



**УТВЕРЖДАЮ**  
**Генеральный директор**  
**КГАУ «ЦУСО»**

**Бондаренко А.В.**

**«09» января 2024 г.**

# **ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ СПОРТИВНОГО ОБЪЕКТА КГАУ «ЦУСО»**

**2024 год**

## 1. Общие положения

1.1. Правила посещения спортивного объекта (далее - «Правила посещения» в соответствующем падеже) регламентируют поведения посетителей физкультурно-оздоровительного комплекса и персонала ФОК.

1.2. Правила посещения разработаны в целях обеспечения максимально комфортных и безопасных условий пользования оздоровительным комплексом в целом и его специализированными помещениями, охраны здоровья посетителей комплекса и персонала учреждения, обеспечения безопасных условий пользования физкультурно-оздоровительными и спортивными услугами.

1.3. С действующими Правилами посещения можно ознакомиться на официальном сайте КГАУ «ЦУСО» <https://elizovofok.ru> и в Учреждении на информационном стенде.

1.4. Администрация КГАУ «ЦУСО» обеспечивает надлежащее техническое оборудование мест проведения физкультурных мероприятий или спортивных мероприятий в соответствии с требованиями технических регламентов, национальных стандартов, нормами, правилами и требованиями, установленными органами государственного контроля (надзора), санитарными правилами и несёт ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации за причинение вреда жизни или здоровью лиц, осуществляющих занятия физической культурой и спортом на объектах спорта.

1.5. Посетители обязаны ознакомиться с правилами посещения спортивного объекта до начала пользования физкультурно-оздоровительными и спортивными услугами, перед приобретением абонемента.

**Приобретение абонемента на физкультурно-оздоровительную или спортивную услугу подтверждает ознакомление посетителя с настоящими Правилами и обязательство их неукоснительного соблюдения на спортивном объекте и прилегающей к нему территории.**

1.6. Посетители полностью берут на себя ответственность за свое физическое состояние. В целях обеспечения безопасности и профилактики травм, посетителям настоятельно рекомендуется до начала занятий пройти медицинское обследование, что подтверждается предоставлением медицинской справки от терапевта, лечащего врача-специалиста (на учете которого стоит потенциальный потребитель услуги) и/или кардиолога о допустимых физических нагрузках.

При наличии противопоказаний, лечащий врач должен составить рекомендации по возможной и полезной физической нагрузке, о чем необходимо уведомить тренера-преподавателя (инструктора по спорту).

1.7. Контроль за наличием медицинской справки у посетителей и учащихся обеспечивает:

- в тренировочных группах – тренер (инструктор по спорту)
- в платных группах и в группах для отдельных категорий граждан, посещающих Учреждение на безвозмездной основе - **администраторы.**

Справки предоставляются потребителям услуг лицензированными медицинскими учреждениями.

1.8. Посетители спортивного объекта несут материальную ответственность за порчу и/или утрату спортивного инвентаря.

1.9. Посетитель обязан строго соблюдать настоящие Правила, бережно относиться к оборудованию физкультурно-оздоровительного комплекса, соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям физкультурно-оздоровительного комплекса и персоналу учреждения.

## **2. Информация о спортивном объекте**

2.1. Физкультурно-оздоровительный комплекс (далее по тексту - «спортивный объект» в соответствующем падеже) представляет собой отдельно стоящее нежилое двухэтажное здание. Спортивный объект является государственной собственностью, закрепленным на праве оперативного управления за краевым государственным автономным учреждением «Центр управления спортивными объектами»

2.2. Время работы учреждения: **с 08:00 до 23:00 ежедневно**. Посетители должны покидать учреждение не позднее установленного времени закрытия.

2.3. Спортивный объект предназначен для проведения спортивных и физкультурных мероприятий, оказания населению услуг в области физической культуры и спорта. Проведение массовых зрелищных мероприятий и ведение иной деятельности согласно видам деятельности, указанным в Уставе.

