

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва
по хоккею»
(ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»)

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»

Е.А. Крошева



2024 г.

**ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ФГБУ ПОО «ГУОР ПО ХОККЕЮ»
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ, УСЛУГ ПО ПРОВЕДЕНИЮ
ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

1. Общие положения

1.1. Настоящие Правила оказания ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею» физкультурно-оздоровительных услуг, услуг по проведению физкультурных и спортивных мероприятий (далее – Правила) регулируют общие понятия в сфере соответствующих услуг, общие требования к их оказанию, перечень физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, оказываемых ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею», требования к их безопасности, правила поведения потребителей услуг и распространяются на всех без исключения граждан (посетителей, потребителей услуг и распространяются на всех без исключения граждан (посетителей, потребителей услуг, клиентов, гостей и т.п.), пользующихся услугами ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею».

Настоящие Правила распространяют свое действие также на юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, работники (клиенты, заказчики) которых пользуются услугами ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею».

1.2. Настоящие Правила основаны на нормах Конституции Российской Федерации, Гражданского кодекса Российской Федерации, Закона РФ от 07.02.1992 N 2300-1 «О защите прав потребителей», Федерального закона №329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», действующих санитарно-эпидемиологических требованиях к эксплуатации спортивных зданий и сооружений, национальных стандартах Российской Федерации, посвященных оказанию фитнес-услуг, физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, требованиям безопасности потребителей, требованиям к фитнес-объектам и регулируют указанные отношения в части, не урегулированной вышеуказанными нормативными актами.

1.3. В систему локальных нормативных актов ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею» входят нормативные акты, регулирующие правила оказания отдельных видов услуг в сфере физической культуры и спорта, в том числе:

- Правила пользования услугами тренажерного зала, игрового зала, зала для групповых занятий ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»,
- Правила посещения тренажерного зала ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»,
- Правила пользования услугами ледовой арены, футбольного поля, теннисных кортов, открытых ледовых площадок,
- Правила посещения бассейна ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею».

В случае противоречия между локальными нормативными актами и настоящими Правилами приоритет имеют настоящие Правила.

1.4. Физкультурно-оздоровительные услуги, услуги по проведению физкультурных и спортивных мероприятий оказываются ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею» на основании договора возмездного оказания услуг в соответствии с действующим законодательством, настоящими правилами и типовыми формами договоров (приложение №4 к настоящим правилам). Договор заключается в письменной форме, в том числе может быть заключен дистанционным способом с помощью электронных либо иных технических средств, позволяющих воспроизвести на материальном носителе в неизменном виде содержание сделки.

1.5. Соблюдение настоящих Правил является обязательным для всех потребителей. В случае нарушения настоящих Правил Учреждение оставляет за собой право на односторонний отказ от исполнения договора оказания услуг.

1.6. Настоящие Правила размещены на официальном сайте Учреждения и в Учреждении на специально отведенных местах, а также на стойке администратора.

2. Термины и определения. Общие понятия в сфере физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг

2.1. Для целей настоящих Правил, а также для использования в локальных нормативных актах, договорах, распоряжениях и приказах по учреждению термины и определения понимаются в

значениях, указанных настоящим разделом Правил, а также в значениях, определенных федеральным законодательством о физической культуре и спорте, национальными стандартами РФ (ГОСТ), регулируемыми условия оказания услуг в сфере физической культуры и спорта.

2.2. Под физкультурно-оздоровительной услугой понимается деятельность, осуществляемая физкультурно-спортивной организацией независимо от ее организационно-правовой формы, направленная на удовлетворение потребностей граждан в сохранении и укреплении здоровья, физической подготовке и физическом развитии, включающая в себя, в том числе проведение физкультурных мероприятий.

2.3. Фитнес-услуга - деятельность исполнителя услуг по удовлетворению потребностей потребителя в формировании, поддержании и укреплении здоровья, физической реабилитации, достижении спортивных результатов, услуги по организации и проведению физкультурно-оздоровительных и спортивно-зрелищных мероприятий.

2.4. Фитнес – комплекс спортивно-оздоровительных мероприятий и действий, направленных на формирование, поддержание и укрепление здоровья человека, его физическую реабилитацию, организацию и проведение физкультурно-оздоровительного и спортивного досуга и достижения спортивных результатов.

2.5. Физкультурные мероприятия - организованные занятия граждан физической культурой.

2.6. Спортивные мероприятия - спортивные соревнования, а также учебно-тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

2.7. Заказчик физкультурно-оздоровительных услуг, услуг по проведению физкультурных и спортивных мероприятий - физическое лицо, юридическое лицо или индивидуальный предприниматель, имеющие намерение заказать либо заказывающие физкультурно-оздоровительные или спортивные услуги на основании соответствующего договора возмездного оказания услуг.

2.8. Заказчиками физкультурно-оздоровительных услуг, услуг по проведению физкультурных и спортивных мероприятий могут выступать:

2.8.1. Физические лица, имеющие намерение пользоваться услугой или пользующиеся услугой исключительно для личных, семейных, домашних и иных нужд, не связанных с осуществлением предпринимательской деятельности (потребители);

2.8.2. Физические лица, индивидуальные предприниматели, юридические лица, организующие проведение физкультурного (спортивного) мероприятия на спортивных сооружениях учреждения с участием иных физических лиц (организаторы).

2.9. Потребитель физкультурно-оздоровительных услуг, услуг по проведению физкультурных и спортивных мероприятий - физическое лицо, имеющее намерение заняться и/или занимающееся физической культурой (в т.ч. фитнесом) для поддержания и укрепления здоровья, физической реабилитации, а также для проведения физкультурно-оздоровительного и спортивного досуга и достижения спортивных результатов. К отношениям с потребителями услуг применяются нормы Закона РФ от 07.02.1992 N 2300-1 «О защите прав потребителей».

Возрастные ограничения самостоятельного посещения спортивных сооружений учреждения установлены в локальных нормативных актах ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею», регулирующих правила оказания отдельных видов физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг (п.1.3. настоящего Положения). От имени и в интересах несовершеннолетних занимающихся заказчиком услуги по договору выступает законный представитель, который несет ответственность за отсутствие у несовершеннолетнего противопоказаний к занятиям соответствующим видом спорта, а также за жизнь и здоровье несовершеннолетнего.

2.10. Организатор физкультурного мероприятия - юридическое или физическое лицо, по инициативе которого проводится физкультурное мероприятие и (или) которое осуществляет организационное, финансовое и иное обеспечение подготовки и проведения такого мероприятия.

При заключении договора на оказание физкультурно-оздоровительных услуг, в том числе фитнес-услуг, услуг по организации и (или) проведению физкультурных и(или) спортивных мероприятий юридическим лицом, индивидуальным предпринимателем или физическим лицом, по условиям которого конечными пользователями услуги выступают иные физические лица (занимающиеся), для целей заключения и исполнения договора, а также при определении условий договора указанное юридическое лицо, индивидуальный предприниматель или физическое лицо является организатором соответствующего физкультурного (спортивного) мероприятия.

В обязанности организатора физкультурного (спортивного) мероприятия при заключении договора включаются следующие условия:

- обязанность заказчика предоставить перед началом проведения мероприятия список занимающихся, участников соревнования, тренеров,
- самостоятельное обеспечение занимающихся необходимой спортивной экипировкой,
- обеспечение медицинского допуска и медицинского сопровождения (в обязательном порядке - на период соревнований),
- ответственность организатора за отсутствие медицинских противопоказаний у занимающихся для занятий указанным видом спорта,
- ответственность организатора за жизнь и здоровье занимающихся, за соблюдение ими норм и правил техники безопасности, пожарной безопасности, за соблюдение чистоты и порядка на сооружениях и в помещениях Исполнителя.

2.11. Физкультурно-оздоровительные и спортивные сооружения: Здания, сооружения, оборудованные площадки и отдельные помещения, оснащенные специальными техническими средствами и предназначенные для физкультурно-оздоровительных, спортивно-зрелищных мероприятий, а также для организации физкультурно-оздоровительного и спортивного досуга.

3. Перечень физкультурно-оздоровительных услуг, услуг по проведению физкультурных и спортивных мероприятий, оказываемых ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»

3.1. Физкультурно-оздоровительные услуги по физической подготовке и физическому развитию, оказываемые учреждением:

3.1.1. Проведение занятий по физической культуре и спорту на спортивных сооружениях учреждения, в том числе, но не ограничиваясь:

- посещение тренажерного зала,
- групповые и индивидуальные занятия по фитнес-программам (с тренером),
- посещение бассейна (индивидуальное или в группах),
- проведение тренировочных занятий по виду спорта на спортивных сооружениях учреждения,
- фитнес-услуги, в том числе дополнительные фитнес-услуги (предоставление раздевалок, душевых, услуги СПА-зоны, солярия, и т.п.)

3.1.2. предоставление физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений.

Помещения и сооружения для оказания физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений предоставляются с установленным в них (смонтированным) спортивным оборудованием и инвентарем. Дополнительный спортивный инвентарь при необходимости может предоставляться учреждением в прокат на основании договора.

3.1.3. Проведение спортивных и спортивно-зрелищных мероприятий на спортивных сооружениях учреждения: проведение спортивных соревнований, в том числе игр, матчей, чемпионатов, первенств, как с участием зрителей, так и без участия зрителей и т.п.

3.2. При оказании услуг учреждением могут предоставляться сопутствующие услуги, неразрывно связанные с процессом оказания физкультурно-оздоровительной услуги или услуги по проведению физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе, но не ограничиваясь: услуги вспомогательных спортивных сооружений (помещений): раздевалка, комната хранения спортивного инвентаря, комната сушки экипировки, судейская комната.

4. Требования к безопасности физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг

4.1. Потребителям физкультурно-оздоровительных услуг, услуг по проведению физкультурных и спортивных мероприятий рекомендуется пройти медицинский осмотр перед началом занятий. Предоставляя физкультурно-оздоровительные услуги, услуги по проведению физкультурных и спортивных мероприятий учреждение руководствуется тем, что потребитель не имеет противопоказаний для занятий физической культурой и спортом. Потребитель (законный представитель несовершеннолетнего потребителя) несёт персональную ответственность за свою жизнь и здоровье (законный представитель – за жизнь и здоровье несовершеннолетнего).

4.2. Потребитель физкультурно-оздоровительных услуг, услуг по проведению физкультурных и спортивных мероприятий должен быть надлежащим образом экипирован в соответствии со стандартами по виду спорта.

4.3. **Общие требования по обеспечению безопасности физкультурно-оздоровительных услуг, услуг по проведению физкультурных и спортивных мероприятий.**

4.3.1. Приступать к занятиям можно только после ознакомления с настоящими правилами, правилами по виду спорта, правилами техники безопасности, а также правилами использования спортивного оборудования и инвентаря.

4.3.2. До начала занятий рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятии физической культурой и спортом (часы, висюльки, серьги, другие украшения и т.п.), убрать из карманов посторонние предметы, убрать длинные волосы в причёску.

4.3.3. Перед началом занятий со спортивным оборудованием проверить под руководством инструктора (администратора, тренера) исправность и надежность установки и крепления спортивного оборудования, его работоспособность, настройку (при необходимости) под физические параметры пользователя.

4.3.4. Занимающиеся обязаны соблюдать правила общей и личной гигиены, не использовать парфюмерию и аэрозоли с резким запахом во время занятий и в местах общего пользования (раздевалки, душевые, сауна, солярий, фитнес-зона); рекомендовано пользоваться нейтральной парфюмерией (без запаха), в том числе дезодорантами.

4.3.5. Перед началом занятий рекомендуется проконсультироваться с врачом. В целях личной безопасности и во избежание травм не рекомендуется перегружать свои физические силы сверх установленной нормы ввиду следующего:

* С ростом нагрузок на организм тренирующегося, при недостаточном индивидуальном подходе к оценке уровня ответной реакции организма и степени его компенсации возникают состояния утомления, переутомления и перенапряжения.

* При слишком больших тренировочных нагрузках может выявиться относительная слабость отдельных составляющих опорно-двигательного аппарата, что предрасполагает к появлению микротравм.

* При постоянных перегрузках в слабом звене опорно-двигательного аппарата, многократном повторении однотипных движений, превышающих физиологические возможности, возникают

повреждения капсульно-связочного и мышечного аппаратов. Как результат, гипоксия и гипоксемия, гипертонус мышц, нарушения микроциркуляции и другие отклонения.

* Интенсивная физическая активность без предварительной разминки, неправильная техника выполнения упражнений или перегрузка мышц и суставов может привести к травмам: растяжениям, вывихам, переломам и прочим повреждениям опорно-двигательного аппарата.

* Чрезмерная физическая нагрузка на сердечно-сосудистую систему может вызвать сердечные проблемы, включая аритмию, повышенное давление, риск инфаркта и внезапной смерти.

* Постоянная перегрузка организма может привести к усталости, снижению работоспособности и даже к развитию хронической усталости, что проявляется снижением качества жизни, проблемами со сном и нарушению общего физического и психического благополучия.

* Чрезмерные физические нагрузки могут ослабить иммунную систему и увеличить риск развития инфекционных заболеваний, иммунодепрессии.

* Чрезмерные физические нагрузки могут вызывать перенапряжение, нервозность, апатию и другие нарушения психического состояния.

4.3.6. Для получения качественного результата и минимизации риска получения травм следует придерживаться следующих правил:

– не выполнять упражнения, если они вызывают боль в суставах. В случае дискомфорта попробовать изменить упражнения так, чтобы стало комфортно (иначе за счёт появления компенсаторных движений возможно перегрузка других суставов);

– необходимо освоить технику упражнения в совершенстве прежде, чем начинать увеличивать отягощения;

– перед каждой тренировкой необходимо сделать разминку, тем самым прогреть мышцы и подготовив суставы к нагрузке;

– контролировать стресс, получаемый организмом (как правило, большой стресс снижает возможности организма к восстановлению и может стать причиной травм – накопительных или острых);

– обеспечить организму восстановление и отдых, как за счёт достаточных перерывов между тренировками, так и за счёт нормы часов сна;

– выбрать упражнения, максимально сбалансированные по соотношению рисков и пользы;

– учитывать осанку, антропометрию, возможные старые травмы.

4.4. Правила безопасности при получении фитнес-услуг и посещении тренажерного зала.

4.4.1. Перед началом занятий рекомендуется пройти фитнес-тестирование или проконсультироваться с тренером (инструктором) индивидуальных и/или групповых фитнес-занятий.

