

ПРИЛОЖЕНИЕ №1
к Приказу ФБУ Центр реабилитации Фонда
пенсионного и социального страхования
РФ «Волгоград»

№ 454 от «25» 09 2023 г.

«Согласованно»
Председатель
Органа первичной профсоюзной
организации



Е. Н. Пушкарева

25 09 2023 г.

«Утверждаю»
Директор ФБУ Центр реабилитации
Фонда пенсионного и социального
страхования
РФ «Волгоград»



Н. А. Черняева

25 09 2023 г.

ПРАВИЛА
оказания услуг по физической подготовке

**ФБУ Центр реабилитации Фонда пенсионного и социального страхования РФ
«Волгоград»**

г. Волгоград

1. Общие положения

1.1. Настоящие Правила оказания услуг по физической подготовке Федерального бюджетного учреждения Центр реабилитации Фонда пенсионного и социального страхования Российской Федерации «Волгоград» (далее соответственно – Правила, Центр) являются организационно-правовым документом Центра, регламентирующим поведение граждан, получающих физкультурные/ физкультурно-оздоровительные и/или спортивные услуги в Центре, и распространяются на все структурные подразделения Центра.

1.2. Настоящие Правила разработаны в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Гражданским кодексом Российской Федерации, Кодексом Российской Федерации об административных правонарушениях, Федеральными законами Российской Федерации: от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей», от 06.03.2006 № 35-ФЗ «О противодействии терроризму», от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных», от 02.05.2006 № 59-ФЗ «О порядке рассмотрения обращений граждан Российской Федерации», от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», Национальным стандартом РФ ГОСТ Р 57015-2016 «Услуги населению. Услуги бассейнов. Общие требования» (утв. и введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 20 июля 2016 г. N 860-ст) и иными нормативными актами.

1.3. В настоящих правилах используется следующая терминология:

Посетитель – физическое лицо, которое является пользователем приобретенного абонеента (лицо вписанное в абонемент).

Заказчик – физическое лицо, индивидуальный предприниматель, либо юридическое лицо независимо от организационно-правовой формы, которое приобрело абонемент (произвело оплату).

Исполнитель (или Центр) – ФБУ Центр реабилитации Фонда пенсионного и социального страхования РФ «Волгоград» МЗ РФ, предоставляющее Посетителю физкультурные/физкультурно-оздоровительные и/или спортивные услуги (индивидуальные и/или групповые);

Услуги по физической подготовке (или Услуга) - физкультурные/физкультурно-оздоровительные и/или спортивные услуги (индивидуальные и/или групповые), предоставляемые Центром (его сотрудниками) на его территории (в том числе в здании/сооружении), с использованием спортивного инвентаря или без него;

Абонемент – именная карта посетителя, подлежащая выдаче при оплате предоставляемой услуги, дающая право на посещение физкультурных/ физкультурно-оздоровительных и/или спортивных мероприятий (индивидуальных и/или групповых). Абонемент является документом, подтверждающим право входа на территорию, и подлежит предъявлению на контрольно-пропускном пункте совместно с документом удостоверяющего личность. Пропуск Посетителей осуществляется службой сторожевой охраны и пожарной безопасности Центра в дни и часы оказания Услуг по физической подготовке (согласно расписанию тренировок/сеансов).

1.4. Соблюдение Правил оказания услуг по физической подготовке является обязательным для всех Посетителей в период их нахождения на территории Центра (в том числе в здании/сооружении) при приобретении и/или получении услуг.

1.5. Правила оказания услуг по физической подготовке для Посетителя включают следующие разделы:

- абонемент;
- правила поведения посетителей в спортивном и тренажерном залах;
- правила поведения посетителей в бассейне (в т.ч. при посещении занятий по акваэробике);
- заключительные положения.

1.6. Настоящие Правила оказания услуг по физической подготовке размещаются на информационных стендах Центра в доступных для Посетителей местах, а также на официальном сайте Центра.

