Утверждаю

Директор

МАУ ВСОК «ОЛИМП»

А.П.Дмитравцов

от 01.09.2021г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Правила посещения**

**Водноспортивного оздоровительного комплекса «Олимп»**

**(«МАУ ВСОК «Олимп»)**

 Правила посещения муниципального автономного учреждения «Водноспортивный оздоровительный комплекс «Олимп» (далее Комплекс) распространяются на правоотношения, возникающие между Комплексом и Клиентами Комплекса.

 Настоящие Правила разработаны с целью обеспечения комфорта и безопасности Клиентов и сотрудников Комплекса, а также с целью соблюдения санитарных правил и норм, правил пожарной безопасности и антитеррористической защищенности объекта спорта.

 **Общие сведения**

1. Режим работы Комплекса:

- понедельник - пятница - с 07-00 час. до 22-00 час.,

- суббота с 9-00 час. до 19-00 час.,

- воскресенье с 09-00 час. до 16-00 час.

1. Клубная карта является пропуском в Комплекс, который необходимо предъявить на рецепции. В случае утери клубной карты необходимо её восстановление (восстановление клубной карты **платное**)
2. Срок действия клубной карты строго ограничен. По окончании срока действия клубной карты необходимо её вовремя продлить.

 Уточняйте информацию по вашей клубной карте (время, количество посещений, срок её действия).

1. Правила посещения тренажерного зала.
2. Перед началом занятий в тренажерном зале необходимо пройти первичную тренировку и инструктаж у персонального тренера Комплекса по предварительной записи (запись осуществляется на рецепции у администратора).
3. Будьте внимательны, соблюдайте правила безопасности и правила эксплуатации тренажеров.
4. Посещение тренажерного зала разрешено только в спортивной одежде и сменной спортивной обуви. Инструктор (тренер) имеет право не допустить Клиента на тренировку в уличной обуви, босиком или в обуви, не предназначенной для занятий спортом.
5. Во время занятий на тренажерах обязательно наличие полотенца.
6. Перед посещением тренажерного зала, просьба не использовать резкий парфюм.
7. Самостоятельное нахождение в тренажерном зале детей, не достигших 16 лет, запрещается. Дети могут посещать тренажерный зал только под руководством персонального тренера.
8. Во избежание несчастных случаев присутствие детей младше 14 лет в тренажерном зале запрещено. Дети от 14 до 16 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале в сопровождении персонального тренера. Дети от 16 до 18 лет могут заниматься в зале самостоятельно при наличии письменного заявления от родителей.
9. Заблаговременно (не позже, чем за 6 часов) предупреждайте Вашего персонального тренера об отмене занятия. Если отмена не была произведена вовремя, занятие подлежит списанию.
10. Клиенты комплекса должны пользоваться только услугами тренеров МАУ ВСОК "Олимп". Проведение персональных тренировок Клиентами комплекса ЗАПРЕЩЕНО.
	1. Для проведения занятий в тренажерном зале Клиенты комплекса должны использовать только спортивный инвентарь комплекса. Клиенты комплекса несут ответственность за порчу и утрату спортивного инвентаря.
	2. Комплекс не несет ответственности за вред, причиненный здоровью в результате выполнения физических упражнений Клиентами Комплекса при нарушении требований правил использования тренажеров.
	3. В тренажерный зал не разрешается приносить с собой сумки, ценные вещи, за сохранность которых Комплекс ответственности не несет.
	4. Запрещается передвигать тренажеры.
	5. Клиенты комплекса должны убирать за собой используемое на занятиях оборудование и предметы личного пользования после занятий.
	6. Пользуйтесь атлетическими ремнями, лямками для тяги, валиками для штанги, которые расположены в тренажерном зале.
	7. Упражнения в тренажерном зале, предполагающие использование большого веса необходимо выполнять только под наблюдением тренера Комплекса.
	8. Поднимать штангу без использования замков запрещено, это опасно для Вашего здоровья.
	9. При занятиях в тренажерном зале откажитесь от жевательной резинки, это опасно для

Вашего здоровья.

* 1. Откажитесь от посещения тренажерного зала при наличии инфекционных, остро -респираторных и кожных заболеваниях, это опасно для Вашего здоровья и для здоровья окружающих Вас людей.
	2. Не разрешается бросать гантели и ударять их одна о другую. Бросать штангу на пол не разрешается.

1.21. При занятиях на тренажерах и со свободным весом Клиенты комплекса должны устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующие их функциональным возможностям.