4.4.2. Нельзя приходить на занятия при плохом самочувствии (температура, слабость, недомогание, низкий/высокий пульс, насморк). При появлении во время занятия слабости, недомогания, головокружения, необходимо снизить интенсивность: перейти на марш, либо прекратить выполнять упражнение и обратиться к тренеру (инструктору).

4.4.3. При силовой нагрузке вес отягощений (гантели, утяжелители, блоки тренажеров) подбирается индивидуально для каждого посетителя в зависимости от уровня физической подготовки и рекомендации тренера (инструктора).

4.4.4. Во избежание травм во время тренировки используемый спортивный инвентарь следует убирать под степ либо около стены, в стороне от «рабочего» места.

4.4.5. На тренировках необходимо употреблять достаточное количество воды для поддержания водно-солевого баланса, восстановления дыхания, улучшения координации.

4.4.6. Во время тренировки следует контролировать пульс во избежание переутомления и перенапряжения.

4.4.7. Категорически запрещается приходить на занятие с жевательной резинкой.

При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора тренажерного зала (администратора, тренера).

4.4.8. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного посетителя, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором тренажерного зала (администратором, тренером).

4.4.9. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

4.4.10. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

4.4.11. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.

4.4.12. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала (администратору, тренеру).

4.4.13. После выполнения упражнений посетитель обязан убрать используемый им спортивный инвентарь (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

4.4.14. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств тренажеров.

4.4.15. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

4.4.16. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

4.4.17. В начале тренировки на беговой дорожке, эскалаторе необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходиться с тренажера до полной остановки ленты.

4.4.18. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

4.5. Правила безопасности при посещении солярия.

4.5.1. К помещению солярия могут быть допущены только лица, достигшие 18 лет.

4.5.2. Перед посещением солярия обязательно следует проконсультироваться с врачом, особенно при наличии кожных заболеваний.

4.5.3. Посещение солярия не рекомендуется, если:

- посетитель имеет много родимых пятен на теле, получал когда-либо тяжёлый солнечный ожог, особенно в детстве, имеет в личном или семейном анамнезе случаи злокачественной меланомы, онкологические заболевания, заболевания сердечно-сосудистой системы;

- посетитель принимает фотоактивные медикаментозные препараты (антибиотики, противобактериальные средства, противозачаточные таблетки, диуретики, антидепрессанты).

4.5.4. Не рекомендуется загорать более 1 раза в день. После первого сеанса загара необходим перерыв – не менее 1 дня, если через день не возникают нежелательные реакции кожи, то можно продолжить сеансы загара.

4.5.5. Перед посещением солярия нельзя пользоваться косметическими средствами (духи, декоративная косметика, аромамасла и т.п.), поскольку вещества, содержащиеся в них, могут вызвать в комбинации с ультрафиолетом нежелательные реакции.

4.5.6. Во время сеанса загара обязательно следует защищать глаза солнцезащитными очками, поскольку ультрафиолет, воздействующий непосредственно на глаза, может вызвать различные поражения глаз. Контактные линзы необходимо снимать, так как тепло, выделяемое лампами, может подсушивать линзы и вызывать раздражение глаз.

4.5.7. Необходимо защищать нужно наиболее чувствительные участки кожи, в том числе при помощи отражающих наклеек (стикеры).

4.5.8. Для определения продолжительности сеанса загара необходимо правильно определить свой тип кожи и в соответствии с ним выбрать дозировку воздействия (продолжительность сеанса и перерывов между сеансами).

4.5.9. Не рекомендуется посещение солярия до проведения тренировки во избежание дополнительной нагрузки на сердце.

5. Правила поведения потребителей физкультурно-оздоровительных услуг, услуг по проведению физкультурных и спортивных мероприятий

5.1. При первом посещении физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений заказчику и потребителю необходимо пройти вводный инструктаж с уполномоченным представителем заказчика (инструктором, администратором) ознакомиться с настоящими Правилами, иными локальными нормативными актами учреждения, регулирующими порядок оказания физкультурно-оздоровительных услуг, услуг по проведению физкультурных и спортивных мероприятий под роспись или на сайте учреждения в информационно-коммуникационной сети «Интернет».

5.2. Учреждение вправе внести изменения в режим работы физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений в связи с производственной необходимостью, проведением регламентных технических работ, а также введением режимов ограничения посещения общественных мест нормативными актами местного, регионального или федерального уровня, предписаниями контрольных органов. Об изменениях режима работы учреждение уведомляет потребителей путем размещения информации на сайте учреждения и/или в общедоступном месте на стойке администратора.

5.3. Потребители физкультурно-оздоровительных услуг, услуг по проведению физкультурных и спортивных мероприятий обязаны:

5.3.1. Соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для себя и окружающих.

5.3.2. Соблюдать правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем и оборудованием.

5.3.3. Соблюдать Регламент работы физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений (раздел 6 настоящих Правил).

5.3.4. Следовать указаниям уполномоченного представителя учреждения (администратора, инструктора, тренера и т.п.).

5.3.5. Самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье и не ставить под угрозу жизнь и здоровье окружающих. При наличии хронических, инфекционных, кожных заболеваний, а также болезней внутренних органов воздержаться от посещения физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений и физических нагрузок.

5.3.6. При посещении физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений внимательно относиться к личным вещам и ценным вещам (деньги, драгоценности, документы, ключи, телефоны и т.д.), не оставлять их без присмотра, не доверять их другим лицам. За утерянные личные вещи администрация учреждения ответственности не несет.

5.3.7. После занятий не оставлять вещи на хранение в шкафчиках раздевалок и в помещениях учреждения. Вещи, оставленные в шкафчиках раздевалок и в спортивных залах, на спортивных сооружениях после окончания занятий и закрытия спортивного комплекса сдаются персоналом учреждения в комнату потерянных вещей (на пост № 4). Хранение вещей в комнате потерянных вещей осуществляется в течение 1 месяца с даты передачи, по истечении указанного срока вещи подлежат уничтожению.

5.4. Посетителям запрещается:

- мусорить на территории учреждения,
- проходить в помещения учреждения в верхней одежде и уличной обуви,
- передвигать смонтированный спортивный инвентарь и оборудование,
- самовольно использовать спортивное оборудование и инвентарь, не предназначенный для использования в занятиях потребителя по виду спорта,
- заниматься в помещениях, не предназначенных для спортивных занятий (коридорах, холлах, внутренних дворах, учебных, медицинских помещениях, раздевалках и т.п. помещениях),
- находиться на территории учреждения в состоянии алкогольного и наркотического опьянения,
- употреблять пищу и напитки (за исключением воды) в помещениях, не предназначенных для приема пищи (спортивных залах, раздевалках, коридорах), вносить в тренажерный зал жевательную резинку, продукты питания, и напитки, а также другие предметы, не относящиеся к занятиям,
- громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику, беспокоить других посетителей тренажерного зала, нарушать чистоту и порядок;
- входить в служебные и технические помещения, самостоятельно регулировать инженерно-техническое и иное оборудование учреждения,
- проводить тренировки и инструктажи для других потребителей (за исключением посетителей, относящихся к категории «тренер» или «инструктор»).

5.5. На территории Учреждения категорически запрещается курение, ношение и хранение любого оружия, употребление спиртных напитков, наркотических и психотропных средств; пронос, распространение и продажа медикаментов, наркотических и психотропных средств, спиртных напитков.

5.6. В случае порчи инвентаря и имущества Учреждения посетитель обязан возместить причиненный ущерб.

5.7. Посетитель несет ответственность за неправильное пользование спортивным оборудованием и инвентарем, что может повлечь за собой получение травм и увечий, а также причинение вреда имуществу тренажерного зала.

5.8. Учреждение не несет ответственности в случаях ухудшения здоровья посетителей в результате острых и обострившихся хронических заболеваний, травм, имеющихся у посетителя до начала занятий, а также полученных в результате нарушения правил пользования спортивным оборудованием.

5.9. Посещение учреждения при наличии инфекционных, остро – респираторных и кожных заболеваний запрещено. Запрещается приступать к физкультурно-оздоровительным и спортивным занятиям при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору тренажерного зала. При подозрении на наличие инфекционных, остро – респираторных или иных опасных заболеваний администратор (инструктор, тренер) вправе не допустить посетителя к физкультурно-оздоровительным и спортивным занятиям.

5.10. Учреждение за сохранность документов и ценностей, оставленных в раздевалках, спортивных залах, коридорах, санузлах, иных помещениях и на спортивных сооружениях ответственности не несет.

5.11. Правила поведения потребителей физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг при возникновении угрозы пожара и иных чрезвычайных ситуаций.

5.11.1. При возникновении угрозы пожара, голосового извещения о возникновении угрозы пожара, задымлении и иных необходимо немедленно прервать занятия и покинуть помещения, следуя к эвакуационному выходу в соответствии с планом эвакуации.

6. Регламент работы физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений

6.1. К основным физкультурно-оздоровительным и спортивным сооружениям (далее – сооружение, помещение) Учреждения относятся главная ледовая арена, хоккейная тренировочная арена, зал игровых видов спорта, зал индивидуальной подготовки для хоккейных ампула, зал групповых занятий, зал для кардиотренировок, тренажерный зал, иные спортивные залы, оздоровительный плавательный бассейн, открытые теннисные корты, открытые хоккейные площадки, футбольное поле с беговыми дорожками и зоной воркаута.

К вспомогательным помещениям относятся раздевальные, коридоры, вестибюли, тренерские, фойе, туалеты, душевые и прочие необходимые помещения.

6.2. Пользование спортивными объектами осуществляется только в соответствии с их основным функциональным назначением.

6.3. Объектами спорта могут пользоваться следующие категории населения:

- обучающиеся в учреждении во время учебно-тренировочного процесса в соответствии с расписанием,
- обучающиеся во внеурочное время (расписание студенческого спортивного клуба, проведения дополнительных занятий в соответствии с расписанием);
- обучающиеся по дополнительным образовательным программам, иные посетители на основании заключенных договоров возмездного оказания услуг в соответствии с настоящими Правилами, в соответствии с режимом работы физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений.

6.4. Допуск посетителей на физкультурно-оздоровительные и спортивные сооружения осуществляется администратором соответствующего спортивного сооружения:

- для проведения учебно-тренировочных занятий обучающихся учреждения - только в присутствии преподавателя (тренера-преподавателя);
- для проведения групповых занятий по расписанию - только в присутствии преподавателя (тренера-преподавателя, инструктора-методиста), указанного в договоре или списке лиц, согласованных руководителем учреждения к допуску на спортивные сооружения;
- для проведения индивидуальных занятий в тренажерном зале, бассейне – допуск осуществляется по предъявлению абонемента или по заключению договора

6.5. При допуске в помещение администратор обязан визуально оценить состояние помещения на наличие дефектов (повреждений, неисправностей и т.п.), при обнаружении дефектов незамедлительно сообщить начальнику службы эксплуатации и ответственному за использование помещения.

6.6. Посетители вправе:

- получать информацию о предоставляемых услугах;
- пользоваться спортивным инвентарем в соответствии с внутренним распорядком и назначением инвентаря;

- получать консультационную помощь о правильности пользования спортивным инвентарем.

6.7. Посетители обязаны при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием:

- беречь находящийся в помещении или сооружении спортивный инвентарь и оборудование;
- бережно относиться к имуществу Учреждения;
- поддерживать порядок и дисциплину на спортивных объектах Учреждения, в служебных и вспомогательных помещениях.

6.8. Учреждение не несёт ответственности:

- за ценные вещи, документы, деньги, сотовые телефоны, ювелирные украшения и иные личные вещи, оставленные без присмотра посетителями;
- за травмы и несчастные случаи, произошедшие в результате нарушения посетителями правил поведения и требований безопасности при нахождении на спортивном объекте Учреждения, если они произошли по причине несоблюдения требований и правил безопасности посетителями.

6.9. Посетителям при пользовании спортивными сооружениями запрещается:

- использовать оборудование, инвентарь, помещение спортивного объекта Учреждения не по его прямому функциональному назначению, в том числе висеть на футбольных воротах, баскетбольных щитах и кольцах, заградительных сетках, а также производить иные действия, влекущие за собой опасность травмирования себя и третьих лиц и возможность повреждения имущества Учреждения;
- производить самостоятельную разборку, сборку и ремонт спортивного инвентаря и оборудования;
- проносить огнестрельное и холодное оружие, химические и взрывчатые вещества, колюще-режущие и иные предметы и средства, наличие, либо применение которых, может представлять угрозу для безопасности окружающих;
- создавать конфликтные ситуации, допускать оскорбительные выражения и хулиганские действия в адрес других лиц;
- размещать объявления, рекламные материалы или иные документы без письменного разрешения директора Учреждения;
- размещать информационные материалы при проведении тренировок и соревнований в не предусмотренных для таких целей местах;
- бросать посторонние предметы, оставлять мусор, разливать какие-либо жидкости, также причинять ущерб спортивному объекту и инвентарю какими-либо предметами, наносить вандальные надписи;
- использовать открытый огонь и любые пиротехнические изделия;
- приносить на территорию спортивного объекта Учреждения продукты питания, распивать пиво и спиртосодержащие напитки;
- находиться на территории спортивных объектов Учреждения в состоянии алкогольного, токсического или наркотического опьянения;
- приём пищи на территории учреждения (за исключением мест, специально предусмотренных для приема пищи);
- присутствие на ледовой поверхности при выезде в помещение арены ледозаливочной техники;
- присутствие на спортивном объекте вне расписания и за пределами регламентированного срока пребывания во вспомогательных помещениях (раздевалках, душевых);

- использование коридоров, холлов, вестибюлей, трибун, инвентаря и оборудования не по своему функциональному назначению (бег, подвижные игры и прочее), а также для разминки; разминка перед проведением тренировок должна осуществляться строго в спортивных залах, разрешённое время начала разминки в помещении не ранее 10 минут до начала тренировки.

- передвижение внутри спортсооружений с использованием роликовой рамы для хоккейных коньков;

- осуществление переключений органов управления инженерными системами и оборудованием (настройка тепловентиляторов, сушильного оборудования и прочее);

- использование дополнительного переносного электрооборудования и отключение/переключение стационарного электрооборудования и органов управления;

- набор питьевой воды из пурифайеров в индивидуальные ёмкости объёмом более 1 литра.