1.7. Услуги по физической подготовке приобретаются Посетителями по стоимости согласно утвержденному прейскуранту, действующему на момент приобретения услуги.

1.8. Услуги по физической подготовке имеют противопоказания, перед приобретением абонемента необходима консультация специалиста.

1.9. На территории Центра обеспечена круглосуточная работа медицинского кабинета.

1.10. Посетитель обязан ознакомиться с настоящими правилами и техниками безопасности при посещении физкультурно-оздоровительных программ до начала оказания (предоставления) ему услуг по физической подготовке.

2. Абонемент

2.1. В абонемент вносится: ФИО посетителя, наименование приобретенной услуги, количество посещений, оплаченная сумма, срок действия.

2.2. Общий срок действия абонемента составляет два месяца с момента приобретения (даты покупки). По истечению срока действия абонемента, не зависимо от количества осуществленных посещений, действие абонемента прекращается. Денежные средства по абонементу прекратившего свое действие возврату не подлежат.

2.3. Денежные средства по действующему абонементу подлежат возврату на основании письменного заявления Заказчика (лица, которое произвело оплату абонемента) с приложением оригинала абонемента и документа, подтверждающего его оплату (чека). Денежные средства за абонемент подлежат возврату Заказчику с учетом проведенного перерасчета (полная стоимость абонемента за минусом стоимости количества посещений) в течение 10 календарных дней с даты получения такого заявления Исполнителем.

2.4. На усмотрение Администрации Центра действие абонемента в течение текущего года (года посещения) может быть продлено (при наличии уважительных причин и предоставлении подтверждающих документов), по письменному заявлению заказчика.

2.5. При утере абонемента заказчик обязан уведомить об этом исполнителя письменно. Абонемент восстановлению не подлежит. В случае поступления заявления об утрате абонемента от заказчика (до даты окончания срока действия абонемента), при предъявлении заказа на приобретение абонемента и чека об его оплате, посетитель/заказчик имеет право продолжить посещение приобретённых услуг в количестве оставшихся занятий/сеансов.

3. Правила поведения посетителей в спортивном и тренажерном залах

3.1. Время работы тренажерного зала с понедельника по субботу с 16:00 по 20:00, воскресенье с 11:00 по 14:00. Время работы может меняться согласно распоряжению администрации Центра.

Групповые/индивидуальные тренировки проводятся согласно расписанию тренировочных занятий.

Посетитель обязан покинуть тренажерный зал (саму тренировочную зону), не позднее чем за 20 минут до окончания работы Центра.

Перед посещением тренажерного зала посетитель обязан переобуться в сменную обувь и сдать верхнюю одежду и уличную обувь в гардероб.

Посетитель предъявляет абонемент администратору бассейна.

Ценные вещи подлежат сдаче в локер.

За оставленные без присмотра личные и/или ценные вещи, администрация ответственности не несет.

При посещении тренажерного зала, групповых/индивидуальных тренировок с детьми ответственность за жизнь и здоровье ребенка несет сопровождающий ребенка взрослый.

Персонал тренажерного зала (бассейна) имеет право контролировать соблюдение посетителями настоящих правил, делать замечания.

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

3.2. Посетители обязаны:

1. строго соблюдать настоящие правила, правила техники безопасности, санитарно-гигиенические требования, выполнять требования персонала тренажерного зала/бассейна: инструкторов/тренеров, дежурных раздевальных помещений в части соблюдения санитарно-гигиенических требований;

2. соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, персоналу тренажерного зала/бассейна, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

3.3. Посетителям запрещается:

1. находиться в здании Центра в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, использовать ненормативную лексику, громко, неуважительно и/или агрессивно разговаривать, делать все, что может помешать окружающим;

2. находиться в помещениях тренажерного/спортивного зала, за исключением помещения фойе, в верхней уличной одежде и обуви;

3. курить в помещениях Центра и на его территории;

4. приносить и распивать на территории Центра алкогольные напитки;

5. приносить в помещения Центра продукты питания;

6. приносить и употреблять безалкогольные напитки в стеклотаре.