2.4. Режим работы спортивного объекта утверждается ежегодно на календарный год приказом руководителя учреждения. В течение года приказом руководителя учреждения объявляются нерабочие и санитарные часы и дни. Информация об изменениях в режиме работы спортивного объекта заблаговременно размещается на информационных стендах и официальном сайте <https://elizovofok.ru>

## **3. Места общего пользования и специализированные помещения для занятий**

3.1. На спортивном объекте имеются следующие места общего пользования:

- холл первого этажа;
- гардеробы на первом этаже;
- кафе, расположенные в здании;
- раздевалки;
- душевые;
- туалеты.

3.2. Посетители могут находиться в местах общего пользования спортивного объекта в пределах режима его работы.

3.3. На спортивном объекте имеются следующие специализированные помещения:

- большой и малый бассейны;
- кардио-тренажерный зал (зал бодибилдинга);
- залы единоборств;
- универсальный спортивный зал (игровой);
- зал аэробики и сайкл-зона.

3.4. Вход в специализированные помещения осуществляется на основании абонеента на посещение физкультурно-оздоровительных занятий с вклеенной в него фотографией, либо чека, договора на оказания услуг или договора о взаимном сотрудничестве.

3.5. Абонементы выписываются посетителям спортивного объекта у администратора на стойке рецепции и оплачиваются в кассе (в холле первого этажа). Разовые посещения допускаются при предварительной оплате услуги в кассе учреждения и предъявлении чека об оплате услуг.

3.6. Абонементы и разовые пропуска в обязательном порядке предъявляются:

- при посещении бассейнов - администратору;
- при посещении специализированных залов (универсального спортивного (игрового), гимнастики, кардио-тренажерного, единоборств) тренеру или инструктору.

3.7. Администрация учреждения оставляет за собой право отказать в оказании услуг Клиенту, в отношении которого имеются достаточные основания полагать, что его присутствие может повлечь за собой снижения уровня безопасности и комфорта на территории учреждения, выкрики или иные действия, унижающие и оскорбляющие человеческое достоинство других посетителей, работников учреждения и службы охраны, а также ограничение прав, свобод и интересов других посетителей.

#### **4. Общие правила поведения посетителей**

4.1. Посещение спортивного объекта, в том числе мест общего пользования и специализированных помещений, всем без исключения посетителям в любое время года разрешается исключительно в сменной обуви, либо в бахилах.

**Надеть сменную обувь или бахилы нужно при входе в учреждение!**

4.2. Посетитель вправе находиться в местах общего пользования (холл первого этажа, кафе) необходимое количество времени, в специализированных местах - в течение 15 минут до начала занятия, во время занятия и в течение 15 минут после окончания занятия.

4.3. Присутствие родителей на тренировочных занятиях в специализированных помещениях не допускается. В случае проведения открытых уроков, им предоставляется такая возможность, о чем тренер-преподаватель сообщает заблаговременно.

4.4. Родители вправе дожидаться окончания тренировочных занятий в оборудованных местах для ожидания, расположенных в местах общего пользования (холл первого этажа, кафе).

#### **4.5. Посетители обязаны:**

- соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям и обслуживающему персоналу;
- подчиняться указаниям и требованиям тренеров, инструкторов, администраторов, контролеров КПП и медицинского персонала;
- бережно относиться к оборудованию спорткомплекса, соблюдать чистоту и порядок;
- приходить за 15 минут до начала занятий, соблюдать установленное расписание;
- переобуваться в сменную обувь или использовать бахилы, уличную обувь (в пакете) и верхнюю одежду сдавать в гардероб. Не допускается проносить уличную обувь и верхнюю одежду в раздевалки, даже если она находится в пакете или сумке;
- предоставлять медицинские справки, согласно требованиям, к определенным видам физкультурно-оздоровительных занятий.