6.10. Допуск посетителей в раздевальное помещение осуществляется не ранее 20 минут до начала занятия по расписанию администратором спортивного сооружения, посетитель обязан покинуть раздевалку не позднее 30 минут после окончания занятия по расписанию (если иной срок не предусмотрен для конкретных видов спортивных сооружений).

6.11. Допуск посетителей в раздевальные помещения осуществляется дежурным администратором в строгом соответствии с утверждённым расписанием и регламентированным срокам нахождения в раздевалках, в пределах максимальной вместимости раздевалки:

- не более 25 человек в раздевальных помещениях 1053, 1062, 1074, 1085, 1109, 1103;

- не более 45 человек в раздевальных помещениях 1019, 1024;

- не более 15 человек в раздевальных помещениях 1006, 1009;

- не более 25 человек в раздевальных помещениях 1031, 1026, 1007;

- иные раздевальные помещения, не предусмотренные настоящим пунктом, - в пределах количества оборудованных мест для переодевания;

6.12. Допуск в помещения для сушки формы осуществляется дежурным администратором на основании заключённого договора, в котором предусмотрено использование помещения сушки формы, в пределах максимальной вместимости не более 25 комплектов спортивной экипировки. Хранение спортивного инвентаря, оборудования и сумок для хоккейной формы (баулов) в помещениях для сушки формы запрещено.

6.13. Запрещено самовольное внесение конструктивных изменений в оборудование (заклеивание кнопок управления оборудованием и др.) и настройка и изменение режимов автоматической работы оборудования.

Самовольное включение/отключение сушильного оборудования запрещено. Сушильное оборудование включается и отключается дежурным администратором (или эксплуатирующим персоналом учреждения).

Использование установленного стационарного сушильного оборудования допускается в строгом соответствии с рекомендациями заводов-изготовителей и размещёнными в помещениях инструкциями по эксплуатации сушильного и оборудования.

6.14. Нахождение в спортивном сооружении (помещении) допускается только в сменной обуви или в бахилах.

6.15. На ледовых аренах при проведении хоккейных матчей (игр) предусматриваются места для размещения скамеек игроков хоккейных команд. На скамейки игроков допускаются только одетые в форму хоккеисты и неигровой персонал команды в количестве, предусмотренном регламентом соревнования. Допуск иных лиц на скамейки игроков строго запрещен. Команды должны использовать ту же самую скамейку на протяжении всего матча.

6.16. В случае нарушения посетителями установленных правил, уполномоченные сотрудники Учреждения и сторонней организации, выполняющей функции физической охраны и соблюдения правопорядка на территории Учреждения, вправе делать им соответствующие замечания и применять меры воздействия, предусмотренные действующим законодательством.

6.17. Контроль по соблюдению правил пользования объектов спорта осуществляют дежурные администраторы и начальник службы эксплуатации Учреждения.

7. Защита персональных данных

7.1. Сведениями, составляющими персональные данные, является любая информация, относящаяся прямо или косвенно к определенному или определяемому физическому лицу (субъекту персональных данных).

7.2. Заказчик дает добровольное согласие на обработку персональных данных в письменной форме в виде приложения к договору или обеспечивает наличие согласия занимающихся (их законных представителей) на обработку персональных данных на условиях, указанных в договоре

7.3. Факт предоставления соответствующим физическим лицом (законным представителем) персональных данных Учреждению означает добровольное без принуждения согласие соответствующего лица (законного представителя) на обработку в целях заключения договора(ов), исполнения обязательств, предусмотренных правилами и иными документами, действующими в Учреждении следующих персональных данных Заказчика/Законного представителя, иного физического лица: фамилия, имя, отчество; данные документа, удостоверяющего личность; адрес регистрации, фактический адрес

проживания; контактные телефоны; адреса электронной почты; следующих персональных данных: фамилия, имя, отчество; данные документа, удостоверяющего личность, адрес регистрации; фактический адрес проживания; контактные телефоны; адреса электронной почты; данные полиса ОМС; сведения о состоянии здоровья (наличии/отсутствии противопоказаний для занятий спортом), а также иные сведения, предоставленные соответствующим физическим лицом (законным представителем), то есть на совершение действий, предусмотренных п.3 ст.3 Федерального закона от 27.07.2006 152-ФЗ «О персональных данных».

7.4. Учреждением осуществляются следующие действия по обработке персональных данных (по отдельности или в совокупности, с использованием средств автоматизации и/или без использования таких средств): сбор, запись, систематизация, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), извлечение, использование, передача (распространение, предоставление, доступ), блокирование, удаление, уничтожение персональных данных. При этом передача (распространение, предоставление, доступ), в том числе трансграничная, персональных данных возможна только на основании запросов уполномоченных органов.

7.5. Учреждение обязуется соблюдать принципы и правила обработки персональных данных, предусмотренные Законом № 152-ФЗ, соблюдать конфиденциальность персональных данных и обеспечивать безопасность персональных данных при их обработке, а также самостоятельно определять и исполнять меры по обеспечению безопасности персональных данных при их обработке в соответствии со статьей 19 Закона № 152-ФЗ.

7.6. Учреждение вправе осуществлять действия по обработке персональных данных в течение всего срока действия настоящего договора и пяти лет с даты прекращения его действия или до момента отзыва согласия.

Отзыв согласия на обработку персональных данных осуществляется субъектом персональных данных, давшим согласие, путем направления в учреждение письменного уведомления об отзыве согласия на обработку персональных данных. Учреждение прекращает обработку персональных данных в срок не позднее 30 календарных дней с даты получения уведомления. При этом обработка персональных данных, осуществленная до отзыва согласия, признается надлежащей.

Приложения:

Приложение 1. Рекомендуемые объем и методика физических нагрузок и рекомендуемые режимы тренировок и отдыха

Приложение 2. Правила посещения физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»

Приложение 3. Рекомендации по посещению солярия. Определение типов кожи

**Приложение 1 к Правилам оказания ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»
физкультурно-оздоровительных услуг, услуг по проведению физкультурных и спортивных мероприятий**

Рекомендуемые объем и методика физических нагрузок и рекомендуемые режимы тренировок и отдыха

1. Объем и методика выполнения физических нагрузок различных видов

Для того чтобы упражнения с оздоровительной направленностью оказывали на человека положительное влияние, необходимо соблюдать ряд методических правил.

1. Постепенность наращивания длительности и интенсивности нагрузок. При низкой исходной физической работоспособности добавления нагрузок должны составлять не более 3-5% по отношению к достигнутому уровню, а после достижения более высоких показателей - меньше. Постепенно увеличивать нагрузку, не перегружая организм, а наоборот, давая ему возможность адаптироваться, справляться с всё более длительными и сложными заданиями, можно следующими способами:

- увеличение частоты занятий;
- увеличение продолжительности занятий;
- увеличение интенсивности занятий (темпа, в котором выполняются физические упражнения);
- увеличением моторной плотности занятий.

На первых занятиях она равна примерно 45-50%, по мере приспособления организма к физическим нагрузкам может достигать 70-75% общего времени занятий;

- постепенным средств, используемых на тренировке с тем, чтобы оказывать воздействие на различные мышечные группы, на все суставы и функциональные системы организм;

- увеличение сложности и амплитуды движений;
- правильным построением занятий.

В зависимости от самочувствия, погоды, степени подготовленности занимающихся можно увеличить или уменьшить подготовительную, основную и заключительную части занятий.

2. Разнообразие применяемых средств. Для качественного разнообразия физических нагрузок достаточно всего 7-12 упражнений, воздействующих на все мышечные группы. В содержание оздоровительной тренировки должны входить упражнения на выносливость (бег в медленном и среднем темпе), силовые упражнения для крупных мышечных групп (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке и т.д.), упражнения для суставов позвоночника, рук, ног, а также упражнения в перемене положения тела (наклоны туловища вниз в стороны и др.), упражнения с предметами (мячи, обручи, гантели и т.д.).

3. Регулярные систематические занятия. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние почти на все органы и системы организма. Эффективным средством, способствующим повышению функциональных возможностей организма, тормозящим развитие процесса старения, является активный двигательный режим. Двигательная активность варьируется в зависимости от индивидуальных особенностей и состояния организма, условий и режима жизни.

Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни (2020)

N пп	Возрастная группа/категория	Содержание двигательной активности
1	Дети и подростки (в возрасте 5-17 лет)	а) детям и подросткам следует еженедельно посвящать в среднем не менее 60 минут в день занятиям физически активной деятельностью средней или высокой интенсивности, в основном с аэробной нагрузкой; б) физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой, в том числе направленной на укрепление скелетно-мышечной системы, следует заниматься не реже трех раз в неделю.
2	Взрослые (в возрасте 18-64 года)	а) всем взрослым следует регулярно заниматься физически активной деятельностью; б) взрослым следует не менее 150-300 минут в неделю заниматься физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой; или не менее 75-150 минут в неделю физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой; или, для того чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, еженедельно уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности; в) для того, чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, взрослым также следует выполнять силовые упражнения средней и большей интенсивности на все основные группы мышц не реже двух раз в неделю
3	Пожилые люди в	а) всем пожилым людям следует регулярно заниматься физически

	возрасте 65 лет и старше	<p>активной деятельностью; б) пожилым людям следует не менее 150-300 минут в неделю заниматься физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой; ИЛИ не менее 75-150 минут в неделю физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой; ИЛИ, для того чтобы занятия приносили ощутимую пользу для здоровья, уделять в течение недели время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности; в) для того, чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, пожилым людям также следует выполнять силовые упражнения средней и большей интенсивности на все основные группы мышц не реже двух раз в неделю;</p> <p>г) в ходе еженедельных занятий физически активной деятельностью в целях повышения функциональных возможностей и предотвращения риска падений пожилым людям следует не реже трех раз в неделю выполнять различные комплексные физические упражнения, в которых особое внимание уделяется упражнениям на равновесие и силовым упражнениям средней и большей интенсивности</p>
4	Беременные женщины и женщины в послеродовом периоде	<p>а) следует регулярно заниматься физически активной деятельностью во время беременности и в послеродовой период;</p> <p>б) для того, чтобы физическая активность приносила ощутимую пользу для здоровья, следует уделять не менее 150 минут в неделю занятиям физически активной деятельностью средней и высокой интенсивности с аэробной нагрузкой;</p> <p>в) рекомендуется использовать различные виды аэробных и силовых физических упражнений. Также могут быть полезными дополнительные легкие упражнения на растяжку; г) женщины, которые до наступления беременности регулярно выполняли аэробные физические упражнения высокой интенсивности или занимались физически активной деятельностью, могут продолжать эту практику во время беременности и в послеродовой период</p>
5	Взрослые и пожилые люди с хроническими заболеваниями (в возрасте 8 лет и старше)	<p>а) всем взрослым и пожилым людям с вышеуказанными хроническими патологиями следует регулярно заниматься физически активной деятельностью;</p> <p>б) взрослым и пожилым людям с этими хроническими патологиями следует не менее 150-300 минут в неделю заниматься физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой; или не менее 75-150 минут в неделю физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой; или, для того чтобы занятия приносили ощутимую пользу для здоровья, еженедельно уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности;</p> <p>в) для того, чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, взрослым и пожилым людям с этими хроническими патологиями также следует выполнять силовые упражнения средней и большей интенсивности на все основные группы мышц не реже двух раз в неделю;</p> <p>г) в ходе еженедельных занятий физически активной деятельностью в целях повышения функциональных возможностей и предотвращения риска падений пожилым людям с этими хроническими патологиями следует не реже трех раз в неделю выполнять различные комплексные физические упражнения, в которых особое внимание уделяется упражнениям на равновесие и силовым упражнениям средней и большей интенсивности;</p> <p>д) при отсутствии противопоказаний взрослые и пожилые люди, страдающие этими хроническими патологиями, могут увеличивать продолжительность еженедельных занятий и заниматься более 300 минут физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой; или заниматься более 150 минут физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой; или, для того чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, еженедельно уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности</p>
6	Дети и подростки (в возрасте 5-17 лет) с ограниченными	<p>а) Детям и подросткам еженедельно следует посвящать в среднем не менее 60 минут в день занятиям физически активной деятельностью, в основном аэробного типа, средней или высокой интенсивности;</p>

	возможностями	б) детям и подросткам еженедельно следует посвящать в среднем не менее 60 минут в день занятиям физически активной деятельностью, в основном аэробного типа, средней или высокой интенсивности
	Взрослые (в возрасте 18 лет и старше) с ограниченными возможностями	<p>а) всем взрослым с ограниченными возможностями следует регулярно заниматься физически активной деятельностью;</p> <p>б) взрослым с ограниченными возможностями следует не менее 150-300 минут в неделю заниматься физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой; ИЛИ не менее 75-150 минут физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой; ИЛИ, для того чтобы занятия приносили ощутимую пользу для здоровья, еженедельно уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности;</p> <p>в) для того, чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, взрослым с ограниченными возможностями также следует выполнять силовые упражнения средней и большей интенсивности на все основные группы мышц не реже двух раз в неделю;</p> <p>г) в ходе еженедельных занятий физически активной деятельностью в целях повышения функциональных возможностей и предотвращения риска падений пожилым людям с ограниченными возможностями следует не реже трех раз в неделю выполнять различные комплексные физические упражнения, в которых особое внимание уделяется упражнениям на равновесие и силовым упражнениям средней и большей интенсивности; д) взрослые с ограниченными возможностями могут увеличивать продолжительность еженедельных занятий и заниматься более 300 минут физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой; ИЛИ заниматься более 150 минут физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой; ИЛИ, для того чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, еженедельно уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности</p>

4. Осуществление регулярного контроля за физическими нагрузками. Различают кратковременный и долгосрочный адаптационный эффект от нагрузки. Наложение срочных адаптивных процессов (при тренировке в фазе суперкомпенсации) приводит к долгосрочным адаптивным изменениям при условии регулярных занятий. В связи с этим оздоровительной тренировкой рекомендуется заниматься 3-5 раз в неделю. При планировании оздоровительной тренировки следует учитывать факт обратимости адаптационных изменений. При перерыве в занятиях и их прекращении положительные структурные и функциональные сдвиги постепенно снижаются и исчезают. Физические нагрузки достаточной продолжительности и интенсивности дают положительный психологический эффект.