3.4. Исполнитель имеет право: лишать права посещения тренажерного зала, групповых/индивидуальных тренировок лиц, нарушающих правила поведения.

3.5. Посетители имеют право:

1. вносить замечания и предложения по качеству оказываемых услуг;

2. предъявлять претензии и вносить замечания в отношении качества обслуживания.

4. Правила поведения посетителей в плавательном бассейне (в т.ч. при посещении занятий по акваэробике)

4.1. Время работы плавательного бассейна с понедельника по субботу с 17:00 по 20:00, воскресенье с 11:00 по 14:00. Время работы может меняться согласно распоряжению администрации Центра.

Вход посетителей в плавательный бассейн осуществляется согласно утвержденному расписанию сеансов. Длительность каждого сеанса – 1,5 часа (от времени пропуска в зону входа в бассейн), из которых 30 минут отведено для переодевания и принятия душа (до/после посещения бассейна), 60 минут составляет сам сеанс плавания.

Посетитель обязан покинуть чашу бассейна, не позднее чем за 20 минут до окончания плавательного сеанса.

Перед посещением бассейна посетитель обязан переобуться в сменную обувь и сдать верхнюю одежду и уличную обувь в гардероб.

Посетитель предъявляет абонемент администратору плавательного бассейна.

Ценные вещи подлежат сдаче в локер.

За оставленные без присмотра личные и/или ценные вещи, администрация ответственности не несет.

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

Посетителю следует раздеться в раздевалке и пройти в душевую. Каждый посетитель обязан перед посещением плавательного бассейна принять душ с мылом.

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

Рекомендуется входить в воду, спускаясь по специально предусмотренному для этого трапу/лестнице, повернувшись спиной к воде.

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

Не допускается плавание посередине дорожки (чаши бассейна) или по ее левой стороне, чтобы не столкнуться с другими пловцами/плавающими. Необходимо обязательное соблюдение дистанции во время плавания.

Не рекомендуется занимать дорожку, выделенную для скоростного плавания, в случае отсутствия навыков плавания или их недостаточном развитии.

При отсутствии или при недостаточном развитии навыков плавания обязательно использование поддерживающих на воде средств (доски для плавания и пр.).

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

Посетитель должен контролировать время нахождения в плавательном бассейне.

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

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

Персонал плавательного бассейна имеет право контролировать соблюдение посетителями настоящих правил, делать замечания.

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

4.2. Посетители обязаны:

1. строго соблюдать настоящие правила, правила техники безопасности, санитарно-гигиенические требования, выполнять требования персонала бассейна: инструкторов/тренеров, дежурных раздевальных помещений в части соблюдения санитарно-гигиенических требований;

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

4.3. Посетителям запрещается:

1. находиться в здании Центра в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, использовать ненормативную лексику, громко, неуважительно и/или агрессивно разговаривать, делать все, что может помешать окружающим;

2. находиться в помещениях тренажерного/спортивного зала, плавательного бассейна, за исключением помещения фойе, в верхней уличной одежде и обуви;

3. курить в помещениях Центра и на его территории;

4. приносить и распивать на территории Центра алкогольные напитки;

5. приносить в помещения Центра продукты питания;

6. приносить и употреблять безалкогольные напитки в стеклотаре;

7. входить в плавательный бассейн без посещения душа с мылом;

8. перед входом в плавательный бассейн втирать в кожу различные кремы и мази по причине возможного нанесения вреда своему здоровью и здоровью окружающих (перегрев, повышение артериального давления, аллергические реакции);

9. бегать по лестницам и обходным дорожкам;

10. плавать без шапочки для плавания (для душа);

11. плавать в одежде, не предназначенной для плавательного бассейна;

12. использовать маску для подводного плавания с конструктивным применением стекла;

13. плавать поперек плавательных дорожек и висеть на разделительных дорожках;

14. прыгать с бортиков плавательного бассейна;

15. посещать занятия при повреждении или заболеваниях кожных покровов, при обострении хронических заболеваний, а также при плохом самочувствии;

16. оставлять без присмотра детей, допущенных к совместному плаванию с родителями.