1.22. Не повторяйте программу других Клиентов комплекса, каждая программа разрабатывается индивидуально.

1.23. Клиентам комплекса не разрешается пользоваться самостоятельно музыкальной аппаратурой.

 2. Правила посещения саун.

2.1. Максимальная температура в финской сауне установлена 85 С0.

2.2. ЗАПРЕЩАЕТСЯ плескать воду в отсек для камней сауны, нагреваемых электрическими тэнами, а также использовать ароматизаторы.

2.3. Используйте полотенце и стелите его на скамью. Во время нахождения в сауне следует избегать соприкосновения с поверхностью каменки, это может вызвать сильный ожог.

2.4. Не накрывать каменку посторонними предметами, это может привести к пожару.

2.5. Не оставляйте детей в сауне без присмотра. Посещение детьми в возрасте до 11 лет сауны разрешено только в сопровождении взрослых, с 11 до 14 лет с письменного разрешения родителя.

2.6. ВНИМАНИЕ! Долгое пребывание в горячей сауне вызывает повышение температуры тела, что может оказаться опасным для Вашего здоровья.

2.7. Перед каждым посещением сауны обязательно принятие душа.

2.8. Запрещается оставлять полотенца в помещениях саун.

2.9. При посещении сауны запрещается пользоваться кремами, маслами, сильными парфюмерными ароматами, масками, скрабами, краской для волос.

2.10. Запрещено проносить пластиковые стаканчики в сауны, душевые.

 3. Правила посещения душевых.

3.1. Во избежание причинения неудобств другим Клиентами комплекса, посещающим душевые, а также предупреждения засоров канализационных сетей пользоваться бритвенными принадлежностями, кремами-депиляторами, скрабом (кукуруза, кофе и т.д.) в душевых запрещено.

3.2. Сушить белье, полотенца на батареях и развешивать белье и полотенца в раздевалках запрещено.

 3.3. Запрещается бриться, стирать личные вещи в умывальниках раздевалок и туалетных комнат.

  **4. Правила посещения бассейна**

4.1. В соответствии с требованиями п.4 СанПин 2.1.3678-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а так же условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.12.2020 г. № 44 дети до 7 лет не допускаются в большую чашу бассейна, так как глубина и температура воды не соответствует нормам.

4.2. Дети в возрасте до 11 лет допускаются к занятиям в бассейне только в сопровождение взрослых (родителей или заменяющих их лиц, тренеров), при этом сопровождающим лицам необходимо находиться в бассейне и осуществлять постоянный контроль за подопечными детьми. На сеанс допускаются не более двух несовершеннолетних детей с одним взрослым (старше 18 лет).

Дети с 11 до 14 лет умеющие плавать могут посещать бассейн самостоятельно по письменному заявлению родителей. Дети с 15 до 18 лет посещают бассейн самостоятельно без письменного согласия родителей.

4.3. Для посещения плавательного бассейна детьми младшего школьного возраста (до 11 лет) перед приемом в плавательную группу в обязательном порядке требуется:

- медицинская справка о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз;

 -справка от педиатра о том, что ребенку не противопоказаны нагрузки при занятиях по плаванию.

 В дальнейшем справка подлежит переоформлению не менее одного раза в год, (основание: СанПиН 3.3686-21 «Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 4. Клиент при покупке разового посещения бассейна обязан предъявлять администратору данную медицинскую справку при каждом посещении плавательного бассейна.

4.4. Перед началом занятий в бассейне детей младшего школьного возраста допускается их дополнительный визуальный осмотр медицинским работником Комплекса, который при наличии медицинских противопоказаний вправе отстранить ребенка от занятий плаванием.

4.5. Сеанс занятия и оказание услуги в плавательном бассейне устанавливается продолжительностью 45 мин. По желанию опоздавшие ко времени начала сеанса могут допускаться в бассейн, при этом время пребывания на воде не продлевается, в ином случае допускается перенос сеанса.

4.6. Ответственность за жизнь и здоровье детей при посещении плавательного бассейна возлагается на сопровождающих лиц и тренеров.

4.7. При посещении бассейна необходимо иметь с собой следующие предметы:

* Купальный костюм
* Шапочку для плавания
* Полотенце
* Мыло
* Мочалку
* Тапочки для бассейна
* Очки

4.8. До начала занятий и получения услуги необходимо вымыться в душе с мылом и мочалкой без купального костюма (плавок), закрыть за собой воду в душевой. Перед посещением бассейна не допускается втирание в кожу различных кремов, мазей и других парфюмированных средств.