2. Режимы тренировок (занятий, тренингов) и отдыха для фитнес-услуг определенного вида
В зависимости от состояния здоровья людей выделяют четыре основных двигательных режима:

1. Оздоровительный режим - для здоровых и практически здоровых людей (т.е. не имеющих существенных отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии), желающих укрепить здоровье и повысить физическую подготовленность, а также для лиц с ослабленным здоровьем, но имеющих возможность использовать обычные средства физического воспитания (в данном случае не специальные медицинские). Задача применения такого режима - устранить остаточные явления заболевания и дефекты телосложения, укрепить здоровье, довести состояние функциональных систем до физиологической нормы, повысить сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям факторов окружающей среды, поднять жизненный тонус, приобрести прикладные двигательные навыки. Очень важно, что по мере улучшения состояния организма возможен переход к следующему, более эффективному режиму психофизического совершенствования - тренировочному.

2. Тренировочный режим - для здоровых людей с несущественными отклонениями в состоянии здоровья при достаточном двигательном опыте и физической подготовленности к повышенным нагрузкам, а также для тех, кто занимался спортом, но в данный момент вынужден снизить нагрузки или переключиться на иной характер специализированной деятельности. Целью применения данного режима является расширение (сохранение) функциональных возможностей, повышение надежности организма, поддержание или развитие физических качеств, достижение индивидуально возможных спортивных результатов. Для решения стоящих задач применяются различные виды оздоровительной гимнастики, средства общей физической подготовки и специализированные тренировки. Но при этом для действующих спортсменов тренировочный режим обусловлен основными закономерностями и правилами спортивной тренировки.

3. Режим поддержания спортивного долголетия - для бывших спортсменов, продолжающих спортивную деятельность с участием в соревнованиях более низкого, чем раньше, ранга или

тренировочную работу, с целью сохранения приобретенных ранее специфических двигательных умений и навыков и за счет этого - высокого уровня состояния двигательной активности и здоровья.

4. Щадящий (реабилитационный) режим - для людей больных или находящихся в периоде выздоровления, а также для тех, кто имеет существенные отклонения в состоянии здоровья. Здесь применяется главным образом лечебная гимнастика. Но для тех, кто выздоравливает после травм, вполне возможно и допустимо применение смешанных режимов оздоровительного воздействия с довольно большими нагрузками локального и даже (там, где это возможно) общего характера

Основными параметрами физической нагрузки являются:

- интенсивность тренировочных нагрузок, которая определяется по ЧСС и анаэробному порогу (АП) при выполнении глобальных циклических упражнений в процессе тренировки выносливости. Так, чем больше аэробная циклическая нагрузка, тем выше ЧСС. При определении интенсивности нагрузки по ЧСС в основном удается получить представление о нагрузке на сердечно-сосудистую систему (и прежде всего на сердце), тогда как АП связан с метаболизмом в рабочих мышцах. Чем ниже уровень функциональной подготовленности (выносливости) человека, тем ниже должна быть интенсивность тренировочной нагрузки;

- длительность тренировочных нагрузок. Чтобы вызвать тренировочный эффект, тренирующая нагрузка должна быть достаточно длительной. Общая продолжительность занятий физической культурой, при которой проявляется заметный тренировочный эффект, составляет для аэробной тренировки (выносливости) 10-16 недель, для анаэробной (скоростно-силовой) - 8-10 недель;

- частота тренировочных нагрузок. Данный показатель находится в сложном взаимодействии с другими параметрами тренировочной нагрузки (интенсивностью и длительностью). Он неодинаков для разных контингентов тренирующихся, целей и видов тренировки. В занятиях физической культурой одинаковый эффект может быть достигнут относительно короткими (интенсивными) ежедневными и продолжительными (но менее интенсивными) тренировками 2-3 раза в неделю. Увеличение частоты занятий физической культурой сверх 3-х раз в неделю не дает дополнительного тренировочного эффекта именно в отношении прироста МПК;

- объем тренировочных нагрузок. Интенсивность, длительность и частота тренировочной нагрузки в совокупности определяют ее объем. Если интенсивность достигает или превышает пороговую величину, то общий объем служит важным фактором повышения тренировочных эффектов. В целом, чем чаще и длительнее тренировочные занятия (объем нагрузки), тем больше их тренировочный эффект.

Нормальными считаются следующие показатели ЧСС в покое:

- мужчины (тренированные/не тренированные) 50-60/70-80;

- женщины (тренированные/не тренированные) 60-70/75-85.

С увеличением тренированности ЧСС понижается. Интенсивность физической нагрузки также определяется по ЧСС, которая измеряется сразу после выполнения упражнений. Существенным моментом при использовании ЧСС для дозирования нагрузки является ее зависимость от возраста. Известно, что по мере старения уменьшается возможность усиления сердечной деятельности за счет учащения сокращения сердца во время мышечной работы.

Оптимальную ЧСС с учетом возраста при продолжительных упражнениях можно определить по формулам:

- для начинающих: ЧСС (оптимальная) = 170 - возраст (в годах);

- для занимающихся регулярно в течении 1-2 лет: ЧСС (оптимальная) = 180 - возраст (в годах).

Важным показателем приспособленности организма к нагрузкам является скорость восстановления ЧСС сразу после окончания нагрузки. Для этого определяется ЧСС в первые 10 секунд после окончания нагрузки, пересчитывается на 1 мин и принимается за 100%. Хорошей реакцией восстановления считается:

- снижение через 1 мин на 20%;

- через 3 мин - на 30%;

- через 5 мин - на 50%;

- через 10 мин - на 70-75% (отдых в виде медленной ходьбы).

Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке. Дозирование физической нагрузки осуществляется по: 1) мощности (интенсивности); 2) объему; 3) кратности (продолжительности интервалов отдыха между занятиями); 4) характеру отдыха (активный, пассивный); 5) координационной сложности упражнений. Основной принцип дозирования нагрузки в оздоровительной тренировке основан на учете максимальных функциональных возможностей занимающихся.

Границы интенсивности нагрузок для занятий оздоровительной физической культурой

№	Условные зоны интенсивности	ЧСС, ударов в мин	Продолжительность периодов нагрузки, % общего времени тренировочных занятий	
			в первые 6 занятий	в последующие 1,5 года занятий
1	Компенсаторная (нулевая зона) Тренировочный эффект особенно	до 130	20-35	15-28

	заметен у слабо физически подготовленных			
2	Аэробная (первая зона) Зона развития общей выносливости	131-150	30-50	38-52
3	Смешанная (вторая зона) Развитие специальной выносливости	151-180	20-25	22-27
4	Анаэробная (третья зона)	свыше 180	2-6	3-6

Силовая тренировка (тренировка с отягощениями).

Группы упражнений

1. Упражнения, наиболее мощно воздействующие на весь организм человека, включая все его системы (мышечную, эндокринную, нервную, сердечно-сосудистую и др.). Это т. н. базовые упражнения. С точки зрения биомеханики, это многосуставные упражнения, как правило, их выполнение связано с вовлечением максимального количества мышечных групп и поднятием значительных отягощений. Это такие упражнения, как становая тяга, жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, жим штанги с груди стоя, а также элементы упражнений из арсенала тяжелой атлетики: подъем штанги на грудь, толчковый швунг, полутолчок. Выполнение этих упражнений является для организма достаточно большим стрессом.

2. Упражнения, также достаточно мощно воздействующие на организм, однако в меньшей степени, чем базовые упражнения. Это упражнения, в большинстве случаев связанные с использованием штанг, гантелей, рычажных тренажеров, отчасти блочных тренажеров. Это различные жимовые упражнения с гантелями, тяги штанги и гантелей в наклоне, тяговые движения на блочных тренажерах, становая тяга на прямых ногах, тяговые и жимовые движения на рычажных тренажерах, упражнения на бицепс и трицепс со штангой и с гантелями, подъем штанги к подбородку стоя и др. Выполнение этих упражнений также связано с вовлечением в работу нескольких мышечных групп, хотя и не в таком объеме, как в базовых упражнениях.

3. Упражнения, характеризующиеся невысокой степенью воздействия на организм. Это односуставные упражнения, как правило, они вовлекают в работу локальный участок мышечной системы (1-3 мышцы) и оказывают минимальное воздействие на остальные. Это, в основном, изолированные упражнения с гантелями, а также большинство упражнений на блочных тренажерах.

4. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Это такие упражнения, как подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях, отжимания в упоре, различные гимнастические упражнения, а также ударные (плиометрические) упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжковые упражнения, спрыгивания и т. п.). Многие из них в зависимости от формы их выполнения и используемого (или неиспользуемого) отягощения могут применяться клиентами практически всех уровней подготовленности.

5. Статические упражнения в изометрическом режиме. Это упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий как с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания, противодействия и т. п.), так и без использования внешних предметов в самосопротивлении. Независимо от того, какое движение производится (многосуставное или односуставное), использование таких упражнений оказывает довольно жесткую нагрузку на организм, особенно на сердечно-сосудистую систему. Поэтому использование таких упражнений рекомендуется только достаточно опытным спортсменам лишь в определенные, кратковременные периоды тренировочного процесса.

Величина поднимаемого веса и количество повторений. Величина поднимаемого веса - основной параметр, определяющий величину тренировочной нагрузки в тренировке с отягощениями. Она напрямую связана с количеством повторений в одном подходе. В тренировочных программах величина отягощения может выражаться как в абсолютных величинах (килограммы), так и в процентном отношении от максимального веса, который человек может поднять в конкретном упражнении один раз (1 ПМ).

Если с указанным отягощением выполняется максимальное количество повторений в подходе (т. е. «до отказа»), то последнее повторение называют «отказным» повторением. Зависимость максимального количества повторений от величины отягощения, показана в таблице.

Вес % от максимума	ПМ (число повторений в одном подходе)
100	1
90-99	2-3
80-89	4-7
70-79	8-12
60-69	13-18
50-59	19-25
40-49	25-30

Аэробная тренировка представляет собой совокупность видов двигательной активности, необходимых для повышения аэробных способностей организма человека.

Используемые упражнения:

Группа 1: физические упражнения, в ходе которых интенсивность легко поддерживается на постоянном уровне, а энергетические затраты на их выполнение мало зависят от физической подготовленности. Примеры: ходьба и езда на велосипеде.

Группа 2: физические упражнения, которые можно выполнять с постоянной интенсивностью, но энергозатраты при их выполнении значительно зависят от навыков, умения и технической подготовленности занимающегося. Например, спортивные танцы, степ-аэробика, плавание,.

Группа 3: физические упражнения, в которых интенсивность варьируется. Например, баскетбол, футбол, теннис, бадминтон и т. Д

Тренировка гибкости (стретчинг).

Стретчинг (от англ. stretching - растягивание), применительно к оздоровительной тренировке - это совокупность способов выполнения растягивающих упражнений, при которых используется технология произвольного сокращения и расслабления мышц, подверженных растягиванию, и их антагонистов. Также стретчингом называют разновидность собственно растягивающих упражнений, при которых используется вышеупомянутая технология.

Классификация стретч-упражнений

1. Активные и пассивные.

В первом случае растягивание осуществляется за счет произвольного мышечного сокращения, во втором - занимающийся не принимает участия в растягивании, а оно осуществляется за счет силы тяжести, помощи партнера, или специального оборудования.

2. Статические и динамические.

В первом случае растягивание происходит без видимого движения, во втором - движение присутствует. Динамические упражнения, в свою очередь, подразделяются на медленные и быстрые, а также на одиночные и ритмические. Так, баллистические упражнения являются частным случаем быстрых динамических упражнений.

3. Расслабленные и напряженные

В первом случае установка в упражнении дается на максимальное расслабление, во втором - присутствует умышленное напряжение мышц-агонистов либо антагонистов. Одним из видов упражнений с напряжением является так называемый метод PNF - проприоцептивное улучшение нервно-мышечной передачи. Метод PNF основан на использовании механизмов реципрокного ингибирования и коактивации, описанных выше.

4. Направленность на определенные мышечные группы

Согласно этому делению, чтобы, например, улучшить показатели в тесте «наклон сидя», нужно выполнять упражнения для растягивания группы мышц задней поверхности бедер, голени, ягодичных мышц и мышц спины.

3. Факторы риска для здоровья чрезмерных или необоснованных физических нагрузок

Занятия физическими упражнениями могут иметь и положительный, и отрицательный эффект. Применяемые в оздоровительной физической тренировке упражнения должны быть доступны для занимающихся в координационном и функциональном плане.

Основные риски для здоровья:

- повышенная травмоопасность;
- возникновение мышечных дисбалансов и, как следствие, нарушений функционального состояния опорно-двигательного аппарата, включая появление так называемых «туннельных синдромов»;
- появление и усугубление дегенеративно-дистрофических изменений в суставах;
- перенапряжение сердечно-сосудистой системы;
- отсутствие медицинского допуска к занятиям;
- специфическая мотивация подавляющего большинства лиц, занимающихся фитнесом;
- прогрессирующее сближение силовых фитнес-программ с конкретными силовыми видами спорта;
- широкое использование, прежде всего в рамках силовых программ, биологически активных добавок, энергетических напитков и т.п.;
- одновременное использование физических нагрузок и дополнительных процедур оздоравливающего характера, каждая из которых имеет свою физиологическую «стоимость»;
- нередкое сочетание физических нагрузок с патогенным питанием и нарушениями питьевого режима.

**Приложение 2 к Правилам оказания ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»
физкультурно-оздоровительных услуг, услуг по проведению физкультурных и спортивных мероприятий**

Правила посещения физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»

Правила посещения тренажерного зала

1. Общие требования

1.1. При пользовании услугами тренажерного зала ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею» посетитель гарантирует, что находится в физическом состоянии, которое позволяет ему заниматься физической культурой, в том числе в тренажерном зале, и что физические нагрузки не нанесут вред его здоровью. Посетителям рекомендуется пройти медицинский осмотр перед началом посещения зала. Предоставляя физкультурно-оздоровительные услуги, Учреждение руководствуется тем, что Посетитель не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Посетитель несёт персональную ответственность за свою жизнь и здоровье.

1.2. Для посещения тренажерного зала необходимо иметь спортивную форму (спортивные брюки или шорты, футболку), чистую сменную спортивную обувь (кроссовки или кеды). Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой.

Не разрешается посещать тренажерный зал босиком или в носках, в сланцах, в обуви с кожаной подошвой, с шипами, и иной не приспособленной для занятий обуви, а также босиком, с голым торсом, в купальном костюме, верхней одежде.

1.3. При посещении тренажерного зала в первый раз необходимо ознакомиться под роспись с настоящими Правилами, пройти вводный инструктаж с ответственным за тренажерный зал (инструктором, администратором).