Посещение плавательного бассейна детьми в возрасте до трех лет разрешается только при наличии у них специальных трусиков для плавания.

4.4. Исполнитель имеет право: лишать права посещения плавательного бассейна лиц, нарушающих утвержденные Правила.

4.5. Посетители имеют право:

1. вносить замечания и предложения по качеству оказываемых услуг;

2. предъявлять претензии и вносить замечания в отношении качества обслуживания.

5. Заключительные положения

5.1. Исполнитель не несет ответственности за сохранность личных вещей, оставленных без присмотра (в том числе в шкафчиках раздевалки), в связи с чем посетителям настоятельно рекомендуется не брать с собой ценных вещей, денег при посещении услуг по физической подготовке.

5.2. Посетитель обязан неукоснительно соблюдать правила техники безопасности при посещении услуг по физической подготовке. Исполнитель не несет ответственности в случае получения травм посетителем в связи с несоблюдением последним правил техники безопасности.

5.3. Посетитель обязан неукоснительно соблюдать санитарно-гигиенические требования при посещении услуг по физической подготовке.

5.4. Посетитель обязан неукоснительно соблюдать пропускной режим, установленный в Центре.

5.5. Посетитель обязан бережно относиться к имуществу Центра. За порчу (утрату) имущества Центра посетители несут материальную ответственность. Сумма ущерба взыскивается с посетителя в кассе Центра на основании составленного акта о порче (утрате) имущества.

5.6. Посетитель обязан неукоснительно исполнять требования пожарной безопасности. При обнаружении источников пожара, иных источников, угрожающих общественной безопасности, посетитель должен немедленно сообщить об этом персоналу Центра.

5.7. При обнаружении бесхозных (подозрительных) вещей (предметов) (оставленных/забытых и т.д.) посетитель обязан незамедлительно сообщить об этом персоналу Центра. Бесхозные (подозрительные) вещи (предметы) трогать (руками, ногами, палками и т.д.) и перемещать собственными силами категорически запрещается.

5.8. Посетителю запрещено:

1. курить в зданиях, помещениях и на охраняемой территории Центра;
2. распивать спиртные напитки, употреблять наркотические средства, психотропные и токсические вещества на всей территории Центра;
3. играть в азартные игры на территории Центра;
4. собирать на территории Центра растения, травы, ягоды, грибы (в целях предотвращения возможных отравлений и аллергических реакций);
5. брать отростки комнатных и уличных растений, портить зеленые насаждения, клумбы;
6. давать взятки персоналу Центра, осуществлять действия, которые могут восприниматься персоналом Центра как обещание или предложение дачи взятки.

5.9. Рекомендуется использование индивидуальных средства защиты, предназначенных для предотвращения распространения инфекций, передаваемых воздушно-капельным путем, а также неукоснительное выполнение иных мер временного характера.

5.10. Рассмотрение обращений посетителей производится в соответствии с Положением о порядке рассмотрения обращений граждан, утвержденного Исполнителем.

5.11. Прием посетителей руководством осуществляется в соответствии с утвержденным Исполнителем графиком приема граждан руководителем и иными уполномоченными лицами.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2
к Приказу ФБУ Центр реабилитации Фонда
пенсионного и социального страхования
РФ «Волгоград»
№ 457 от «25» 09 20 23 г.

«Согласовано»
Председатель
органа первичной профсоюзной
организации


Е. Н. Пашкарева
«25» 09 20 23 г.

