон (например: не допускать, чтобы, справа все диски остались на месте, а слева были уже сняты!);
- не вставать ногами на мягкое покрытие скамеек и не класть на него оборудование и предметы (штанги, гантели, сотовые телефоны и др.);
- при выполнении любых упражнений соблюдать дистанцию от других занимающихся не менее 1,5 м;
- при перемещении диска, держать его на уровне нижнего пресса двумя руками. Разрешается переносить не более двух дисков одновременно.
- выполнять базовые упражнения («жим» лежа, приседание со штангой) при страховке со стороны партнера, либо тренера-преподавателя ФОК;
- при выполнении упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером, либо тренера-преподавателя ФОК;
- при выполнении таких базовых упражнений, как становая тяга, приседания и т.д., пользоваться атлетическим поясом;
- обращаться с отягощениями, штангами, гантелями предельно аккуратно;
- не допускать перегрузки тренажерных устройств, сверх нормы, дополнительным навешиванием грузов;
- после завершения выполнения упражнений, убрать использовавшееся оборудование (гантели, штанги, диски и т.д.) на специально отведенные места.

Если Вы не знаете, как использовать то или иное оборудование, как выполнить упражнение - обратитесь к специалисту ФОК.

Все упражнения выполнять плавно, без рывков!

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании;
- брать спортивное оснащение влажными руками (блины, гантели, грифы штанги), это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению;
- бегать, прыгать, либо отвлекать внимание других занимающихся иными способами;
- работать на неисправных тренажерах! В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения), сообщите об этом работникам ФОК.

Администрация ФОК вправе отказать посетителю в обслуживании или удалить с территории тренажерного зала в любое время, без возврата денежных средств в случае нарушения им общественного порядка или создания угрозы жизни, здоровью и отдыху других посетителей.

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 тренажерного зала.

За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением, правил внутреннего распорядка и настоящих Правил ФОК, администрация ФОК ответственности не несет.

За одежду, документы, денежные средства, сотовые телефоны, ювелирные украшения, утерянные или оставленные без присмотра вещи администрация ФОК ответственности не несет.

За сохранность имущества, оставленного в шкафчиках и/или гардеробе МЦХШ ответственности, не несет.

Посетители, уличенные в порче мебели, спортивного, хозяйственного инвентаря, сантехнического оборудования, несут полную материальную ответственность. Администрация ФОК вправе требовать его возмещения. По факту порчи имущества составляется акт, на основании которого взимается штраф в пятикратном размере от стоимости испорченного инвентаря с Посетителя, допустившего порчу имущества. Если ущерб нанесен несовершеннолетним (до 14 лет), его возмещают законные представители или родители в соответствии с действующим законодательством. Посетитель может произвести оплату штрафа за испорченное имущество или оборудование в кассу. Также может взиматься оплата в размере примерной стоимости ремонта.

4. ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ СПОРТИВНЫМ ЗАЛОМ И ЗАЛОМ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ МЦХШ

Приступать к занятиям в спортивном зале и зале восточных единоборств можно только после ознакомления с настоящими Правилами.

Незнание правил не освобождает от ответственности за их нарушение.

В целях соблюдения норм действующего законодательства для посещения занятий в ФОК необходимо представить медицинскую справку, отвечающую требованиям действующего законодательства РФ. Срок действия медицинской справки – не более 6-ти месяцев с даты получения.

Допуск в спортивный зал и зал восточных единоборств осуществляется при наличии записи в расписании ФОК, имеющегося у тренера-преподавателя, охраны и администраторов входной группы МЦХШ.

Посещение спортивного зала и зала восточных единоборств действительно в течение срока или времени, указанного в расписании ФОК.

Лица, занимающиеся в учебно-спортивных и оздоровительных группах, к занятиям в спортивном зале и зале восточных единоборств не допускаются в случае отсутствия руководителя группы (тренера, инструктора, воспитателя, преподавателя).