1.4. Не разрешается использовать во время занятий резко пахнущие парфюмерные и косметические препараты.

1.5. Несоввершеннолетние допускаются к посещению тренажерного зала с 14-летнего возраста в сопровождении законного представителя или тренера (инструктора). Во всех иных случаях приводить с собой детей в тренажерный зал посетителям запрещено.

1.6. В целях безопасности на территории Учреждения ведется видеонаблюдение.

1.7. Посетителю не рекомендуется брать с собой в тренажерный зал ценные вещи.

2. Режим работы тренажерного зала.

2.1. Режим работы тренажерного зала:

Ежедневно с 03 января по 30 декабря календарного года, в будние дни с 08:00 до 22:00, в выходные и праздничные дни с 09:00 до 21:00, включая время нахождения в раздевалках.

Посетители должны покинуть здание спортивного комплекса не позднее 22:00 в будни и 21:00 в выходные и праздничные дни.

2.2. Пропуском в тренажерный зал является абонемент или подписанный договор оказания услуг и кассовый чек или квитанция на оплату посещения занятий в соответствии с условиями договора.

2.3. Администрация Учреждения вправе ограничить доступ в тренажерный зал или отказать в доступе посетителю в тренажерный зал на временной или постоянной основе в случаях нарушения посетителем настоящих Правил.

2.4. Администрация учреждения вправе внести изменения в режим работы тренажерного зала в связи с производственной необходимостью, проведением регламентных технических работ, а также введением режимов ограничения посещения общественных мест нормативными актами местного, регионального или федерального уровня, предписаниями контрольных органов. Об изменениях режима работы тренажерного зала Исполнитель уведомляет посетителей путем размещения информации на сайте Исполнителя и/или в общедоступном месте на стойке администратора. При этом изменения в условия действия абонемента не вносятся, абонемент не «замораживается», не продлевается, стоимость неиспользованных занятий не компенсируется.

2.5. Администрация учреждения не несет ответственности за неудобства, связанные с проведением энергоснабжающими и/или иными ресурсоснабжающими организациями регламентных, аварийных, иных технических работ, могущих повлиять на работу тренажерного зала и/или обеспечение безопасности.

3. Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале.

3.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности, а также правилами использования тренажеров. В случае использования незнакомого тренажера обратиться за помощью к инструктору (администратору, тренеру).

3.2. До начала занятий рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы, убрать длинные волосы.

3.3. Перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора тренажерного зала (администратора, тренера) проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

3.4. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора тренажерного зала (администратора, тренера).

3.5. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного посетителя, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором тренажерного зала (администратором, тренером).

3.6. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

3.7. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

3.8. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.

3.9. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала (администратору, тренеру).

3.10. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

3.11. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

3.12. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

3.13. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

3.14. В начале тренировки на беговой дорожке, эскалаторе 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.

3.15. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала. Занятия продолжатся только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

4. Обязанности Посетителя и ответственность.

4.1. Посетители обязаны:

4.1.1. При посещении зала предъявлять абонемент или кассовый чек (при разовом посещении).

4.1.2. Соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для себя и окружающих.

4.1.3. Соблюдать настоящие Правила посещения, правила техники безопасности.

4.1.4. Следовать указаниям инструктора (администратора, тренера).

4.1.5. Самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье и не ставить под угрозу жизнь и здоровье окружающих. При наличии хронических, инфекционных, кожных заболеваний, а также болезней внутренних органов воздержаться от посещения тренажерного зала.

4.1.6. При посещении тренажерного зала внимательно относиться к личным вещам и ценным вещам (деньги, драгоценности, документы, ключи, телефоны и т.д.), не оставлять их без присмотра, не доверять их другим лицам. За утерянные личные вещи администрация учреждения ответственности не несет.

4.1.7. После занятий не оставлять вещи на хранение в шкафчиках раздевалок и в тренажерном зале. Вещи, оставленные в шкафчиках раздевалок и в тренажерном зале после окончания занятий и закрытия спортивного комплекса сдаются персоналом учреждения в комнату потерянных вещей. Хранение вещей в комнате потерянных вещей осуществляется в течение 1 месяца с даты сдачи, по истечении указанного срока вещи подлежат уничтожению.

4.2. Посетителям запрещается:

- мусорить в помещениях спортивного комплекса,
- проходить в помещения спортивных залов в верхней одежде и уличной обуви,
- передвигать тренажеры, смонтированный спортивный инвентарь,
- посещать тренажерный зал в состоянии алкогольного и наркотического опьянения,
- вносить в тренажерный зал жевательную резинку, продукты питания, и напитки, а также другие предметы, не относящиеся к занятиям,

- громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику, беспокоить других посетителей тренажерного зала, нарушать чистоту и порядок;

- входить в служебные и технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование,

- проводить тренировки и инструктажи для других посетителей (за исключением посетителей, относящихся к категории «тренер» - ст.5 настоящих Правил).

4.3. На территории Учреждения категорически запрещается курение, ношение и хранение любого оружия, употребление спиртных напитков и наркотиков.

4.4. На территории Учреждения запрещается пронос, распространение и продажа наркотиков, медикаментов, спиртных напитков.

4.5. При возникновении пожара необходимо немедленно прервать занятия и покинуть помещения, следуя к эвакуационному выходу в соответствии с планом эвакуации.

4.6. В случае порчи инвентаря и имущества Учреждения посетитель обязан возместить причиненный ущерб.

4.7. Посетитель несет ответственность за неправильное пользование спортивным оборудованием и инвентарем, что может повлечь за собой получение травм и увечий, а также причинение вреда имуществу тренажерного зала.

4.8. Администрация Учреждения не несет ответственности в случаях ухудшения здоровья посетителей в результате острых и обострившихся хронических заболеваний, травм, имеющих у посетителя до начала занятий, а также в результате нарушения правил пользования спортивным оборудованием.

4.9. Посещение Учреждения при наличии инфекционных, остро – респираторных и кожных заболеваний запрещено. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору тренажерного зала. При подозрении на наличие инфекционных, остро – респираторных или иных опасных заболеваний администратор вправе не допустить посетителя в тренажерный зал.

4.10. Администрация Учреждения за сохранность документов и ценностей, оставленных в раздевалках, спортивных залах, коридорах, санузлах спортивного комплекса ответственности не несет.

4.11. Соблюдение настоящих Правил является обязательным для всех посетителей тренажерного зала. В случае нарушения настоящих Правил администрация Учреждения оставляет за собой право на односторонний отказ от исполнения договора оказания услуг.

4.12. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте Учреждения и в Учреждении на специально отведенных местах, на стойке администратора, а также у инструктора тренажерного зала.

5. Особенности правил посещения тренажерного зала для посетителей категории «Тренер».

5.1. К посетителям категории «Тренер» относятся лица, посещающие тренажерный зал в целях проведения персональных и/или групповых тренировок с другими посетителями тренажерного зала (клиентами).

Посетитель категории «Тренер» оплачивает посещение тренажерного зала в соответствии с позицией «Тренер» Прайса на оказание услуг тренажерного зала. В противном случае такой посетитель приравнивается к общей категории посетителей (клиентов) и не вправе оказывать услуги по проведению персональных и/или групповых тренировок в тренажерном зале под угрозой ограничения или отказа в доступе в тренажерный зал на временной или постоянной основе в порядке п.2.3. настоящих Правил.

5.2. Посетители категории «Тренер» вправе при условии соблюдения п.5.1. настоящих Правил:

- проводить персональные и/или групповые тренировки с другими посетителями тренажерного зала (клиентами),

- проводить инструктажи для своих клиентов, демонстрировать работу тренажеров и иного спортивного оборудования тренажерного зала,

- осуществлять поиск клиентов, предложение своих услуг, не ущемляя при этом прав посетителей и других тренеров. При этом запрещается размещение рекламной информации, рекламных листовок, навязывание своих услуг. Запрещается рекламировать услуги других тренажерных залов и/или других спортивных клубов, в том числе путем использования в одежде их логотипов.

5.3. Посетители категории «Тренер» вправе по своему выбору использовать льготный тариф (п.6.4.1 настоящих Правил) при осуществлении дежурства в тренажерном зале не менее 16 часов в месяц по утвержденному учреждением графику.

В этом случае Тренер обязан не менее 16 часов в пределах расчетного месяца находиться в тренажерном зале для выполнения функции инструктора тренажерного зала. В случае невыполнения данного требования стоимость абонемента подлежит перерасчету.

В течение периода выполнения функции инструктора тренажерного зала Тренер вправе осуществлять поиск клиентов, но не вправе проводить тренировки.

5.4. Инструктор тренажерного зала выполняет следующие функции:

- осуществляет контроль за работой тренажерного зала, соблюдением посетителями Правил посещения тренажерного зала,

- демонстрирует работу тренажеров для всех посетителей,

- быстро и корректно реагирует на жалобы посетителей, разрешает конфликтные ситуации,

- поддерживает порядок и чистоту в тренажерном зале, мотивируя посетителей складывать спортивное оборудование и инвентарь в отведенные места или самостоятельно убирает инвентарь после использования посетителем,

Правила посещения бассейна

1. Общие положения

1.1. Настоящие Правила пользования бассейном медико-восстановительного блока ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею» регулирует порядок посещения плавательного бассейна, режим его работы, требования к посетителям бассейна.

1.2. Настоящее положение является локальным нормативным актом и принято в соответствии с нормами действующего федерального законодательства Российской Федерации о защите прав потребителей, о санитарно-эпидемиологическом благополучии населения, действующими санитарно-эпидемиологическими требованиями к эксплуатации помещений плавательных бассейнов.

1.3. К посещению бассейна ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею» допускаются лица в возрасте от 7 лет.

2. Требования к посетителям бассейна:

2.1. При посещении бассейна посетитель гарантирует, что не имеет противопоказаний к занятиям плаванием, находится в физическом состоянии, которое позволяет ему заниматься в бассейне, и что пребывание в бассейне и занятия плаванием не нанесут вред его здоровью (а также здоровью находящихся с ним несовершеннолетних лиц). Посетителям рекомендуется пройти медицинский осмотр перед началом посещения бассейна. Посетитель несёт персональную ответственность за своё здоровье и отсутствие противопоказаний к пребыванию в бассейне.

2.2. Пребывание в бассейне допускается только при наличии у посетителей:

- Купального костюма;
- Шапочки для плавания;
- Полотенца;
- Моющего средства (мыло, шампунь, гель для душа), мочалки;
- Тапочек для бассейна.

2.3. Посетитель допускается в бассейн только после заключения договора и оплаты, ознакомления с настоящими правилами с записью в журнале инструктажа.

2.4. При первом посещении бассейна посетителю необходимо:

- пройти вводный инструктаж по правилам безопасности на воде и расписаться в соответствующем журнале у администратора, либо спасателя.

- предоставить администратору справку от врача о состоянии здоровья с заключением об отсутствии противопоказаний для занятий плаванием. Срок действия справки 1 год, если в ней не указан меньший срок. Либо в соответствии с требованиями п. 3343 СанПиН 3.3686-21 «Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №4 для допуска к посещению бассейна предоставить администратору медицинскую справку об отрицательном результате обследования на энтеробиоз и гименолепидоз. Срок действия справки об отрицательном результате обследования на энтеробиоз 6 месяцев.

- для детей до 11 лет – справку с результатом паразитологического обследования на энтеробиоз (при постоянном посещении периодичность предоставления справки – каждые три месяца, при разовых посещениях - перед каждым посещением, если разрыв между ними более 2-х месяцев) .

2.5. Допуск в бассейн несовершеннолетних до 16 лет осуществляется только с законным представителем (далее - сопровождающий), осуществляющим контроль за поведением несовершеннолетнего, соблюдение им правил поведения в бассейне и несущим ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетнего. В случае посещения бассейна несовершеннолетним с иным сопровождающим лицом (совершеннолетним), не являющимся законным представителем (далее - сопровождающий), сопровождающее лицо предоставляет согласие законного представителя на посещение бассейна несовершеннолетним с сопровождающим или доверенность. На сеанс допускается не более трех несовершеннолетних с одним сопровождающим лицом.

Законный представитель несовершеннолетнего или сопровождающее его лицо в обязательном порядке предоставляют в Учреждение расписку о том, что лично принимают на себя ответственность за жизнь и здоровье ребенка во время его пребывания в бассейне.

Во время плавания взрослые не должны выпускать детей из поля своего зрения, предварительно объяснив им правила поведения в бассейне ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею».

2.6. Сопровождающий обязан довести до сведения несовершеннолетнего настоящие правила и обеспечить их соблюдение несовершеннолетним.

2.7. Лица с ограниченными возможностями, которым необходима помощь другого лица, могут посещать плавательный бассейн только в присутствии сопровождающего лица и по предъявлению справки от врача о возможности посещения бассейна.

2.8. К занятиям по плаванию на глубокой воде (глубже 1,5 метра) допускаются лица, способные проплыть не менее 25 метров любым способом плавания.

2.9. Каждый посетитель несет личную ответственность за отсутствие противопоказаний к занятиям в бассейне, за состояние своего здоровья и за здоровье находящихся с ним малолетних и/или несовершеннолетних посетителей.

- приобщает посетителей к занятиям физической культурой и спортом, - обучает посетителей правильной и безопасной технике выполнения упражнений, проводит инструктаж по технике безопасности и создает условия, предотвращающие возникновение случаев травматизма,
- проводит ознакомление посетителей со спортивным оборудованием и инвентарем, учит им пользоваться,
- демонстрирует упражнения, основные элементы и последовательность выполнения упражнений в процессе тренировки,
- соблюдает требования охраны труда, техники безопасности, гигиены и санитарии, противопожарной безопасности,
- оперативно принимает меры по устранению нарушений техники безопасности, противопожарных и санитарных правил. Информировывает руководство учреждения о выявленных нарушениях,
- контролирует оплату услуг тренажерного зала,
- в случае необходимости принимает меры к оказанию первой доврачебной помощи,
- способствует поддержанию атмосферы гостеприимства,
- информирует руководство учреждения об имеющихся недостатках в обслуживании посетителей.

6. Особенности пользования услугами тренажерного зала по видам абонемента

6.1. Абонемент «безлимит» предполагает следующие особенности пользования услугами тренажерного зала:

- неограниченное количество занятий в течение периода действия абонемента и неограниченную продолжительность занятия в течение одного посещения,
- без права передачи абонемента третьим лицам,
- без права переноса абонемента на другой срок,
- без права «блокировки» и «замораживания» абонемента (непосещения тренажерного зала вне зависимости от продолжительности и причин невозможности пользования услугами в пределах срока действия абонемента),
- стоимость неиспользованных занятий не возмещается.

