

**ПРАВИЛА
ПОЛЬЗОВАНИЯ БАССЕЙНОМ И ЗАЛАМИ ФОК МЦХШ
Все занимающиеся в физкультурно-оздоровительном комплексе обязаны:**

1. Строго выполнять все правила внутреннего распорядка.
2. Не позднее, чем за 15 минут до начала сеанса сдавать тренеру бассейна абонемент, на котором должна быть фотография занимающегося, печать и виза медперсонала лица, после чего получить разрешение на вход в раздевалку.
3. Входить в помещение раздевалки в сменной обуви, убирая повседневную обувь в мешок (пакет) и оставляя ее при входе в раздевалку.
4. Верхнюю одежду (пальто, куртки, шубы и т.п.) сдавать в гардероб.
5. Хранить личные вещи в шкафах раздевалок, предварительно получив у дежурной по раздевалке ключ в обмен на жетон.
6. По окончании занятий сдавать ключ от шкафа дежурной по раздевалке.
7. До занятий в бассейне тщательно мыться под душем с мылом и губкой, сняв купальный костюм.
8. Не использовать аэрозоли (лак для волос, дезодорант, средства с резким запахом, емкости из стеклянной посуды и т.п.).
9. Соблюдать время сеанса (не более 45 минут в воде, до 10 минут – гигиенические процедуры).
10. Плавать в шапочках и купальных костюмах спортивного образца.
11. Перед занятиями в спортивном зале ответственный представитель арендующей организации должен получить инвентарь для занятий у тренера.
12. Категорически запрещается прыгать в воду с бортика бассейна, входить и выходить из воды без разрешения тренера-преподавателя, садиться на разделительную дорожку, а также пользоваться тренажерами в отсутствие тренера-преподавателя.
13. Заниматься только на дорожках, отведённых тренером-инструктором согласно расписанию.
14. Соблюдать следующие требования по порядку использования дорожек и правил поведения в чаше бассейна:
 - при плавании нескольких человек на дорожке, посетители должны держаться правой стороны, обгонять слева, отдыхать в углах дорожки.
 - для освобождения полости рта и носа от попавшей воды следует пользоваться сливным желобом.
 - все перемещения в бассейне посетители должны делать только шагом.
15. По окончании сеанса в течение 15 минут покинуть раздевалки и получить свой абонемент у тренера.
16. Подчиняться всем распоряжениям администрации.
17. За сохранность ценностей администрация ФОК ответственности не несет.
18. Лица, не выполняющие правила пользования бассейном и залами, лишаются права посещения ФОК.
19. Деньги за неиспользованные занятия не возвращаются.
20. Лица, уличенные в порче мебели, спортивного, хозяйственного инвентаря, сантехнического оборудования, несут за это полную ответственность. С них взимается штраф в пятикратном размере от стоимости испорченного инвентаря.
21. **Пользование абонементом является свидетельством безоговорочного принятия данных Правил и не дает право проводить учебно-тренировочные занятия с другими посетителями.**
22. Все спорные вопросы, возникающие со стороны арендующих организаций и лиц, посещающих ФОК, решаются с администрацией ФОК - тел. (499) 230-35-33.