

## **ПРАВИЛА** **посещения Дома физической культуры**

### **I. Общие правила:**

- документом, дающим право на посещение Дома физической культуры, является для студентов ПГУПС - студенческий билет, для сборных команд - пропуск, для посетителей - абонемент (кассовый чек);
- пропуск студентов (посетителей) осуществляется строго по расписанию занятий и прекращается за пять минут до начала занятий;
- абонемент действителен до указанной даты (установленные дни, часы);
- передача абонемента другому лицу запрещена;
- **пропущенные посетителем занятия в соответствии с приобретённым абонементом в связи с обстоятельствами, за которые Дом физической культуры не отвечает (болезнь, отпуск, служебная командировка и т.п.), не восстанавливаются, стоимость пропущенных занятий посетителю не возмещается, занятия на другое время не переносятся и срок абонемента не продлевается;**
- при посещении ДФК посетитель оставляет абонемент (пропуск) на контроле взамен ключа от шкафчика или жетона;
- при посещении нескольких групповых занятий посетитель должен сообщить об этом на контроль;
- дети до 14 лет допускаются к занятиям либо в сопровождении взрослых, либо под руководством тренера.

### **К занятиям допускаются посетители:**

- прошедшие медицинский осмотр не реже одного раза в три месяца;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, соответствующие теме и условиям проведения занятий.
- принявшие перед выходом в чашу бассейна душ с использованием гигиенических средств и прошедшие через ванночку с дезинфицирующим раствором.

### **Не допускаются посетители:**

- в верхней одежде, без сменной обуви;
- в состоянии алкогольного и наркотического опьянения.

### **Посетителям запрещается:**

- употреблять спиртные напитки;
- курить, принимать наркотические вещества;
- посещать занятия в период острой стадии любого заболевания;
- использовать стеклянную тару во избежании порезов;
- заниматься в бассейне и залах с жевательной резинкой во рту;
- при занятиях в бассейне проныривать на задержке дыхания в длину и поперек бассейна (за исключением занятий по подводному плаванию под руководством тренера);
- при занятиях в бассейне прыгать в воду на мелкой части, спиной вперед, делать сальто или кувырки;
- при пользовании сауной лить воду на камни.

### **Посетитель должен:**

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- соблюдать правила безопасности и внутреннего распорядка Дома физической культуры;
- знать и выполнять настоящие Правила.

### **II. Требования безопасности перед началом занятий.**

#### **Посетитель должен:**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь, соответствующие теме и условиям проведения занятий;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся;
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера (инструктора по спорту) подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- при выборе дорожки для плавания необходимо ориентироваться на указания тренера, собственные плавательные навыки и скорость основного потока занимающихся.

### **III. Требования безопасности во время занятий.**

#### **Посетитель должен:**

- брать спортивный инвентарь с разрешения тренера-преподавателя (инструктора по спорту) и использовать оборудование по его назначению;
- выполнять упражнения на (с) исправных (ми) снарядах (ми) с разрешения тренера-преподавателя (инструктора по спорту), а сложные технические элементы — со страховкой;

- при перемещениях по залу избегать столкновений;
- во время плавания следует держаться правой стороны и двигаться против часовой стрелки, переход с дорожки на дорожку возможен при условии, если это не мешает остальным занимающимся.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

##### **Посетитель должен:**

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя (инструктора по спорту);
- при возникновении пожара или задымлении в зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством администрации покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий.**

##### **Посетитель должен:**

- под руководством тренера-преподавателя (инструктора по спорту) убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке;
- вымыть с мылом руки, при пользовании сауной принять душ;
- при пользовании сауной рекомендуется обильное питьё.

***За несоблюдение настоящих правил посетитель может быть отстранён от занятий без возмещения материальных затрат.***

Директор Дома физической культуры  
Роголёв Н.С.