К занятиям в спортивный зал и зал восточных единоборств допускаются посетители в спортивной форме, не стесняющей движения и в сменной обуви на светлой подошве.

Каждый посетитель самостоятельно определяет для себя возможность посещения спортивного зала и зала восточных единоборств, исходя из физического самочувствия и состояния здоровья.

После перенесенных заболеваний получить разрешение на занятия у медицинского работника ФОК, после предоставления документа, подтверждающего выздоровление.

Посетителям старше 70 лет и лицам, с ограниченными физическими возможностями, требуется заключение врача о состоянии здоровья и возможности посещения спортивного зала и зала восточных единоборств.

Верхняя одежда должна сдаваться в гардероб. Шкафчики в раздевалках используются для размещения одежды (кроме верхней), обуви (кроме уличной) и других личных вещей (кроме ценных).

При отсутствии посетителя более чем 10 минут после начала забронированного времени, занятие аннулируется.

В целях обеспечения безопасности посетителей ведется видеонаблюдение.

В случае возникновения чрезвычайных ситуаций, посетитель обязан покинуть помещение, сохраняя спокойствие и не создавая паники.

При возникновении пожара необходимо без паники максимально быстро (если позволяет ситуация) надеть верхнюю одежду и покинуть здание, используя основные и запасные (пожарные) выходы или лестницы.

Посетители обязаны соблюдать общественный порядок, вести себя уважительно и корректно по отношению к другим посетителям и работникам ФОК, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

Посетители имеют право:

Пользоваться гардеробом, раздевальными помещениями, душем и подсобными помещениями, предназначенными для посетителей.

Посетители ФОК при посещении спортивно-оздоровительных мероприятий на территории спортивного зала и зала восточных единоборств обязаны:

- выполнять указания тренера-преподавателя;
- выполнять физические упражнения не задерживая дыхание, дышать ровно и спокойно;
- перед выполнением упражнений, требующих большой резкости и силы, проделать несколько подготовительных упражнений;
- при сильном утомлении сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- после завершения выполнения упражнений, убрать использованное оборудование на специально отведенные места.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- находится в спортивном зале и зале восточных единоборств в верхней одежде и уличной обуви;

- приходить в нетрезвом виде, курить, употреблять спиртные напитки, использовать нецензурные выражения, пачкать стены;
- вносить в спортивный зал и зал восточных единоборств стеклянную посуду и стеклянные предметы;
- входить в спортивный зал и зал восточных единоборств, использовать спортивный инвентарь в отсутствии тренера-преподавателя;
- приносить в спортивный зал и в зал восточных единоборств продукты питания и осуществлять прием пищи;
- заниматься на неподготовленных для занятий местах, пользоваться неисправным оборудованием или инвентарем;
- входить на территорию, предназначенную только для персонала;
- совершать порчу имущества, наносить любые надписи в спортивном зале и зале восточных единоборств, раздевалках, туалетах и других помещениях ФОК;
- проявлять неуважение к работникам и посетителям ФОК;
- уходить с занятия, не предупредив тренера-преподавателя.

Администрация ФОК вправе отказать посетителю в обслуживании или удалить с территории спортивного зала и зала восточных единоборств в любое время, без возврата денежных средств в случае нарушения им общественного порядка или создания угрозы жизни, здоровью и отдыху других посетителей.

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 спортивного зала и зала восточных единоборств.

За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением, правил внутреннего распорядка и настоящих Правил ФОК, администрация ФОК ответственного не несет.

За одежду, документы, денежные средства, сотовые телефоны, ювелирные украшения, утерянные или оставленные без присмотра вещи администрация ФОК ответственности не несет.

За сохранность имущества, оставленного в шкафчиках и/или гардеробе МЦХШ ответственности, не несет.