«Утверждаю»
Директор ФБУ Центр реабилитации
Фонда пенсионного и социального
страхования
РФ «Волгоград»
Н. А. Черняева
«25» 09 20 23 г.



**Инструкция по технике безопасности при посещении:
групповых тренировок, тренажерного зала, спортивного зала**

**ФБУ Центр реабилитации Фонда пенсионного и социального страхования РФ
«Волгоград»**

Техника безопасности при посещении: групповых тренировок, тренажерного зала, спортивного зала

Выполнение настоящих требований техники безопасности при посещении: групповых тренировок, тренажерного зала, спортивного зала обязательно для всех Посетителей.

1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
2. Услуги по физической подготовке имеют противопоказания, перед приобретением абонемента необходима консультация специалиста.
3. В течение занятия рекомендуется самостоятельно следить за своим самочувствием. Подбирайте нагрузку и свободные веса, соответствующие Вашему уровню физической подготовленности. Персонал не несёт ответственность за состояние Вашего здоровья и возможный травматизм, если Вы занимаетесь без консультации инструктора.
4. Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий тренировку необходимо прекратить и незамедлительно сообщить об этом дежурному инструктору, администратору или любому занимающемуся рядом.
5. Занятия в тренажерном/спортивном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с нескользящей подошвой (кроссовки). Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (тапочки/сланцы и т.д.).
6. Запрещается заниматься с голым торсом.
7. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном/спортивном зале (часы, висючие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
8. Необходимо следить, чтобы длинные детали одежды, в т.ч. шнурки, полотенца и т.д. не попадали на движущиеся детали тренажеров.
9. Необходимо уважать окружающих, соблюдать личную гигиену. Не пользоваться перед тренировкой парфюмом с сильным запахом, это может мешать окружающим.
10. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следов.
11. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.
12. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы.
13. Если Вы не знаете, как пользоваться тем или иным тренажером, либо как выполнять то или иное упражнение, обязательно спросите об этом инструктора и только после получения инструктажа приступайте к тренировке на данном тренажере или с данными спортивными снарядами.
14. Используйте спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его прямым назначением. Изобретать и выполнять «свои» и «новые» упражнения на тренажерах запрещено.
15. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
16. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.
17. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться, что Вы находитесь в безопасной зоне и никто из окружающих Вам не мешает.
18. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1 метра от стекол и зеркал, а также от других занимающихся.
19. Перед началом занятий на тренажере убедитесь в исправности и надёжности установки, а также крепления тренажёра, грузов, ручек, замков, в случае выявления при осмотре тренажера любых вопросов (по его исправности) обратитесь к дежурному инструктору.
20. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей

- (надрыв троса, механические повреждения и др.) необходимо сообщить об этом инструктору тренажёрного зала или администратору.
21. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
 22. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начать тренировку после того, как лента пошла в движение. Нельзя сходить с тренажёра до полной остановки ленты.
 23. При занятиях на кардиотренажерах запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки.
 24. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
 25. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.п.) рекомендуем пользоваться атлетическим поясом.
 26. Выполнение базовых упражнений (жим лёжа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра или инструктора.
 27. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков, со стабилизацией исходного положения. Инвентарь (гантели, грифы, диски, штанги) бросать на пол запрещено! Используйте специальные коврики.
 28. Запрещается брать диски, гантели, грифы, штанги влажными и потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощений из рук и его падению.
 29. Не допускается перегрузка тренажёрных устройств сверх нормы дополнительным довешиванием грузов.
 30. Выполнение упражнений с большими весами разрешается только при непосредственной страховке опытным партнёром. Попросите инструктора тренажёрного зала подстраховать Вас во время выполнения упражнения.
 31. По окончании выполнения упражнения необходимо убедиться, что Вы обеспечили неподвижное положение механических частей оборудования -штанга встала на стойки, блочный тренажер находится в крайней нижней точке траектории движения, сложный тренажер встал на страховочные крючки или стопоры.
 32. Запрещено ставить бутылки с водой на тренажёры, подключенные к электросети.
 33. Всегда плотно закрывайте бутылочку с водой, если оставляете ее в зале, чтобы избежать разливания, т.к. можно подскользнуться.
 34. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.
 35. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к падению.
 36. Не занимайте тренажер, если Вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время.
 37. Передвигать тренажёры запрещено.
 38. Запрещено самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
 39. К самостоятельным занятиям в тренажёрном зале допускаются лица, достигшие 16-летнего возраста.
 40. Во избежание несчастных случаев присутствие детей младше 12 лет в тренажёрном зале запрещено.
 41. Выполняйте требования инструктора тренажёрного зала. Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям инструктора, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий. Это снизит риск получения травмы на тренировке.

