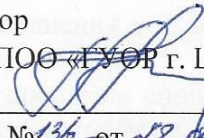


ПРИНЯТО

Решением тренерского совета
ФГБУ ПОО «ГУОР г. Щелково МО»
Протокол № 1
От 17.03.2022 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ФГБУ ПОО «ГУОР г. Щелково МО»

В.А. Павлов
Приказ № 13/1 от 18.03.2022 года

**ПРАВИЛА
ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА И СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКИ
ФГБУ ПОО «ГУОР г. Щелково МО»**

г. Щелково, Московская область
2022 год

Настоящие Правила посещения спортивных объектов ФГБУ ПОО «ГУОР г. Щелково МО» (далее по тексту «Правила») являются обязательными для исполнения всеми занимающимися и направлены на обеспечение их безопасности и иных лиц.

Правила устанавливают права и обязанности занимающихся на спортивных объектах, а также устанавливают ряд запретов, не допускающих действия, которые могут причинить вред занимающимся и другим лицам.

В случае нарушения занимающимся настоящих Правил, администрация Училища оставляет за собой право не допустить занимающегося к получению услуги в последующем.

Администрация вправе изменять и дополнять данные Правила, обеспечивая при этом публичную публикацию в общедоступном месте на территории Училища.

Занимающиеся обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до начала посещения спортивных объектов.

1. ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ТЕРРИТОРИИ УЧИЛИЩА КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1.1. Приносить на территорию училища колюще-режущие предметы, боеприпасы и оружие, включая их части, взрывчатые, взрыво- и пожароопасные, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики. В случае возникновения подозрений, работники Училища могут осмотреть вещи занимающегося, с его согласия и в его присутствии, а в случае отказа, при наличии к тому достаточных оснований, - вызывать сотрудников полиции, а также ограничить доступ на территорию спортивных объектов;

1.2. приходить с животными;

1.3. жевать жевательную резинку;

1.4. курить во всех помещениях и на прилегающей территории Училища;

1.5. приносить и принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в раздевалках;

1.6. проносить и употреблять на территории Училища спиртные напитки, наркотические средства и лекарственные препараты, запрещённые либо ограниченные к применению законодательством Российской Федерации;

1.7. находиться на территории Училища в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения;

1.8. совершать действия, которые могут причинить ущерб имуществу Училища и других занимающихся, а также жизни и здоровью людей;

1.9. любые виды дискриминации и проявления неуважения из-за различий по национальности, вероисповеданию, возрасту, социальному положению или другим признакам;

1.10. нарушать правила общественного порядка, использовать ненормативную лексику, доставлять неудобства, грубить в адрес сотрудников и других занимающихся;

Не рекомендуется надевать различные украшения (кольца, браслеты, серьги, цепочки и т.д.), так как наличие украшений может привести к получению травм;

2. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЁРНОГО ЗАЛА

2.1. Перед первым посещением тренажерного зала необходимо проконсультироваться со своим лечащим врачом.

2.2. С целью обеспечения безопасности, для профилактики травм, при первом посещении тренажерного зала необходимо пройти вводный инструктаж. При посещении тренажерного зала следует соблюдать технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров. Занятия в

тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной одежде и обуви, при этом рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой.

2.3. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висючие серьги и т.п.), убрать из карманов посторонние предметы.

2.4. Внимательно прислушиваться к своим ощущениям во время выполнения упражнений. Исключать из программы упражнения, при выполнении которых, занимающийся испытывает сильные болевые ощущения.

2.5. Если во время занятий занимающемуся стало плохо или он (она) почувствовал недомогание, необходимо сообщить об этом тренеру-преподавателю или методисту и обратиться к врачу. При плохом самочувствии после окончания занятий следует обязательно обратиться к врачу.

2.6. Перед началом занятий на тренажере необходимо проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим штанги лежа, приседания со штангой) необходимо производить со страховкой со стороны партнёра, тренера-преподавателя или методиста. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

2.7. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом тренеру-преподавателю или методисту. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

2.8. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств. Упражнения необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

2.9. При выполнении упражнений со штангой, необходимо использовать замки безопасности. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

2.10. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю или методисту. Занятия можно продолжить только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

2.11. Любой тренажёр в зале может быть временно ограничен для использования по техническим причинам (ремонт, профилактические работы).

2.12. При выполнении на тренажерах или со снарядами упражнений, явно несущих опасность для здоровья, или упражнений, не соответствующих предназначению тренажера или снаряда, тренер-преподаватель или методист имеет право остановить занятие и отстранить занимающегося от выполнения данного упражнения.

2.13. При занятиях на кардио-тренажерах необходимо:

- Начинать занятия с умеренной нагрузки, повышая ее постепенно.
- Контролировать нагрузку с помощью измерений ЧСС в соответствии с данными тренером-преподавателем рекомендациями.
- В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.
- Никогда не оборачиваться назад, находясь на включенной беговой дорожке, не разговаривать с человеком, стоящим сзади; не оставлять мобильный телефон позади себя и т.п.
- Внимательно следить за началом движения на беговой дорожке, особенно с неконтролируемой скоростью. При занятиях на стоппере и велотренажере прислушиваться к ощущениям в коленях и стопах и, прекращать занятия при возникновении в них болевых ощущений.

- Седло велотренажера регулировать по высоте таким образом, чтобы нога, находящаяся в нижнем положении, была слегка согнута в колене. В целях обеспечения безопасности не рекомендуется седло наклонять назад. Руль должен устанавливаться приблизительно на высоте седла.