#### **4.6. На территории физкультурно-оздоровительного комплекса запрещается:**

- пользоваться услугами, не входящими в стоимость абонемента или не оплаченными дополнительно;
- передавать разовый пропуск или абонемент другому лицу;
- находиться в состоянии алкогольного, наркотического и токсического опьянения;
- курить, употреблять спиртные напитки, а также наркотические и токсические вещества;
- приносить взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества; режущие, колющие предметы;
- любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия, а также жевательные резинки и другие пачкающие предметы;
- приводить животных, приносить птиц, рептилий;
- входить в служебные помещения, к которым относятся кабинеты персонала, стойка администраторов, технические помещения;
- самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование, в том числе спортивное оборудование (тренажеры);
- бегать, толкаться, кричать в помещениях;
- оставлять вещи в шкафчиках после окончания занятий;
- производить аудио-, видео- и фотосъемку без разрешения руководства;
- распространять товары, рекламную продукцию, проводить опросы без согласования с администрацией спорткомплекса;
- совершать действия, которые влекут за собой порчу спортивного оборудования, инвентаря и иного имущества;
- производить парковку личного транспорта на служебной парковке ФОК, на местах, предназначенных для маломобильных групп, на озелененной территории;
- самостоятельно пользоваться музыкальной и другой аппаратурой;
- использовать в ФОК роликовые коньки, доски, велосипеды и самокаты;
- справлять «естественную нужду» в ванну бассейна;
- осуществлять тренировочный процесс (индивидуальные, групповые тренировки), посетителей (в том числе родственников) если такая деятельность предварительно не согласована с администрацией Учреждения.

4.7. Все помещения ФОК являются зонами, свободными от курения. Кроме того, курение запрещено вблизи от здания ФОКа ближе чем 100 метров.

4.8. Оказание такой услуги как проведение занятий в бассейне (до 16 лет) осуществляется только в присутствии одного родителя (законного представителя) или лица, несущего ответственность за жизнь и здоровье ребенка. При оказании указанной услуги сопровождающее ребенка лицо обязано находиться в течение оказания услуги рядом с ребенком, в том числе в чаше бассейна, где ребенку оказывается услуга. Сопровождающее лицо при оказании указанной услуги обязано соблюдать утвержденные правила посещения. Родитель или законный представитель ребенка может осуществлять аудио-, видео- и фотосъемку по согласованию с тренером или дежурным по бассейну. Вход в бассейн для ребенка и сопровождающего осуществляется через ту раздевалку, которая рекомендована к использованию старшим администратором. В случае несогласия родителя, законного представителя с решением администратора услуга не предоставляется, в случае внесения платы за данное занятие или приобретение абонемента осуществляется возврат стоимости не оказанных услуг.

## **5. Противопоказания к физкультурно-оздоровительным занятиям**

5.1. Возрастные ограничения по допуску к физкультурно-оздоровительным занятиям регламентируются Уставом Учреждения и Федеральными Государственными Стандартами по видам спорта.

5.2. В целях безопасности, дети до 12 лет, до и после проведения групповых занятий находятся под ответственностью взрослых: родителей, школьного преподавателя, иного лица, которое сопровождает ребенка, должно обеспечить ознакомление ребенка с общими правилами посещения ФОК и обеспечить соблюдение ребенком указанных правил. Самостоятельное перемещение ребенка по залам ФОК запрещено.

5.3. Лицам старше 18 лет настоятельно рекомендуется до начала занятий пройти медицинское обследование, что подтверждается предоставлением медицинской справки от терапевта, лечащего врача-специалиста (на учете которого стоит потенциальный потребитель услуги) и/или кардиолога о допустимости физических нагрузок. При наличии противопоказаний лечащий врач должен составить рекомендации по возможной и полезной физической нагрузке, о чем необходимо уведомить тренера (инструктора).

5.4. Администрация не несет ответственность за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья, занимающегося ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы, хронического заболевания. За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением правил посещения ФОК, администрация ответственности не несет.

## **6. Правила посещения посетителей в специализированных помещениях**

6.1. При посещении специализированных помещений посетители спортивного объекта обязаны соблюдать общие правила посещения посетителей, изложенные в разделе 4 настоящих Правил, с дополнениями, предусмотренными настоящим разделом и правилами поведения.