Посетители, уличенные в порче мебели, спортивного, хозяйственного инвентаря, сантехнического оборудования, несут полную материальную ответственность. Администрация ФОК вправе требовать его возмещения. По факту порчи имущества составляется акт, на основании которого взимается штраф в пятикратном размере от стоимости испорченного инвентаря с Посетителя, допустившего порчу имущества. Если ущерб нанесен несовершеннолетним (до 14 лет), его возмещают законные представители или родители в соответствии с действующим законодательством. Посетитель может произвести оплату штрафа за испорченное имущество или оборудование в кассу. Также может взиматься оплата в размере примерной стоимости ремонта.

5. ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫМ ЦЕНТРОМ МЦХШ

Приступать к мероприятиям в восстановительном центре можно только после ознакомления с настоящими Правилами.

Незнание правил не освобождает от ответственности за их нарушение.

В целях соблюдения норм действующего законодательства для посещения занятий в ФОК необходимо представить медицинскую справку, отвечающую требованиям действующего законодательства РФ. Срок действия медицинской справки – не более 6-ти месяцев с даты получения.

Допуск в восстановительный центр осуществляется при наличии записи в расписании ФОК, имеющегося у тренера-преподавателя, охраны и администраторов входной группы МЦХШ.

Посещение восстановительного центра действительно в течение срока или времени, указанного в расписании ФОК.

К мероприятиям в восстановительном центре допускаются посетители в чистой одежде и в сменной обуви на нескользящей подошве.

Каждый посетитель самостоятельно определяет для себя возможность посещения восстановительного центра, исходя из физического самочувствия и состояния здоровья.

После перенесенных заболеваний необходимо обязательно получить разрешение на посещение мероприятия в восстановительном центре у медицинского работника ФОК, после предоставления документа, подтверждающего выздоровление.

Посещение парильного отделения является для посетителей делом сугубо добровольным, поэтому все риски, связанные с использованием данной оздоровительной услугой, в случае несоблюдения им правил, посетитель берет на себя полностью.

Приобретая данную оздоровительную услугу, посетитель подтверждает, что не имеет медицинских противопоказаний для посещения парильного отделения, для выполнения массажа и полностью принимают на себя ответственность за состояние своего здоровья.

Посетителям старше 70 лет и лицам, с ограниченными физическими возможностями, требуется заключение врача о состоянии здоровья и возможности посещения восстановительного центра.

Продолжительность разового посещения восстановительного центра не менее 1 часа. В оплаченный промежуток времени пребывания посетителей входит время уборки помещения по окончании посещения 7-10 мин (в зависимости от объема уборки).

Верхняя одежда должна сдаваться в гардероб. Шкафчики в раздевалках используются для размещения одежды (кроме верхней), обуви (кроме уличной) и других личных вещей (кроме ценных).

При отсутствии посетителя более чем 10 минут после начала забронированного времени, занятие аннулируется.

Единовременное заполнение парильного отделения от 1 до 5 человек. При посещении более 5 человек, за каждого человека производится дополнительная оплата согласно утверждённому прейскуранту ФОК.

В целях обеспечения безопасности посетителей ведется видеонаблюдение.

В случае возникновения чрезвычайных ситуаций, посетитель обязан покинуть помещение, сохраняя спокойствие и не создавая паники.

При возникновении пожара необходимо без паники максимально быстро (если позволяет ситуация) надеть верхнюю одежду и покинуть здание, используя основные и запасные (пожарные) выходы или лестницы.

Посетители обязаны соблюдать общественный порядок, вести себя уважительно и корректно по отношению к другим посетителям и работникам ФОК, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

Посетители имеют право:

Пользоваться гардеробом, раздевальными помещениями, душем и подсобными помещениями, предназначенными для посетителей.

