

Правила посещения физкультурно-оздоровительных комплексов

Общая часть

1. Каждый посетитель самостоятельно определяет для себя и своего ребенка возможность посещения спортивного зала, исходя из физического самочувствия и состояния здоровья.
2. Администрация ФОКа вправе отказать посетителю в обслуживании или удалить с территории спортивного зала в любое время, без возврата денег в случае нарушения им общественного порядка или создания угрозы жизни, здоровью и отдыху других посетителей.
3. Верхняя одежда и обувь должна сдаваться в гардероб. Шкафчики в раздевалках используются для размещения одежды (кроме верхней).
4. За вещи, не сданные в гардероб. Администрация ФОКа ответственности не несет.
5. За одежду, документы, деньги, сотовые телефоны, ювелирные украшения, утерянные и оставленные без присмотра вещи администрация ФОКа ответственности не несет.
6. К занятиям в спортивном зале допускаются посетители только в спортивной форме одежды, не стесняющей движение и в сменной обуви на светлой подошве.
7. За травмы, ушибы и несчастные случаи, связанные с нарушением Правил внутреннего распорядка комплекса, администрация ответственности не несёт.
8. Осуществить парковку автомобиля в специально предназначенных местах в соответствии с разметкой.
9. При входе и выходе в Учреждение держать малолетних детей за руку, не оставлять детей без присмотра.
10. Посетители обязаны бережно относиться к оборудованию и иному имуществу учреждения, соблюдать чистоту, общественный порядок и требования настоящих правил.
11. При возникновении чрезвычайных ситуаций, незамедлительно покинуть учреждение через ближайший выход, который указан на схеме эвакуации, неукоснительно соблюдать требования службы охраны и администраторов учреждения.

Посетителям запрещается

1. Входить в спортивный зал и использовать спортивный инвентарь без присутствия тренера или инструктора.
2. В помещениях ФОКа курить, употреблять, распространять и продавать спиртные напитки, наркотики и не разрешенные к использованию медикаменты. Посетители в нетрезвом виде в занятия в спортивном зале не допускаются.
3. Размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы и распространять товары на территории ФОКа без письменного разрешения администрации ФОКа.
4. Приносить в спортивный зал продукты питания и осуществлять прием пищи.
5. Пользоваться открытым огнем, применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества, в том числе пиротехнические изделия (фейерверками, бенгальским огнем, петардами, и т. п.).
6. Приносить на занятия огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, а также взрывчатые и легко воспламеняющиеся вещества.
7. Заниматься на неподготовленных для занятий местах и не пользоваться неисправным оборудованием или инвентарем.
8. Вход на территорию, предназначенную только для персонала, за исключением случаев, когда имеется специальное приглашение.
9. Наносить ущерб помещениям, сооружениям и оборудованию спортивного зала.
10. Наносить любые надписи в спортивном зале, раздевалках, туалетах и др. помещениях комплекса.
11. Проявлять неуважение к обслуживающему персоналу и посетителям спортивного зала.
12. Уходить с занятия, не предупредив инструктора или тренера.

Предупреждение травматических и несчастных случаев в спортивном зале

1. Выполняйте указания тренера-преподавателя или инструктора.
2. При выполнении физических упражнений не задерживать дыхания. Дышите ровно и спокойно через нос.
3. Прежде, чем выполнить упражнение, требующее большой резкости или силы, сделайте несколько подготовительных упражнений.
4. Во время занятий, спортивных тренировок, бинтуйте суставы, подвергавшиеся ранее травмам. Помните, что серьезные ушибы

суставов, растяжения, разрывы связок и мышц при недостаточно серьезном лечении могут привести к инвалидности.

5. При выполнении упражнений на снарядах будьте сосредоточены, не смейтесь, не разговаривайте.
6. Одним из признаков перетренировки является падение веса, помните, правильная спортивная тренировка сопровождается хорошим аппетитом и сном, хорошим самочувствием и вызывает интерес к занятиям физической культурой и спортом.
7. При сильном утомлении доложите тренеру-преподавателю и (или) инструктору.
8. Не занимайтесь спортом при повышенной температуре, а после перенесенных заболеваний получите разрешение на занятия у врача и тренера-преподавателя (инструктора).
9. Не занимайтесь непосредственно после приема пищи.
10. После занятий принимайте душ.