6.2. Абонемент «дневная карта» предполагает следующие особенности пользования услугами тренажерного зала:

- ограниченный период присутствия в тренажерном зале (с 10.00 часов до 17.00 часов в будние дни – с понедельника по пятницу, посещение тренажерного зала за пределами установленного времени, а также в выходные дни оплачивается отдельно)
- неограниченное количество занятий в течение периода действия абонемента и неограниченную продолжительность занятия в течение одного посещения,
- без права передачи абонемента третьим лицам,
- без права переноса абонемента на другой срок,
- без права «блокировки» и «замораживания» абонемента (непосещения тренажерного зала вне зависимости от продолжительности и причин невозможности пользования услугами в пределах срока действия абонемента),
- стоимость неиспользованных занятий не возмещается.

6.3. Абонемент на ограниченное количество визитов предполагает следующие особенности пользования услугами тренажерного зала:

- ограниченное количество визитов в течение I календарного месяца (4 визита), посещение тренажерного зала сверх установленного количества визитов оплачивается отдельно,
- неограниченную продолжительность занятия в течение одного посещения,
- без права передачи абонемента третьим лицам,
- без права переноса абонемента на другой срок,
- без права «блокировки» и «замораживания» абонемента (непосещения тренажерного зала вне зависимости от продолжительности и причин невозможности пользования услугами в пределах срока действия абонемента),
- стоимость неиспользованных занятий не возмещается.

6.4. Абонемент для категории посетителей «Тренер» предполагает:

- неограниченное количество занятий в месяц и неограниченную продолжительность занятия в течение одного посещения,
- без права передачи абонемента третьим лицам,
- без права переноса абонемента на другой срок,
- без права «блокировки» и «замораживания» абонемента (непосещения тренажерного зала вне зависимости от продолжительности и причин невозможности пользования услугами в пределах срока действия абонемента),
- стоимость неиспользованных занятий не возмещается,
- с правом проводить тренировки и инструктажи для других посетителей.

Правила посещения бассейна

1. Общие положения

1.1. Настоящие Правила пользования бассейном медико-восстановительного блока ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею» регулирует порядок посещения плавательного бассейна, режим его работы, требования к посетителям бассейна.

1.2. Настоящее положение является локальным нормативным актом и принято в соответствии с нормами действующего федерального законодательства Российской Федерации о защите прав потребителей, о санитарно-эпидемиологическом благополучии населения, действующими санитарно-эпидемиологическими требованиями к эксплуатации помещений плавательных бассейнов.

1.3. К посещению бассейна ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею» допускаются лица в возрасте от 7 лет.

2. Требования к посетителям бассейна:

2.1. При посещении бассейна посетитель гарантирует, что не имеет противопоказаний к занятиям плаванием, находится в физическом состоянии, которое позволяет ему заниматься в бассейне, и что пребывание в бассейне и занятия плаванием не нанесут вред его здоровью (а также здоровью находящихся с ним несовершеннолетних лиц). Посетителям рекомендуется пройти медицинский осмотр перед началом посещения бассейна. Посетитель несёт персональную ответственность за своё здоровье и отсутствие противопоказаний к пребыванию в бассейне.

2.2. Пребывание в бассейне допускается только при наличии у посетителей:

- Купального костюма;
- Шапочки для плавания;
- Полотенца;
- Моющего средства (мыло, шампунь, гель для душа), мочалки;
- Тапочек для бассейна.

2.3. Посетитель допускается в бассейн только после заключения договора и оплаты, ознакомления с настоящими правилами с записью в журнале инструктажа.

2.4. При первом посещении бассейна посетителю необходимо:

- пройти вводный инструктаж по правилам безопасности на воде и расписаться в соответствующем журнале у администратора, либо спасателя.

- предоставить администратору справку от врача о состоянии здоровья с заключением об отсутствии противопоказаний для занятий плаванием. Срок действия справки 1 год, если в ней не указан меньший срок. Либо в соответствии с требованиями п. 3343 СанПиН 3.3686-21 «Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №4 для допуска к посещению бассейна предоставить администратору медицинскую справку об отрицательном результате обследования на энтеробиоз и гименолепидоз. Срок действия справки об отрицательном результате обследования на энтеробиоз 6 месяцев.

- для детей до 11 лет – справку с результатом паразитологического обследования на энтеробиоз (при постоянном посещении периодичность предоставления справки – каждые три месяца, при разовых посещениях - перед каждым посещением, если разрыв между ними более 2-х месяцев) .

2.5. Допуск в бассейн несовершеннолетних до 16 лет осуществляется только с законным представителем (далее - сопровождающий), осуществляющим контроль за поведением несовершеннолетнего, соблюдение им правил поведения в бассейне и несущим ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетнего. В случае посещения бассейна несовершеннолетним с иным сопровождающим лицом (совершеннолетним), не являющимся законным представителем (далее - сопровождающий), сопровождающее лицо предоставляет согласие законного представителя на посещение бассейна несовершеннолетним с сопровождающим или доверенность. На сеанс допускается не более трех несовершеннолетних с одним сопровождающим лицом.

Законный представитель несовершеннолетнего или сопровождающее его лицо в обязательном порядке предоставляют в Учреждение расписку о том, что лично принимают на себя ответственность за жизнь и здоровье ребенка во время его пребывания в бассейне.

Во время плавания взрослые не должны выпускать детей из поля своего зрения, предварительно объяснив им правила поведения в бассейне ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею».

2.6. Сопровождающий обязан довести до сведения несовершеннолетнего настоящие правила и обеспечить их соблюдение несовершеннолетним.

2.7. Лица с ограниченными возможностями, которым необходима помощь другого лица, могут посещать плавательный бассейн только в присутствии сопровождающего лица и по предъявлению справки от врача о возможности посещать бассейн.

2.8. К занятиям по плаванию на глубокой воде (глубже 1,5 метра) допускаются лица, способные проплыть не менее 25 метров любым способом плавания.

2.9. Каждый посетитель несет личную ответственность за отсутствие противопоказаний к занятиям в бассейне, за состояние своего здоровья и за здоровье находящихся с ним малолетних и/или несовершеннолетних посетителей.

2.10. Оказывая услуги, учреждение руководствуется тем, что Посетитель не имеет противопоказаний к посещению бассейна.

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

2. Правила пребывания в бассейне:

3.1. Посетителям бассейна необходимо строго выполнять следующие правила:

3.1.1. Выполнять все требования администрации бассейна (руководителя, администратора, инструктора, спасателя, тренера), связанные с обеспечением безопасности и соблюдением правил посещения бассейна.

3.1.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в бассейне:

- время пребывания в бассейне начинается с момента прохождения через турникет,
- подготовительное время перед началом сеанса (время нахождения в раздевалке и душевой) – не более 15 минут и не позднее, чем за 15 минут до начала сеанса,
- время нахождения в помещении бассейна - 45 минут,
- подготовительное время после окончания сеанса (время нахождения в раздевалке и душевой) – не более 15 минут.

3.1.3. Вход в зону бассейна допускается только в чистой сменной обуви, пригодной для посещения бассейна.

3.1.4. Гигиенические предметы и плавательные принадлежности допускается размещать в раздевалке (индивидуальном шкафчике) в полиэтиленовых пакетах или малогабаритных сумках.

3.1.5. Гигиенические предметы должны быть только в небьющейся упаковке (пластик, полиэтилен и т.д.) Использование гигиенических предметов в стеклянной упаковке **запрещено**.

3.1.6. Предоставить возможность персоналу бассейна проверить соблюдение требований о наличии соответствующих предметов гигиены.

3.1.7. Перед посещением бассейна снять все ювелирные и иные украшения, принять душ в течение не менее 5-7 минут (без купального костюма, с мочалкой и моющими средствами).

3.1.8. После окончания пользования душем обязательно закрыть краны горячей и холодной воды.

3.1.9. После окончания сеанса принять душ, вытереться насухо и только после этого переходить в раздевалку.

3.1.10. Вход в воду и выход из воды после сеанса осуществляется по команде администратора (инструктора, спасателя, тренера), либо по звуковому сигналу. После подачи сигнала об окончании сеанса, либо по истечении времени сеанса посетитель обязан выйти из воды по ближайшей лестнице.

3.1.11. О преждевременном уходе с тренировочного занятия посетитель обязан поставить в известность спасателя или медицинского работника, дежурного администратора.

3.1.12. Посетитель обязан находиться в санитарной зоне в резиновой обуви, препятствующей скольжению на мокрой поверхности.

3.1.13. Дети раздеваются согласно полу ребенка соответственно в мужской и женской раздевалке. Посещение раздевалки и душевых родителями (или сопровождающими лицами) с детьми другого от них пола запрещается.

3.1.14. В случае получения травмы, возникновения во время занятий в воде болевых ощущений в суставах, мышцах конечностей, судорог, сильного покраснения глаз или кожи, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии, прекратить занятие и сообщить об этом администратору с последующим обращением к медицинское учреждение.

3.1.15. При переохлаждении (чувство озноба) необходимо выйти из воды и растереться сухим полотенцем, одеть халат.

3.1.16. При судороге или других непредсказуемых ситуациях следует немедленно, как можно громче, позвать на помощь.

4. Правила размещения на дорожках бассейна:

4.1. Посетитель должен заниматься только на дорожках бассейна, указанных администратором (спасателем, инструктором, тренером).

4.2. Посетитель обязан соблюдать следующие требования по порядку использования дорожек и правил поведения в чаше бассейна:

- при плавании нескольких человек на дорожке, посетители должны держаться правой стороны, обгонять слева, отдыхать в углах дорожки,
- для освобождения полости рта и носа от попавшей воды следует пользоваться сливным желобом,
- все перемещения в бассейне посетители должны делать только шагом.

5. Права администрации бассейна:

5.1. Контролировать соблюдение посетителями настоящих правил.

5.2. Осуществлять допуск или отказывать в допуске в бассейн в соответствии с настоящими правилами.

5.2. При несоблюдении правил делать посетителям замечания, предупреждать о необходимости соблюдения правил, требовать покинуть бассейн при грубом или неоднократном нарушении правил пользования бассейном.

6. Посетителям бассейна запрещается:

6.1 Запрещается прыгать в бассейн. Заход в воду осуществляется только через специально обустроенные лестницы, за исключением спортивных секций/групп. Прыжки/старты осуществляются со стартовой тумбы только под контролем и по команде тренера по плаванию. Ответственность за безопасность прыжков, за жизнь и здоровье занимающихся несет тренер.

6.2 Запрещается толкаться во время плавания.

6.3 Запрещается висеть на разделительных дорожках бассейна.

6.4 Запрещается плавать поперёк бассейна, кроме перехода с дорожки на дорожку и к лестнице.

6.5 Запрещается создавать излишний шум и подавать ложные сигналы о помощи.

6.6 Запрещается создавать препятствия другим посетителям.

6.7 Запрещено плавать с жевательной резинкой.

6.8 Запрещается плавать без шапочки в бассейне.

6.9 Запрещается бросать посторонние предметы в бассейн.

6.10 Запрещается посещать бассейн при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, кровотечений, при плохом самочувствии.

6.11 Запрещается посещать бассейн в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения.

6.12 Запрещается приносить:

- огнестрельное и холодное оружие, пневматическое, травматическое, газовое оружие, боеприпасы и спецсредства,

- колюще-режущие предметы, предметы из стекла,

- взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, ядовитые, отравляющие вещества, а также газовые баллончики,

- имитаторы, муляжи оружия и боеприпасов;

- радиоактивные материалы и вещества;

- наркотические средства, психотропные вещества;

- алкогольные напитки и другие спиртосодержащие жидкости в любой таре.

6.13 Запрещается курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки в бассейне и на территории учреждения.

6.14 Запрещается пользоваться ластами и масками (без разрешения администрации бассейна).

6.15 Запрещается приносить в бассейн плавательные круги, доски и другие предметы (без разрешения администрации бассейна).

6.16 Запрещается шуметь, нецензурно выражаться, вызывая себе вест, оскорблять посетителей и работников бассейна.

6.17 Запрещается втирать в кожу косметические средства (крема, мази и т.д.).

6.18 Запрещается производить косметологические процедуры в бассейне (маникюр, педикюр, пилинг и т.д.).

6.19 Запрещается портить инвентарь.

6.20 Запрещается использовать инвентарь без разрешения администрации бассейна или не по назначению.

6.21 Запрещается ходить босиком в помещениях бассейна.

6.22 Запрещается производить фото и видеосъемку без разрешения руководства бассейна.

6.23 Запрещается проходить в бассейн в уличной обуви и в бахилах.

6.24 Запрещается входить в служебные и технические помещения.

6.25 Запрещается прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

6.26 Запрещается загрязнять помещения и сооружения бассейна.

6.27 Запрещается оставлять без присмотра несовершеннолетних.

7. Оказание первой помощи при несчастных случаях, действия в аварийных ситуациях

7.1. Несоблюдение требований безопасности может привести к несчастному случаю.

7.2. При несчастном случае на занятиях:

- быстро принять меры по предотвращению воздействия травмирующих факторов на потерпевшего;

- по возможности оказать потерпевшему первую помощь;

- сообщить о происшествии спасателю (администратору);

7.3. Первая помощь при сухом утоплении:

Отложенный эффект при сухом утоплении – главная опасность. Посетитель может глотнуть воды и не придать этому значения. Но губительные процессы уже запущены. Обычно симптомы проявляются в пределах пяти часов после купания. Посетитель тяжело дышит, кашляет, жалуется на головокружение и тошноту. Его клонит в сон. Кожа становится бледной, а губы и руки синеют. В уголках рта могут появиться пенообразные выделения. До приезда медиков очистить и открыть рот. Вынуть все, что

мешает дыхательной реанимации. С двух углов надавить на челюсть, рефлекторно разжать ее. Легочно-сердечная реанимация. Нужно чередовать вдохи воздуха и нажимы грудной клетки. «Выдавить» воду. Уже после восстановления дыхания и сердечного ритма. Для этого пострадавшего кладут животом на согнутое колено взрослого. Далее – резко, но с разумной силой прижимают грудную клетку с двух сторон.

7.4. Первая помощь при мокром утоплении:

Сероватая синюшность лица и шеи является основным симптомом мокрого утопления. Также потерпевший может вовсе быть без сознания и не дышать.