ПРИЛОЖЕНИЕ №3
к Приказу ФБУ Центр реабилитации Фонда
пенсионного и социального страхования
РФ «Волгоград»

№ 457 от «25» 09 20 23 г.

«Согласовано»
Председатель
органа первичной профсоюзной
организации


«В.Н. Бушкарева»
20 23 г.

«Утверждаю»
Директор ФБУ Центр реабилитации
Фонда пенсионного и социального
страхования
РФ «Волгоград»


«Н. А. Черняева»
20 23 г.

**Инструкция по технике безопасности (на воде):
при посещении плавательного бассейна, групповых тренировок в
плавательном бассейне**

**ФБУ Центр реабилитации Фонда пенсионного и социального страхования РФ
«Волгоград»**

**Техника безопасности (на воде):
при посещении бассейна, групповых тренировок в бассейне**

Выполнение настоящих требований техники безопасности (на воле) при посещении бассейна, групповых тренировок в бассейне обязательно для всех Посетителей.

1. Приступать к занятиям на воде можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
2. Услуги по физической подготовке имеют противопоказания, перед приобретением абонемента необходима консультация специалиста.
3. В течение занятия рекомендуется самостоятельно следить за своим самочувствием. Подбирайте нагрузку соответствующую Вашему уровню физической подготовленности. Не опаздывать на занятие, т.к. разминка - очень важная часть тренировки, она влияет на состояние организма во время основной части тренировки.
4. Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах, кожных заболеваниях и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий тренировку необходимо прекратить и незамедлительно сообщить об этом дежурному инструктору, администратору или любому занимающемуся рядом.
5. Посещение плавательного бассейна разрешается только при наличии: купального костюма, шапочки для плавания (для душа), специальной резиновой обуви, принадлежностей для душа и полотенца.
6. Перед посещением бассейна посетитель обязан смыть с себя любые косметические средства, снять все ювелирные и иные украшения.
7. Рекомендуется входить в воду, спускаясь по специально предусмотренному для этого трапу/лестнице, повернувшись спиной к воде. Посетители могут отдыхать только в углах дорожки, не мешая совершать поворот плывущим.
8. Во время плавания необходимо ориентироваться на разметку бассейна. Плавание внутри каждой отдельно взятой дорожки осуществляется против часовой стрелки (по правой стороне).
9. Не допускается плавание посередине дорожки (чаши бассейна) или по ее левой стороне, чтобы не столкнуться с другими пловцами/плавающими. Необходимо обязательное соблюдение дистанции во время плавания.
10. Не рекомендуется занимать дорожку, выделенную для скоростного плавания, в случае отсутствия навыков плавания или их недостаточном развитии.
11. При отсутствии или при недостаточном развитии навыков плавания обязательно использование поддерживающих на воде средств (доски для плавания и пр.).
12. Посетитель должен контролировать время нахождения в бассейне.
13. При посещении бассейна с детьми ответственность за жизнь и здоровье ребенка несет сопровождающий ребенка взрослый.
14. Во время плавания взрослые не должны выпускать детей из поля своего зрения, предварительно объяснив им правила поведения на воде.
15. Для освобождения полости рта и носа от попавшей воды следует пользоваться сливным желобом.
16. Входить в бассейн только после посещения душа. Перед использованием бассейна не втирать в кожу различные кремы и мази по причине возможного нанесения вреда своему здоровью (перегрев, повышение артериального давления, аллергические реакции).
17. Не бегать по лестницам и обходным дорожкам.
18. Не плавать без шапочки для плавания (для душа). Плавать в одежде, не предназначенной для бассейна.
19. Не использовать маску для подводного плавания с конструктивным применением стекла.
20. Не плавать поперек плавательных дорожек и висеть на разделительных дорожках.
21. Не прыгать с бортиков способами, угрожающими здоровью.
22. Не оставлять без присмотра детей, допущенных к совместному плаванию с родителями.
23. Посещать бассейн с детьми в возрасте до трех лет только при наличии у них специальных трусиков для плавания.
24. Не толкаться во время плавания.