2.14. В тренажерном зале категорически запрещено:

- приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.
- тренироваться босиком или в носках, в открытой обуви (шлепанцах, сланцах), использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной (скользящей) подошвой, с шипами;
- заниматься с обнаженным торсом;
- использовать магнезию и прочие порошковые смеси для улучшения сцепления рук с грифом штанги, рукоятками тренажеров и т.п.;
- при выполнении упражнений на тренажерах допускать соударение комплектующих деталей, стеков и грузоблоков;
- оставлять неразобранные от дисков штанги и тренажеры после завершения упражнения;
- класть спортивный инвентарь (гантели, диски, отягощения и т.д.) на обивку тренажеров и скамеек;
- вставать на обивку тренажеров и скамеек;
- ставить стаканы и др. ёмкости с водой или другими жидкостями на тренажеры, подключенные к электросети, за исключением тренажеров, имеющих для этого специальные приспособления (подстаканники);
- самостоятельно регулировать систему вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения;
- прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок.

2.15. После завершения занятия необходимо привести используемые тренажеры, спортивное оборудование в первоначальное состояние, а также убрать предметы личного пользования (полотенца, стаканчики и т.п.).

2.16. В целях поддержания комфортной обстановки необходимо соблюдать правила личной гигиены:

- при необходимости принимать душ до занятия;
- заниматься в свежей, постиранной спортивной форме;
- заниматься в сменной обуви;
- во время занятий использовать полотенце;
- не допускать чрезмерного использования парфюмерии.

2.17. Занимающиеся обязаны:

- уважительно относиться к сотрудникам тренажерного зала;
- соблюдать правила техники безопасности в тренажерном зале;
- быть внимательными и корректными по отношению к другим занимающимся, и воздерживаться от действий, способных мешать их занятиям;
- соблюдать правило очереди при выполнении упражнений на тренажерах и с другими снарядами. Занимающийся обязан уступить тренажер или тренировочное место другому, во время своего отдыха;
- выполнять указания тренера-преподавателя или методиста, касающиеся правил посещения спортивного объекта;
- убирать после себя спортивный инвентарь в специально отведенное место, а также разгружать штанги и тренажеры после окончания выполнения упражнения.
- после занятия убрать за собой личные вещи.

2.18. При несоблюдении данных правил тренер-преподаватель или методист вправе не допустить занимающегося к тренировке. Администрация Училища снимает с себя ответственность за травмы, полученные в связи с несоблюдением формы одежды и обуви (голый торс и жевательная резинка являются нарушением санитарно-гигиенических норм).

2.19. Занимающиеся несут ответственность за уничтожение, утерю, повреждение материальных ценностей в соответствии с действующим законодательством.

3. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКИ

3.1. Спортивная площадка (далее по тексту «Площадка») открыта для посещения с 7-00 по 21-00.

3.2. Площадка предназначена для игр и проведения тренировочных занятий студентов Училища (мини-футбол, бадминтон, волейбол, баскетбол, регби, большой теннис).

3.3. Занимающиеся обязаны:

- Бережно относиться к оборудованию, находящемуся на территории Площадки.
- Соблюдать чистоту.
- Относиться уважительно ко всем лицам, находящимся на Площадке.
- Соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения.
- Не допускать действий, создающих опасность для окружающих.
- Освобождать Площадку в период проведения групповых и/или индивидуальных занятий спортивных отделений.
- Выбирать интенсивность и продолжительность занятия в соответствии с уровнем собственной подготовки.
- После окончания занятия убрать за собой предметы личного пользования, если они использовались.
- Незамедлительно сообщать сотрудникам Училища о возникших неисправностях на Площадке, о забытых на территории вещах.
- Не допускать действий, способных создать опасность для окружающих и привести к созданию экстремальной ситуации.

3.4. Каждый посетитель, пользуясь Площадкой подтверждает, что:

- полностью ознакомлен и согласен с настоящими Правилами;
- не имеет медицинских противопоказаний для занятий спортом;
- участвуя в занятиях, принимает риск получения травмы;
- понимает, что занятие спортом, в том числе, с использованием оборудования, связано с повышенным риском получения травмы и повреждения здоровья;
- должным образом оценил возможности своего организма и его соответствие условиям физических нагрузок, имеющимся у него навыкам безопасной техники выполнения упражнений;
- понимает, что занятия спортом, связаны с повышенным риском, также имеющиеся у него навыки в спорте и всю дальнейшую ответственность в полном объеме, связанную с занятиями спортом, занимающийся принимает на себя.
- Занимающиеся должны самостоятельно оценивать погодные условия при занятии на Площадке.

3.5. Посетители Площадки имеют право:

- пользоваться Площадкой и оборудованием, расположенным на территории Площадки в соответствии с его назначением;
- обращаться за помощью к сотрудникам Училища при возникновении любой экстренной/нештатной ситуации. - получать первую медицинскую помощь.

4. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

4.1. Посетители спортивных объектов принимают на себя все последствия и риски, связанные с неосторожным повреждением своего здоровья во время проведения занятий, и обязуются освободить ФГБУ ПОО «ГУОР г. Щелково МО» от каких-либо претензий, связанных с этим, в т.ч. от требований по компенсации вреда жизни и здоровью, морального вреда и прочих убытков.

4.2. ФГБУ ПОО «ГУОР г. Щелково МО» не несет ответственности за жизнь и здоровье посетителей спортивных объектов.

4.3. ФГБУ ПОО «ГУОР г. Щелково МО» не несет ответственность за оставленные без присмотра личные вещи.

4.4. ФГБУ ПОО «ГУОР г. Щелково МО» не несет ответственность за хищение ценных вещей, документов и денег на территории Училища.