Первая помощь: Вытащить из воды. Спасателю нужно удерживать тонущего сзади под мышками – при контакте лицом к лицу уйти на дно могут оба. Положить лицом вниз. Можно на бедро взрослого, поскольку голова потерпевшего должна быть ниже таза. Освободить рот. Вызвать рвоту. Это делается упором пальца на языковый корень. Реанимация при рвоте. Если началась рвота и кашель, нужно сконцентрироваться на удалении остатков жидкости. Для этого продолжают вызывать рвотный рефлекс. Можно стучать по спине. Как только вода вышла, потерпевшего перекалывают на бок.

Реанимация, если рвотный рефлекс не включился. Если нет реакции, потерпевший не кашляет и не рвет, то время на «выдавливание» воды тратить нельзя. Здесь потерпевшего кладут на спину для легочно-сердечной реанимации: дыхание рот в рот и непрямой массаж сердца. Периодически нужно прерываться и поворачивать потерпевшего лицом вниз для извлечения слизи, воды и пены. «Выдавливать» жидкость нужно только после запуска дыхания и сердца.

Когда пострадавший пришел в себя, нельзя расслабляться. Это касается и «сухого», и «мокрого» случаев. Обязательно нужно дождаться медиков. Пострадавший должен пройти обследование: в любой момент возможны остановка сердца, осложнения в работе органов дыхания, мозга, возможно проявление неврологии.

7.5. Первая помощь при ранениях:

- наложите стерильный перевязочный материал на рану и перевяжите ее бинтом;
- для прекращения сильного кровотечения, полученного в результате травмы, выше раны наложите жгут и записку о времени наложения жгута. Место, на которое накладывается жгут, предварительно оберните чем-либо мягким;
- во избежание занесения инфекции, не прикасайтесь к ране даже чистыми руками. Не промывайте рану водой или каким-либо лекарственным веществом, не засыпайте порошком и не покрывайте мазями;

7.6. В случаях возникновения пожара или возгорания:

- немедленно сообщить о пожаре администратору;
- как можно быстрее покинуть опасную зону (здание) в соответствии с планом эвакуации;
- в дальнейшем выполнять указания администратора.

8. Ответственность

8.1. Администрация бассейна не несет ответственности за оставленные ценные вещи и предметы.

8.2. Администрация бассейна не несет ответственности за наличие противопоказаний у посетителей (и сопровождаемых им несовершеннолетних) к посещению бассейна, а также за вред, причиненный в результате несоблюдения посетителем (и сопровождаемыми им несовершеннолетними) правил пользования бассейном.

8.3. Посетитель несёт персональную материальную ответственность за сохранность и порчу имущества учреждения и третьих лиц.

8.4. Посетитель несёт ответственность за нарушение правил пользования бассейном, в том числе сопровождаемыми им несовершеннолетними.

Правила поведения на ледовой арене в период проведения массовых катаний

Настоящие Правила определяют Правила поведения Посетителей, а также условия пользования ледовой (главной ледовой ареной, тренировочной ареной) в период проведения массовых катаний.

1.Посетитель (законный представитель, иное сопровождающее лицо) понимает, что катание на коньках — общедоступное мероприятие, а не тренировка по хоккею, фигурному катанию, конькобежному спорту и т.п. Не допускается в период массового катания выполнять прыжки, кульбиты и другие сложные технические элементы во избежание травматизма и причинения вреда другим участникам массового катания. В случае необходимости администратор, сотрудник охраны или иной уполномоченный представитель Учреждения вправе сделать посетителю соответствующее замечание, при повторном нарушении – потребовать покинуть арену.

2.Посетитель (законный представитель/иное сопровождающее лицо) самостоятельно определяет для себя и своего ребёнка возможность посещения массовых катаний исходя из физического самочувствия и состояния здоровья.

3.Допуск на массовые катания несовершеннолетних до 14 лет осуществляется только с законным представителем (далее - сопровождающий), осуществляющим контроль за поведением несовершеннолетнего, соблюдение им правил поведения на ледовой арене в период проведения массовых катаний и несущим ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетнего. В случае посещения ледовой арены в период проведения массовых катаний несовершеннолетним с иным сопровождающим лицом (совершеннолетним), не являющимся законным представителем (далее - сопровождающий), сопровождающее лицо предоставляет согласие законного представителя на посещение массовых катаний несовершеннолетним с сопровождающим или доверенность. Учреждение рекомендует взрослым сопровождать детей до 14 лет, находясь вместе с ними на льду во время массовых катаний.

4.Для детей и неуверенно катающихся взрослых рекомендуется пользоваться защитой — шлемами, налокотниками, наколенниками, напульсниками и т.д.

5.Движение на льду осуществляется по кругу против часовой стрелки.

6.Необходимо соблюдать скоростной режим: не кататься на большой скорости и не создавать помехи окружающим.

7.По сигналу оповещения об окончании сеанса необходимо немедленно покинуть ледовую арену.

8. Посетителям следует:

8.1. быть внимательными и аккуратными на льду;

8.2. соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, сотрудникам и представителям Учреждения, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

9.Посетителям запрещается:

9.1.играть в догонялки (колдунчики), кататься против основного потока людей (по часовой стрелке), портить лед на катке, выполнять опасные элементы катания;

9.2.долбить или ковырять лёд коньками или другими предметами, а также бросать на лёд любые предметы, выливать жидкость и сыпать какие-либо вещества;

9.3.выходить на ледовое поле в зону массового катания в беговых (конькобежных) коньках, с клюшками, шайбами, санками, в зону хоккейной коробки — без коньков;

9.4.сидеть на внутренней и наружной поверхности бортов;

9.5.кататься против движения, сидеть, лежать на льду;

9.6.выходить на лед во время заливки и мешать заливочному процессу, выходить на лед без разрешения администратора;

9.7.играть на массовых катаниях с клюшками или иным спортивным инвентарем, устраивать любые конкурсы без согласования с Учреждения;

9.8.приносить с собой напитки и/или еду; выходить на лед с любыми напитками (в т.ч. водой), а также со стаканчиками;

9.9.использовать монопод (селфи-палку) на льду без разрешения и непосредственного наблюдения администратора;

9.10.приходить на каток с животными;

9.11.ходить по непокрытому ковриками полу без чехлов.

Правила поведения зрителей при посещении соревнований, иных массовых мероприятий, проводимых на территории учреждения

Настоящие Правила определяют нормы поведения зрителей при посещении хоккейных матчей, концертов и других мероприятий, проводимых на территории Учреждения.

1. Общие положения

1.1. Зрителями признаются граждане, прибывшие в Учреждение в целях посещения соревнования, иного массового мероприятия, при наличии входного билета, абонеента, приглашения, других документов установленного образца, или по спискам, представленным организатором мероприятия, и не связанные с организацией и обеспечением проведения мероприятия.

1.2 Вход в Учреждение подразумевает принятие и добровольное исполнение зрителями данных Правил, действующих в течение всего времени их нахождения в Учреждении.

2. Зрители вправе:

2.1. Входить на территорию и трибуны спортивных сооружений только с разрешения уполномоченного представителя учреждения, а на платные спортивно-культурные и музыкальные зрелищные мероприятия - при наличии билетов или документов, подтверждающих оплату и дающих право на вход.

3. Зрители обязаны:

3.1. Предъявлять сотрудникам, осуществляющим контрольно-пропускной режим, входные билеты, абонементы, другие документы, дающие право прохода в Учреждение;

3.2. Соблюдать требования внутриобъектового и пропускного режима, установленного в учреждении, в том числе:

- подтверждать свою личность в случае поименного прохода на территорию учреждения,
- предъявлять для осмотра личные вещи по требованию охраны,
- проходить осмотр с помощью ручного металлодетектора или проходить через рамку-металлодетектор;

3.3. Занимать места на трибунах согласно входным билетам, абонеентам и приглашениям, при пропуске на трибуны без указания места – на любое свободное место на трибуне;

3.4. Выполнять законные распоряжения уполномоченных сотрудников Учреждения, соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения;

3.5. Незамедлительно сообщать администрации Учреждения и сотрудникам, выполняющим функции физической охраны и соблюдения правопорядка на территории Учреждения о случаях обнаружения подозрительных предметов, случаях задымления или пожара, совершающихся правонарушениях, других угрозах безопасности;

3.6. Бережно относиться к имуществу третьих лиц и Учреждения, соблюдать чистоту.

4. Зрителям запрещается:

4.1. Находиться в Учреждении в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

4.2. Проводить без аккредитации любительскую фото-, видеосъемку (если их использование специально не разрешено учреждением);

4.3. Прносить в Учреждение, использовать, приводить в действие: спиртные напитки, любого вида оружие и боеприпасы, колющие или режущие предметы, дымовые шашки, файеры, сигнальные ракеты, петарды, пиротехнику, иные вещества, предметы, изделия, в том числе самодельного изготовления, использование которых может привести к задымлению, воспламенению и иным негативным последствиям, устройства и изделия, в том числе самодельного изготовления, не являющиеся пиротехникой, применяющиеся для разбрасывания, распыления различных материалов и веществ (пневмохлопушки и др.), огнеопасные, взрывчатые, ядовитые, отравляющие и едко пахнущие вещества, легковоспламеняющиеся, пожароопасные материалы и предметы, красящие вещества, наркотические средства, радиоактивные материалы, газовые баллончики нервно-паралитического и слезоточивого воздействия, лазерные устройства, другие предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия, жестяные банки, стеклянную, пластиковую посуду, бутылки и емкости, громоздкие предметы (любые объекты, размеры которых по длине, ширине и высоте превышают 40 x 40 x 20 см), средства звукоусиления, дудки любого размера, изготовленные из любых материалов, трещотки, изготовленные из любых материалов, радиостанции, пропагандистские материалы экстремистского характера или содержащие нацистскую атрибутику или символику, атрибутику или символику экстремистских организаций;

4.4. Курить на территории Учреждения;

4.5. Разжигать огонь;

4.6. Бросать предметы на трибуны, ледовое поле и пространство вокруг него, а также целенаправленно в зрителей, спортсменов, участников мероприятия, представителей Учреждения, сотрудников, выполняющих функции физической охраны и соблюдения правопорядка на территории Учреждения, официальных лиц организатора соревнований и т.п.;

4.7. Использовать нецензурные и оскорбительные слова и выражения, а также жестикуляцию;

4.8. Использовать атрибутику, баннеры, скандирование, выкрики, жестикуляцию, возбуждающие социальную, расовую, религиозную, национальную и межгосударственную ненависть, а также социальное, расовое, религиозное, национальное и межгосударственное превосходство;

- 4.9. Оскорблять других лиц, в том числе с использованием средств поддержки и атрибутики, и совершать иные действия, порочащие честь, достоинство и деловую репутацию человека или группы лиц;
- 4.10. Использовать элементы одежды, иные предметы и методы с целью скрытия лица;
- 4.11. Вести себя провокационно, угрожающе в отношении зрителей и участников мероприятия, создавать угрозу жизни и безопасности себе, другим лицам, или подвергать опасности кого бы то ни было, каким бы ни было образом;
- 4.12. Выходить за ограждения к ледовому полю и на него, появляться в раздевалках команд, судей, пресс-центрах и других служебных помещениях;
- 4.13. Находиться во время проведения мероприятия в проходах, на лестницах, создавать помехи передвижению участников и зрителей, вставать на кресла, прыгать, устраивать имитацию противоправных действий, находясь на трибунах, забираться на ограждения;
- 4.14. На спортивных мероприятиях на ледовой арене находиться на скамейках игроков;
- 4.15. Осуществлять торговлю, распространять любым способом продукцию рекламного, сувенирного, политического, религиозного и расистского характера (включая плакаты, листовки, буклеты).

Правила посещения открытых хоккейных площадок

1.1. Открытые хоккейные площадки (далее – ОХП) предназначены для групповых или индивидуальных занятий.

1.2. Посетители посещают групповые занятия только в присутствии сопровождающего/инструктора/тренера.

1.3. Самостоятельная тренировка на ОХП допускается только для лиц, достигших возраста 18 лет.

Дети в возрасте до 6 лет не допускаются для занятий на ОХП.

Дети в возрасте от 6 до 18 лет включительно допускаются на ОХП только в сопровождении взрослых. Лицо, сопровождающее на ОХП ребёнка (детей), несёт ответственность за его (их) жизнь, здоровье и безопасность, а также за их действия и соблюдение ребёнком (детьми) общепринятых правил поведения, правил поведения на льду и настоящих Правил.

1.4. Перед выходом на ОХП посетитель обязан иметь хоккейную форму, отвечающую требованиям безопасности при игре в хоккей, проверить исправность инвентаря, провести разминку. Все посетители допускаются на ОХП только в защитной экипировке, включающей в себя защитные шлемы.

1.5. Во время занятий все калитки ОХП должны быть закрыты.

1.6. Посетители должны четко выполнять все требования и распоряжения сотрудников учреждения, служб, привлеченных для обеспечения безопасности и общественного порядка, контрольно-пропускного режима (администраторы, инструкторы, сотрудники службы безопасности, охранники). Посетители должны по первому требованию вышеперечисленных сотрудников покинуть ледовое поле.

1.7. Посещение ОХП не рекомендуется:

- лицам, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями,

- лицам, страдающим расстройством вестибулярного аппарата.

Посетитель (в отношении несовершеннолетних – законный представитель, сопровождающий, тренер) самостоятельно определяет для себя степень безопасности катания, принимает решение и несет риск неблагоприятных для его здоровья последствий, вызванных использованием ОХП.

1.8. Учреждение не несет ответственности за несчастные случаи, произошедшие в результате несоблюдения посетителями данных настоящих Правил.