6.2. Посетитель имеет право находиться в специализированных помещениях спорткомплекса исключительно в присутствии тренера (инструктора по спорту).

6.3. Посетитель вправе воспользоваться местами общего пользования, имеющимися при специализированных помещениях (раздевалки, душевые, туалеты), в течение 15 минут до начала занятия, во время занятия и в течение 15 минут после окончания занятия.

### **6.4. Посетители обязаны:**

- сообщать тренеру (инструктору) о наличии хронических заболеваний, перенесенных травмах, беременности, плохом самочувствии;
- использовать специальную спортивную форму одежды для каждого вида занятий и соответствующую спортивную обувь;
- соблюдать правила личной гигиены, не использовать резкие парфюмерные запахи;
- в случае обнаружения неисправности инвентаря незамедлительно сообщать об этом тренеру (инструктору);
- проходить обязательный первичный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения у тренера (инструктора);
- соблюдать дисциплину и порядок, неукоснительно выполнять требования тренера-преподавателя (инструктора), и администраторов учреждения.

- соблюдать установленное расписание занятий, в случае опоздания на занятие более чем на 15 минут инструктор вправе не допускать опоздавшего на занятие.

6.5. В случае получения травмы посетитель должен немедленно обратиться к тренеру (инструктору) или медицинскому работнику, которые обязаны предпринять действия по организации соответствующей медицинской помощи.

### **7. Правила поведения в экстренной ситуации**

7.1. В случае срабатывания пожарной сигнализации посетители обязаны соблюдать указания тренера (инструктора) и контролеров КПП, администраторов, максимально быстро покинуть здание, руководствуясь планом эвакуации и указаниями сотрудников КГАУ «ЦУСО»

7.2. Если посетитель обнаружил технические неполадки, неисправность оборудования на территории учреждения, он обязан сообщить об этом администратору на стойку рецепции или контролеру КПП.

7.3. При обнаружении подозрительных предметов посетитель обязан не трогать, не перемещать находку и незамедлительно сообщить об этом инструктору по спорту, контролеру КПП или администратору.

### **8. Ответственность**

8.1. Посетитель несёт персональную ответственность за своё здоровье.

8.2. За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением посетителем настоящих Правил, Правил поведения в специализированных помещениях спорткомплекса или с сокрытием информации о наличии у посетителя или его детей медицинских противопоказаний для занятий определенным видом спорта, администрация учреждения ответственности не несет, если юридический факт наличия вины администрации КГАУ «ЦУСО», повлекший причинение вреда, не будет установлен в судебном порядке.

8.3. Если посетитель при получении имущества спорткомплекса, предоставляемого ему в пользование на время занятий (номерок от гардероба, ключ от индивидуального шкафчика, спортивный инвентарь, коньки и др.), не предъявил претензий, данное имущество считается выданным ему в исправном состоянии.

8.4. В случае утери (порчи, повреждении) имущества спорткомплекса посетителем он обязан возместить его стоимость в порядке, определенном действующим законодательством РФ.

8.5. Если после посещения занятий посетитель обнаружил пропажу своих вещей, ему следует немедленно обратиться к администратору на стойке рецепции. В случае обнаружении кражи личных вещей посетитель вызывает полицию самостоятельно. В указанном случае администратор обязан предоставить для вызова полиции телефонный аппарат, находящийся на рецепции.

8.6. КГАУ «ЦУСО» не несет ответственности за сохранность автомобиля, находящегося на открытой автомобильной парковке ФОК, а также за сохранность находящихся в нем вещей.

8.7. Родители несут персональную ответственность за детей на территории ФОК. Дети до 16 лет в плавательный бассейн без сопровождающего не допускаются.