4.9. В плавательном бассейне запрещается:

* входить в воду и завершать занятия без разрешения тренера;
* приносить металлические, пластиковые и стеклянные предметы;
* проносить в бассейн мыло, мочалку, жевательную резинку, продукты питания, напитки и стеклянные предметы;
* плавать в шортах;
* прыгать с бортиков и тумбочек бассейна, без разрешения тренера;
* толкаться во время плавания, бегать, кричать;
* «висеть» на дорожках бассейна;
* плавать поперёк бассейна, кроме перехода с дорожки на дорожку и к лестнице;
* создавать излишний шум и подавать ложные сигналы о помощи;
* создавать препятствия другим посетителям;
* плавать без шапочек.

4.10. Клиенты комплекса должны пользоваться только услугами тренеров МАУ ВСОК "Олимп". Проведение персональных тренировок Клиентами комплекса ЗАПРЕЩЕНО.

* 1. Клиенты должны находиться на территории бассейна в купальных костюмах и тапочках.
	2. Клиентам и сопровождающим запрещается в одежде проходить через душевые на территорию бассейна.

 **Клиент обязан:**

* соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в бассейне;
* проходить через турникет в раздевалку и принимать душ за 10 минут до начала получения услуги;
* находиться в чаше бассейна по времени согласно расписанию занятий или согласно установленной продолжительности оказания услуги;
* соблюдать время приёма душа после плавания и нахождение в раздевалке – не более 20 минут;
* при плавании нескольких человек на дорожке, Клиент должен держаться правой стороны, обгонять слева, отдыхать в углах дорожки;
* перемещаться вне чаши бассейна только шагом.

 5. Правила посещения СПА зоны по предварительной записи.

5.1. Посещение СПА зоны осуществляется по предварительной записи.

5.2. При посещении СПА зоны необходимо иметь с собой следующие предметы:

* Купальный костюм
* Шапочку для плавания
* Полотенце
* Мыло
* Мочалку
* Тапочки для бассейна
* Очки
* Детям до 3 лет обязательно наличие подгузника (трусики) для плавания.

 5.3. До начала получения услуги в СПА зоне необходимо вымыться в душе с мылом и мочалкой без купального костюма (плавок), закрыть за собой воду в душевой. Не допускается втирание в кожу различных кремов, мазей и других парфюмированных средств.

 5.4. Вход в СПА зону разрешается только в купальных костюмах.

 5.5. Запрещено проносить в СПА зону напитки в стеклянной таре.

5.6. Запрещено заходить в технические помещения комплекса и пользование техническим оборудованием и инвентарем.

**6. Рекомендации посещения СОЛЯРИЯ.**

**6.1. Используйте** хлопчатобумажную шапочку для защиты волос.

6.2. Используйте солнцезащитные очки. Прикрытые веки ненадежная защита от сильных ультрафиолетовых лучей.

6.3. Перед посещением солярия обработайте кожу с помощью специального масла или солнцезащитного крема. Кремы следует наносить непосредственно перед процедурой.

6.4. Не оставляйте без внимания лицо, особенно если кожа склонна к "обгоранию". Лицо хорошо протереть увлажняющим, не содержащим спирт лосьоном. Категорически нельзя употреблять для загара в солярии питательный крем, и тем более крем, в состав которого входят гормоны.

6.5. Перед посещением солярия желательно не мыться с мылом, так как мыльная пена разрушает кислый слой, лишает кожу жировой смазки. Это увеличивает опасность ожога. В идеальном варианте следует тщательно помыться с мылом за полтора-два часа до процедуры или, если вы моетесь непосредственно перед процедурой, заменить мыло на более щадящую жидкую пену.

6.6. Перед посещением солярия нельзя наносить на лицо макияж. Исключите даже губную помаду.

6.7. Перед посещением солярия не пользуйтесь духами, дезодорантами, ароматическими маслами.

6.8. Осторожно принимайте лекарства перед посещением солярия. Лучше проконсультируйтесь с врачом.

6.9. Сразу после солярия не следует вставать под холодный душ.

 **7. Правила посещения групповых занятий:**

7.1. Опоздания на групповые занятия не допускаются.

7.2. Во избежание травм рекомендуется посещение групповых занятий, соответствующих Вашему уровню подготовленности. Ознакомьтесь с описанием групповых занятий на оборотной стороне расписания групповых программ. Если у Вас есть сомнения относительно возможности посещения групповой тренировки - обратитесь за консультацией к любому тренеру групповых программ.

7.3. Перед посещением группового зала, просьба не использовать резкий парфюм.