1.9. Во избежание травм и для обеспечения условий безопасности и комфортного катания на ОХП запрещается:

- проносить на территорию ОХП алкогольсодержащие напитки;
- проносить на территорию ОХП оружие, огнеопасные, взрывчатые, ядовитые, пахучие и радиоактивные вещества, легко воспламеняющиеся вещества, колющие и режущие предметы, чемоданы, крупногабаритные свертки и сумки, стеклянную посуду и иные аналогичные предметы, которые могут стать причиной возникновения нежелательных последствий для учреждения и/или других посетителей;
- проносить и использовать на территории ОХП пиротехнические и шумоиздающие изделия, включая музыкальную аппаратуру;
- проносить на территорию ОХП еду и напитки;
- проходить на территорию ОХП с животными;
- проходить на территорию ОХП в нетрезвом виде и/или под воздействием наркотических средств;
- проходить и находиться на территории ОХП в виде, оскорбляющем человеческое достоинство и общественную нравственность;
- мусорить на территории ОХП;
- бросать на ледовую площадку какие-либо предметы;
- оставлять без присмотра свои вещи;
- курить на территории ОХП;
- оставлять малолетних детей без присмотра;
- находиться на ледовой площадке во время подготовки льда;
- находиться на ледовой площадке без коньков;
- совершать какие-либо действия, мешающие другим посетителям;
- умышленно наносить какие-либо повреждения ледовому покрытию;
- передвигаться по ледовой площадке, создавая помехи движению других посетителей;
- забираться на ограждения, парапеты, трибуны, осветительные устройства, деревья, мачты, крыши, несущие конструкции, повреждать оборудование и элементы оформления сооружений и иной инвентарь;
- допускать выкрики или иные действия, унижающие человеческое достоинство посетителей и оскорбляющие человеческую нравственность.

1.10. Посетители обязаны:

- бережно относиться к имуществу, находящемуся на территории ОХП;
- уважительно относиться к другим посетителям, охране и администрации учреждения;
- не нарушать общественный порядок и общепринятые правила поведения;
- незамедлительно сообщать администратору или представителям службы безопасности, охранникам о случаях обнаружения подозрительных предметов, вещей, и обо всех случаях возникновения задымления или пожара;
- предъявлять по требованию администратора или охранника документы, дающие право на вход на территорию ОХП;

- соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям и администрации учреждения, обслуживающему персоналу, лицам, ответственным за соблюдение порядка, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

За нарушения правил поведения на ОХП посетитель может быть удалён с территории ОХП. При неоднократном нарушении настоящих правил или при принудительном удалении из учреждения, администрация учреждения оставляет за собой право отказаться от оказания услуг данному посетителю.

1.11. ОХП предназначена для следующих спортивных и массовых мероприятий:

- тренировочные занятия и спортивные соревнования, проводимые для собственных нужд ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»;

- тренировочные занятия, спортивные соревнования, учебно-тренировочные групповые либо индивидуальные занятия, проводимые по договорам об оказании платных услуг;

- массовые катания на коньках.

1.12. Тренировочные занятия и спортивные соревнования в ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею» проводятся в соответствии с локальными нормативными актами организации.

1.13. Тренировочные занятия, спортивные соревнования, учебно-тренировочные групповые либо индивидуальные занятия по договорам об оказании платных услуг проводятся в соответствии со следующими ограничениями в зависимости от времени года:

1.13.1. в зимнее время занятия проводятся на ОХП при соблюдении следующих условий:

1) на ОХП для игры в хоккей допускаются взрослые и дети от 6 лет в соответствии с общими положениями пп.4.2-4.7 настоящих Правил.

2) посетители ОХП должны уверенно владеть техникой катания на коньках. Во избежание ущерба для здоровья, рекомендуемое время катания на открытой хоккейной площадке составляет не более 2,3 часов.

3) занятия хоккеем на ОХП отменяются при температуре воздуха ниже -20 градусов без ветра, и -15 градусов с ветром. При морозной и ветреной погоде посетителям, играющим на площадке, следует обращать внимание на состояние окружающих и игроков во избежание признаков обморожения. При наступлении первых признаков обморожения немедленно прекратить занятия и сообщить об этом дежурному администратору.

4) при проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание работы площадки, установленные режимы работы и отдыха, правила личной гигиены.

5) при проведении игры в хоккей возможно воздействие на посетителей следующих опасных факторов в силу особенностей вида спорта:

- травмы при падении на льду;

- травмы при применении силовых приемов;

- травмы при столкновениях;

- травмы от попадания хоккейной шайбой или клюшкой;

- травмы в результате отсутствия хоккейной экипировки или ключевых ее элементов, а также использования хоккейной экипировки ненадлежащего качества;

- обморожение или переохлаждение.

1.13.2. В теплое время года занятия на ОХП разрешается проведение следующих тренировочных занятий, спортивных соревнований, учебно-тренировочных групповых либо индивидуальных занятий:

- спортивные игры: баскетбол, волейбол, мини-футбол, флорбол, большой теннис, с использованием инвентаря и оборудования, которые не повреждают пластиковое покрытие ОХП;

- учебно-тренировочных занятий по ОФП с использованием инвентаря и оборудования, которые не повреждают пластиковое покрытие ОХП;

- учебно-тренировочных занятий по СФП: дриблинг, передачи, броски с использованием теннисных и флорбольных мячей, флорбольных и хоккейных клюшек, инвентаря и оборудования, которые не повреждают пластиковое покрытие ОХП.

При этом запрещается использование при занятиях на ОХП:

- хоккейных шайб стандартного и облегченного веса;

- металлических, деревянных мячей (шаров) и специальных мячей для дриблинга;

- инвентаря и оборудования, которые повреждают пластиковое покрытие ОХП.

1.14. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить дежурному администратору, и вызвать службу «скорой помощи».

1.15. При неисправности инвентаря площадки посетитель обязан прекратить занятия и сообщить о неисправности дежурному администратору.

Правила пользования услугами ледовой арены, футбольного поля, теннисных кортов

1. Общие требования

1.1. При пользовании услугами ледовой арены, футбольного поля, теннисных кортов, (далее – спортивных площадок) ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею» (далее – Учреждение) посетитель гарантирует, что находится в физическом состоянии, которое позволяет ему заниматься физической культурой, и что физические нагрузки не нанесут вред его здоровью. Посетителям рекомендуется пройти медицинский осмотр перед началом посещения спортивных сооружений. Предоставляя физкультурно-оздоровительные услуги, Учреждение руководствуется тем, что Посетитель не имеет противопоказаний для занятий данным видом спорта. Посетитель несёт персональную ответственность за своё здоровье.

1.2. Спортивные площадки предназначены для осуществления учебно-тренировочного процесса обучающихся в ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»; в свободное от учебно-тренировочного процесса время на основании договора - для оказания платных услуг (массового спорта, учебно-тренировочных занятий по различным видам спорта, соревнований) в соответствии с локальными нормативными актами Учреждения при наличии договора.

1.3. Учреждение не обеспечивает посетителей спортивной экипировкой. Для посещения занятий на спортивных площадках необходимо иметь соответствующую спортивную экипировку (спортивную одежду и обувь по виду спорта, спортивный инвентарь, на ледовых площадках – коньки).

1.4. При посещении спортивной площадки в первый раз необходимо ознакомиться с настоящими Правилами, пройти вводный инструктаж с ответственным (инструктором, администратором).

1.5. Несоввершеннолетние допускаются к посещению спортивных площадок в сопровождении законного представителя или тренера (инструктора).

1.6. В целях безопасности на территории Учреждения ведется видеонаблюдение.

2. Режим работы и условия пользования

2.1. Режим работы спортивных площадок устанавливается расписанием работы спортивных площадок, определенных договором на оказание услуг и настоящими Правилами.

2.2. Пропуском является абонемент или подписанный договор оказания услуг и кассовый чек или квитанция на оплату занятий в соответствии с условиями договора.

2.3. Пропуск на ледовую арену Учреждений лиц, занимающихся на групповых хоккейных тренировках, тренировках по фигурному катанию или участвующих в соревнованиях, происходит по заранее согласованным спискам.

2.4. Во время занятий необходимо соблюдать технику безопасности.

2.5. Необходимо бережно относиться к инвентарю, оборудованию и мебели, санузлам, доводчикам на дверях (не ускоряя и замедляя их работу принудительно). Весь инвентарь и мебель необходимо использовать только по прямому назначению.

2.6. Перед началом занятий необходимо убедиться в исправности и надежности закрепления оборудования (крепеж ворот, сеток, перекладин, брусьев, волейбольных стоек и баскетбольных колец).

2.7. Для безопасного пользования спортивными площадками администрация Учреждения вправе ограничивать максимальное количество человек, одновременно присутствующих на спортивной площадке.

3. Права и обязанности занимающихся:

3.1. Занимающиеся на спортивных площадках вправе:

3.1.1. находиться на спортивной площадке в пределах оплаченного времени. По истечении оплаченного времени лица, занимающиеся на тренировках или участвующие в соревнованиях, должны собрать весь спортивный инвентарь (за исключением хоккейных ворот) и незамедлительно покинуть спортивную площадку.

3.1.2. Обращаться к администратору и инструктору (тренеру) для получения необходимой информации.

3.1.3. Сдавать верхнюю одежду в гардероб. За ценные вещи, документы и деньги администрация Учреждения ответственности не несёт. Администрация Учреждения не несет ответственности за ценные вещи Посетителей, оставленные в раздевалках, холле, на скамейке запасных.

3.2. Занимающиеся на спортивных площадках обязаны:

3.2.1. Соблюдать условия договора, настоящие Правила, правила противопожарной безопасности, техники безопасности при пользовании спортивными сооружениями Учреждения.

3.2.2. Строго соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения.

3.2.3. Бережно относиться к спортивному сооружению, оборудованию, использовать его по назначению.

3.2.4. Вести себя уважительно по отношению к обслуживающему персоналу, лицам, ответственным за поддержание общественного порядка и безопасности при проведении занятий. Не допускать действий, способных создавать опасность для окружающих и приводить к созданию экстремальной ситуации.

3.2.5. Не оставлять без присмотра малолетних детей.

3.3. Занимающимся запрещается:

3.3.1. Находиться на территории Учреждения комплекса в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

3.3.2. Курить и мусорить на территории спортивного комплекса.

3.3.3. Проносить на спортивные площадки напитки, продукты питания, принимать пищу и распивать напитки на спортивных площадках.

3.3.4. Проносить на территорию Учреждения и применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества (в том числе пиротехнические изделия).

3.3.5. Бросать на лед любые предметы.

3.3.6. Выходить на лед без коньков.

3.3.7. Находиться на льду в период заливки, входить на лед при нахождении на льду ледозаливочной машины, входить на иные спортивные площадки при нахождении на них транспортных средств, уборочных и т.п. машин.

3.3.8. Выходить на лед, свешиваться с борта, открывать калитки, выкидывать и выкатывать любые предметы и спортивный инвентарь на спортивные площадки до момента наступления начала тренировки, указанного в расписании

3.3.9. Находиться вне резинового покрытия и посещать туалет в коньках.

3.3.10. Сидеть на бортах арены, повреждать их, ударяя ногами или другими предметами; рисовать, писать, изображать схемы игры и разметки (в том числе и маркерами на смываемой основе) на хоккейном борту (в том числе на остеклении борта), на стенах, полу, помещений Учреждения.

3.3.11. Входить в служебные и технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование, самостоятельно включать и выключать электрическое освещение, регулировать посты (узлы) управления радиаторов отопления.

3.3.12. Использовать для любых целей штепсельную розетку, расположенную возле скамьи штрафников на хоккейной тренировочной арене, предназначенную для питания электрозамков калиток борта хоккейной площадки.

3.3.13. Играть во все виды подвижных игр, с мячом, шайбой, клюшками иным инвентарём в раздевалках, коридорах, туалетах, подсобных помещениях, вне спортивной площадки.

3.3.14. Выходить в коньках на неогороженную часть бетонной окрашенной плиты, расположенную вне хоккейного борта, играть на ней в любые игры во избежание травматизма и порчи внешней стороны хоккейного борта.

3.3.15. Использовать в качестве спортивного уборочный инвентарь.

3.3.16. В случае порчи инвентаря и имущества Учреждения, посетитель обязан возместить причиненный ущерб в течение 10 календарных дней на основании калькуляции Учреждения.

3.3.17. Посетитель несет ответственность за неправильное пользование спортивным оборудованием и инвентарем, что может повлечь за собой получение травм и увечий, а также причинение вреда имуществу Учреждения.

3.3.18. Администрация Учреждения не несет ответственности в случаях ухудшения здоровья посетителей, в результате острых и обострившихся хронических заболеваний, травм, имеющих у посетителя до начала занятий; нарушения правил пользования спортивным оборудованием.

3.3.19. Посещение Учреждения при наличии инфекционных, остро – респираторных и кожных заболеваний запрещено. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору или администратору.

3.3.20. В случае нарушения настоящих Правил администрация Учреждения оставляет за собой право на односторонний отказ от исполнения договора оказания услуг.

Приложение 3 к Правилам оказания ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»
 физкультурно-оздоровительных услуг, услуг по проведению физкультурных и спортивных мероприятий

Рекомендации по посещению солярия. Определение типов кожи

Тип кожи	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>
	<i>кельтский</i>	<i>Светлокожий европеец</i>	<i>Темнокожий европеец</i>	<i>Средиземно-морский</i>	<i>Индонезийский и африканский</i>
Естественный цвет кожи	Очень светлый, розоватый	Светлый	Светло-коричневый	Смутный	Темный и очень темный
Цвет глаз	Светло-серый, светло-голубой, светло-зеленый	Голубой, серый, зеленый	Серый, карий	Карий, темно-карий	Темно-карий
Цвет волос	Светлый блондин, рыжий	Светло-русый	Темно-русый, каштановый	Темно-каштановый, черный	Черный
Наличие веснушек	Много	Не очень много	мало	Нет	Нет
Чувствительность кожи	Болезненный ожог, шелушения	Часто ожог и шелушение	Часто ожог и шелушение	Бывают ожоги при длительном пребывании на солнце и под УФ	Не бывает ожогов
Загар	<i>Кожа не загорает</i>	Легкий загар	Сильный загар	Темный загар	Темный загар

Сеансы загара	Количество минут загара по типам кожи		
	II	III	IV
1*	4	5	7
2	4	5	8
3	5	6	10
4	5	7	12
>4	10	10	15

*- загар на коже до первой инсоляции отсутствует

I - Людям с первым типом кожи солярий не рекомендуется

II - Люди этого типа загорают плохо, нередко обгорают. Однако кожа способна к интенсивной выработке меланина — время пребывания на солнце или в солярии нужно постепенно увеличивать. Для искусственного загара начинать следует с 4-5 минут и остановиться на 10 минутах (в среднем по 3 раза в неделю)

III - Загорают легко, но есть вероятность получения ожога при длительном пребывании, для ровного красивого загара достаточно посетить солярий 5 раз, не более 10-12 минут за сеанс

IV - Загорают легко и ожоги получают крайне редко, в солярии будет достаточно 5 процедур по 10-15 минут

V - противопоказаний к сеансам в солярии практически не имеют.