Посетители ФОК при посещении спортивно-оздоровительных мероприятий на территории восстановительного центра обязаны:

- при посещении парильного отделения при себе иметь халат и полотенце, которое следует положить на скамью, прежде чем садиться;

- для соблюдения требований гигиены посетителям нужно находиться в сменной обуви (сланцы, тапочки и т.п.);
- снять все металлические предметы, украшения;
- до входа в парильное отделение, на массаж принять душ;
- не мочить голову перед входом в парильное отделение, надеть шапочку из войлока, чтобы предупредить тепловой удар;
- при первом посещении парильного отделения впервые, садиться или ложиться на самую нижнюю полку, чтобы постепенно привыкнуть к температуре (чем выше вы находитесь, тем горячее пар), увеличивать температурный режим постепенно;
- не разговаривать, дышать медленно через нос (а не через рот!);
- после выхода из парильного отделения охладить тело в душе, не обливаясь теплой водой.
- после оздоровительной процедуры отдохнуть столько же времени, сколько находились в парильном отделении, для восстановления нормальной деятельности сердечно-сосудистой системы;
- своевременно покинуть помещение восстановительного центра, предоставить возможность сделать уборку до появления следующих посетителей;
- бережно относиться к имуществу, обеспечить его сохранность (окна, посуда, скамейки, сантехника и др.);
- соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к окружающим и обслуживающему персоналу;
- выполнять просьбы, указания и требования работников ФОК;
- соблюдать дисциплину и требования личной безопасности при пользовании услугами восстановительного центра.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- входить на территорию восстановительного центра без разрешения работников ФОК;
- посещать восстановительный центр сразу после еды или натошак;
- сидеть в парильном отделении на самой верхней полке, свесив ноги вниз, а голову держа под потолком;
- посещать восстановительный центр при наличии инфекционных, кожных, грибковых и других заболеваний, плохом самочувствии, температуре, иных признаках нездорового состояния, представляющих опасность для личного здоровья и безопасности, а также для здоровья и безопасности других посетителей;
- оставлять душ включенным после его принятия;
- вносить в душевое и парильное отделения предметы из стекла, моющие средства в стеклянной таре;
- использовать моющие средства, кремы, косметические и ароматические средства и масла и пр. в парильном отделении. Пользоваться в помещении парильного отделения глиной, медом, солью, ягодами и другими продуктами парфюмерии и гигиены (в случае использования подобных предметов в других помещениях, убрать за собой все, что разбрызгалось на пол, стены и т.д.);
- принимать пищу в парильном отделении сауны (разрешается только в комнате отдыха);
- распылять в парильном отделении аэрозольные жидкости;
- осуществлять в душевых кабинах гигиенические процедуры (стирка, бритьё, эпиляция и т. п.);
- бросать в унитаз туалетную бумагу, мусор, предметы личной гигиены;
- плевать на пол, справлять естественную нужду вне туалетов;
- приносить и распивать спиртные напитки, курить;

- пользоваться услугами в состоянии наркотического или алкогольного опьянения;
- посещать восстановительный комплекс при наличии противопоказаний (злокачественные образования, острые воспалительные процессы, заболевания сердца, эпилепсия, шизофрения и др.);
- совершать действия, несущие прямую или косвенную опасность жизни человека.

Администрация ФОК вправе отказать посетителю в обслуживании или удалить с территории восстановительного центра в любое время, без возврата денежных средств в случае нарушения им общественного порядка или создания угрозы жизни, здоровью и отдыху других посетителей.

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 восстановительного центра.

За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением, правил внутреннего распорядка и настоящих Правил ФОК, администрация ФОК ответственности не несет.

За одежду, документы, денежные средства, сотовые телефоны, ювелирные украшения, утерянные или оставленные без присмотра вещи администрация ФОК ответственности не несет.

За сохранность имущества, оставленного в шкафчиках и/или гардеробе МЦХШ ответственности, не несет.

Посетители, уличенные в порче мебели, спортивного, хозяйственного инвентаря, сантехнического оборудования, несут полную материальную ответственность. Администрация ФОК вправе требовать его возмещения. По факту порчи имущества составляется акт, на основании которого взимается штраф в пятикратном размере от стоимости испорченного инвентаря с Посетителя, допустившего порчу имущества. Если ущерб нанесен несовершеннолетним (до 14 лет), его возмещают законные представители или родители в соответствии с действующим законодательством. Посетитель может произвести оплату штрафа за испорченное имущество или оборудование в кассу. Также может взиматься оплата в размере примерной стоимости ремонта.