7.4. Посетить групповую тренировку Вы можете в спортивной одежде и спортивной обуви. Инструктор имеет право не допустить Клиента на данную тренировку в уличной обуви, босиком или в обуви, не предназначенной для занятий спортом. Обязательно наличие полотенца.

7.5. Не используйте мобильные телефоны в залах групповых программ.

7.6. Во время проведения тренировок в залах групповых программ категорически запрещается проходить и брать оборудование для персонального тренинга. Запрещено самостоятельно включать-выключать музыкальную аппаратуру и переключать кондиционеры в групповом зале.

7.7. Запрещено выносить оборудование, предназначенное для занятий в зале групповых программ за пределы зала.

7.8. Запрещено использовать оборудование, предназначенное для занятий в зале групповых программ не по прямому назначению.

7.9. После занятия уберите оборудование, используемое Вами на соответствующее место в зале.

7.10. Расписание групповых программ составляется на два - три месяца, и может меняться. Будьте внимательны, особенно в праздничные дни и летний период.

7.11. Занятия в группах проходят по предварительной записи. Количество мест в группе ограничено. Забронировать за собой место в группе можно по телефону или лично у стойки администраторов. При записи менее 3 человек тренировка может быть отменена или перенесена на другое время.

7.12. Комплекс имеет право делать замены групповых программ или тренеров.

 8. Общие правила

8.1. Для посещения групповых программ, необходима предварительная запись на рецепции.

8.2. Комплекс имеет право исключить ребенка, не оставляя за ним место в группе, если ребенок:

- не посещает длительный срок занятие по болезни, более месяца;

- не посещает занятия без предупреждения в течение 14 дней.

8.3. Запрещается нахождение Клиентов и гостей на территории Комплекса после закрытия. Стоянка личного автотранспорта Клиентов на территории Комплекса с 23-00 час. вечера до 07-00 час. утра ЗАПРЕЩЕНА.

8.4. Ключи от индивидуальных шкафов должны сохраняться у Клиента комплекса на протяжении всего времени нахождения в Комплексе.

 8.5. Не допускается самостоятельное использование залов групповых программ.

8.6. Запрещается оставлять на рецепции ценные вещи (деньги, телефоны, шлемы, ключи и пр.)

8.7. Запрещено проносить и использовать стеклянную тару.

8.8. Если имеются ограничения к посещению Комплекса по состоянию здоровья, то Клиенту необходимо иметь при себе предписание врача и уведомить об этом тренера или медицинскую сестру Комплекса. Комплекс не несет ответственности за сокрытие данной информации.

8.9. Комплекс не несет ответственность за вред, причиненный жизни и/или здоровью при нарушении Правил посещения комплекса и при несоблюдении рекомендаций врача, а также, если Клиент тренируется самостоятельно.

8.10. Комплекс не несет ответственность за вред, причиненный жизни и здоровью и/или имуществу Клиента (ребенка), действиями третьих лиц или самого Клиента (ребенка).

8.11. Комплекс не несет ответственность за вред, причиненный жизни и/или здоровью связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья Клиента (ребенка) ухудшилось в результате болезни, обострения травмы или хронического заболевания.

8.12. Комплекс не несет ответственность за травмы, полученные Клиентом (ребенком) в результате неисполнения им требований /рекомендаций/ указаний тренера (инструктора) и врача.

8.13. Комплекс несет ответственность за вред, причиненный жизни и/или здоровью Клиента (ребенка), только во время проведения групповых или индивидуальных занятий с тренером (инструктором).

 8.14. Запрещено посещение Комплекса в состоянии алкогольного, наркотического опьянения или при наличии остаточного состояния алкогольного опьянения.

 **9. Правила посещения Комплекса сопровождающими лицами.**

9.1. Сопровождающие лица, не имеющие клубной карты, не допускаются для посещения

 Комплекса. Зоной ожидания является зона рецепции комплекса или зона кафе.

9.2. На сопровождающих лиц, имеющих клубную карту, распространяется действие настоящих

Правил. (Сопровождающие детей лица должны находятся в чаше бассейна вместе с детьми).

 9.3. Клиент может сопровождать в бассейн не более 2 - х детей до 14 лет.

 9.4. Сопровождающие лица несут персональную ответственность за детей при нахождении в здании Комплекса, на территории Комплекса в период ожидания занятий и тренировок.

 9.5. Сопровождающие лица (одного пола) могут оказывать помощь ребенку в возрасте до 9 лет, в раздевалках Комплекса при подготовке детей и после проведения занятий (тренировок).