25. Не висеть на разделителях дорожек бассейна. Бросать посторонние предметы в бассейн.
26. Не плавать поперёк бассейна, кроме перехода с дорожки на дорожку и к лестнице.
27. В бассейне запрещено создавать излишний шум и подавать ложные сигналы о помощи.
28. При плавании в бассейне запрещено создавать препятствия другим посетителям.
29. Запрещено плавать/заниматься с жевательной резинкой.
30. Пользоваться ластами и масками (без разрешения работников бассейна). Проносить в бассейн плавательные круги, доски и другие предметы (без разрешения работников бассейна).
31. Не прикасаться, не включать/выключать, регулировать любое инженерно-техническое оборудование.
32. Не входить в служебные и технические помещения.
33. Не портить инвентарь и не использовать инвентарь (в т.ч. дополнительный) без разрешения инструктора или не по назначению.
34. Не заниматься в бассейне натошак или ранее чем через 1,5 -2 часа после еды (особенно детям!).
35. Не ходить босиком в бассейне, т.к. высока опасность поскользнуться на залитом водой кафельном полу; для передвижения по бассейну лучше использовать мягкие резиновые шлепанцы с антискользящей подошвой.
36. Не производить фото и видеосъемку без разрешения Администрации бассейна.
37. Не плавать в состоянии алкогольного опьянения, не принимать наркотических веществ или лекарств, влияющих на ясность сознания.
38. Отменить тренировку, если чувствуется недомогание.
39. При возобновлении занятий после болезни (в т.ч. недавно перенесённые операции) или травмы, а также при наличии особенностей по здоровью (к примеру нарушения опорно-двигательного аппарата и т.д.) необходимо предупредить об этом инструктора.
40. Если получено повреждение, случилась судорога или ощущается недомогание, головокружение, нельзя самому выбираться из воды или пытаться ухватиться за плывущего мимо человека. Необходимо взяться за бортик или разделитель дорожек, выбросить одну руку вверх и громко позвать инструктора, затем обеими руками облокотиться на опору и ждать помощи. За последствия, возникающие в результате нарушения настоящих правил, администрация ответственности не несет.

ПРИЛОЖЕНИЕ №4
к Приказу ФБУ Центр реабилитации Фонда
пенсионного и социального страхования
РФ «Волгоград»

№ 457 от «25» 09 2023 г.

«Согласовано»
Председатель
органа первичной профсоюзной
организации



«Утверждаю»
Директор ФБУ Центр реабилитации
Фонда пенсионного и социального
страхования
РФ «Волгоград»



**Инструкция по технике безопасности при посещении
сауны**

**ФБУ Центр реабилитации Фонда пенсионного и социального страхования РФ
«Волгоград»**

г. Волгоград

Техника безопасности при посещении сауны

Выполнение настоящих требований техники безопасности при посещении сауны обязательно для всех Посетителей.

1. Посещать сауну можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
2. Услуги по физической подготовке имеют противопоказания, перед приобретением абонемента необходима консультация специалиста.
3. В период нахождения в сауне рекомендовано самостоятельно следить за своим самочувствием. Подбирайте нагрузку, соответствующую Вашему уровню физической подготовленности.
4. Запрещается посещать сауну при незаживших травмах, кожных заболеваниях и общем недомогании. При плохом самочувствии во время посещения сауны необходимо прекратить и незамедлительно сообщить об этом дежурному инструктору, администратору или любому занимающемуся рядом.
5. Посещение сауны разрешается только при наличии: купального костюма, шапочки для плавания (для душа), специальной резиновой обуви, принадлежностей для душа и полотенца.
6. Перед посещением сауны Посетитель обязан смыть с себя любые косметические средства, снять все ювелирные и иные украшения.
7. Входить в сауну только после посещения душа с мылом и мочалкой. Перед посещением сауны не втирать в кожу различные кремы и мази по причине возможного нанесения вреда своему здоровью (перегрев, повышение артериального давления, аллергические реакции).
8. Приветствуется закалывание (заплетение в косы) волос перед посещением сауны.
9. Сотрудник Центра вправе отказать в посещении сауны клиенту, находящемуся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а также при недомогании, наличии кожных заболеваний, ссадин, порезов, медицинских повязок и лейкопластырей.
10. Ответственность за самочувствие и поведение детей любого возраста на территории саун несут родители и доверенные лица.
11. При входе в зону парения саун необходимо снимать обувь.
12. Посетитель должен контролировать время нахождения в сауне.
13. При посещении сауны с детьми ответственность за жизнь и здоровье ребенка несет сопровождающий ребенка взрослый.
14. Запрещено оставлять без присмотра детей, допущенных к посещению сауны с родителями.
15. Посещать сауну с детьми в возрасте до трех лет только при наличии у них специальных трусиков для купания.
16. Не толкаться во время парения.
17. Запрещено брать в сауну посторонние предметы, продукты питания, алкогольные и безалкогольные напитки.
18. В сауне запрещено создавать излишний шум и подавать ложные сигналы о помощи.
19. Во время парения в сауне запрещено создавать препятствия другим посетителям.
20. Запрещено парение с жевательной резинкой во рту.
21. Не прикасаться, не включать/выключать, регулировать любое инженерно-техническое оборудование сауны.
22. Не входить в служебные и технические помещения.
23. Не портить инвентарь и не использовать инвентарь (в т.ч. дополнительный) без разрешения инструктора или не по назначению.
24. Не посещать сауну натощак или ранее, чем через 1,5 -2 часа после еды (особенно детям!).
25. Не производить фото и видеосъемку без разрешения администрации Центра.
26. Не плавать в состоянии алкогольного опьянения, не принимать наркотических веществ или лекарств, влияющих на ясность сознания.
27. Рекомендовано отменить посещение сауны при ухудшении самочувствия.
28. При возобновлении посещений после болезни (в т.ч. недавно перенесённые операции) или травмы, а также при наличии особенностей по здоровью (к примеру нарушения опорно-двигательного аппарата и т.д.) необходимо предупредить об этом инструктора.
29. Если во время парения зафиксировано повреждение, случилась судорога или ощущается

недомогание, головокружение, необходимо громко позвать инструктора или находящихся рядом посетителей.

30. Запрещено нарушать порядок и нормы общественного поведения, грубо и неуважительно относиться к другим посетителям, обслуживающему персоналу.

31. Запрещено поливать камни электрической печи водой, а также смесями с ароматическими добавками (маслами).

32. Запрещено использовать посуду из стекла в зоне парения во избежание попадания разбитого стекла на пол.

33. Запрещено проводить индивидуальные гигиенические процедуры (пилинги, скрабирование) в общей зоне парения и душевых.

За последствия, возникшие в результате нарушения настоящих правил, администрация Центра ответственности не несет.