8.8. В случае противоправного поведения посетителя физкультурно-оздоровительного комплекса (в том числе: оскорбления посетителем работника спорткомплекса или других посетителей, высказываний экстремистского характера, хулиганства, уничтожения или повреждения чужого имущества) и в других подобных случаях нарушений посетителями правил поведения на спортивном объекте, персонал учреждения вызывает наряд полиции в целях привлечения нарушителя к административной либо уголовной ответственности. Старшим администратором составляется акт на имя руководителя учреждения, в дальнейшем посетитель в Учреждение не допускается, услуга доступа к объекту спорта ему не предоставляется, возврат платы (если таковая была произведена) за неиспользованные услуги осуществляется на общих основаниях.

8.9. Найденные вещи посетителей, хранятся в течение одной недели. По вопросам, связанным с забытыми вещами, необходимо обращаться к администратору.

8.10. Любое событие, указанное в пунктах 8.2-8.8 настоящих Правил, может быть зафиксировано в соответствующем акте. Указанный акт составляется администратором и передается посетителю на ознакомление и подписание. В случае уклонения посетителя от ознакомления и/или подписания данного акта, его отказ фиксируется в акте за подписью работников контрольно-пропускной службы в количестве не менее двух лиц и администратора. Составление акта может сопровождаться аудио-, фото- и видеосъемкой.

8.11. В здании учреждения установлены камеры видеонаблюдения в соответствии с законодательством РФ, в целях обеспечения безопасности в местах нахождения и обслуживания посетителей. Данные архива видеонаблюдения хранятся в течении четырнадцати дней с последующим удалением. В случае возникновения необходимости воспользоваться данными, полученными с помощью системы видеонаблюдения, Посетитель подает администратору учреждения заявление на имя директора в письменном виде, с указанием ФИО и контактных данных, в течении 5-ти рабочих дней с момента происшествия. В этом случае файл должен быть изъят из архива и храниться в службе безопасности учреждения для дальнейшей работы по заявлению Посетителя.

8.12. Администрация оставляет за собой право принять решение о досрочном прекращении действия абонемента и не заключать договор на оказание услуг в области физической культуры и спорта с лицом, единоразово или систематически нарушающим Правила, в следующие 12 календарных месяцев с момента принятия такого решения.

8.13. Администрация оставляет за собой право изменять и дополнять настоящий свод правил с целью улучшения работы комплекса и создания более комфортной обстановки для его посетителей.

8.14. Посетители обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до получения услуги.

***Внимание! Предоставление услуг на безвозмездной основе возможно только с предоставлением всего необходимого пакета документов. Получение посетителем абонемента, разового абонемента (чека), зачисление ребенка в спортивную группу, подписание договора на оказание услуг о взаимном сотрудничестве является свидетельством безоговорочного принятия данных правил.***



## **9. Правила посещения бассейна**

Вход посетителей в бассейн осуществляется согласно утвержденному расписанию сеансов!!!

**Посещение плавательного бассейна разрешается только**

при наличии:

- купального костюма
- шапочки для плавания (резиновую или тканевую).
- специальной резиновой обуви
- принадлежностей для душа и полотенца.
- справки, подтверждающую прохождение обследования на энтеробиоз и геменолепидоз

**Не разрешается проходить в одноразовых, медицинских и других шапках.**

**Получив ключ от шкафа для одежды, посетителю следует раздеться в раздевальной и пройти в душевую.**

**Каждый посетитель обязан перед посещением бассейна принять душ!**

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

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

Для посещения бассейна детьми до 7 лет необходимо с установленной периодичностью предоставлять соответствующую медицинскую справку.

Персонал бассейна имеет право контролировать соблюдение посетителями настоящих правил, делать замечания, а в случае нарушения настоящих правил, ограничить доступ таким лицам.

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

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

## Посетители обязаны:

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

2) Посетитель предъявляет пропуск (абонемент/чек). Дежурный бассейна, проведя идентификацию посетителя, выдает ключ от шкафа для одежды в раздевальной.

### **Посещение бассейна разрешается только при наличии:**

- купального костюма
- шапочки для плавания (резиновую или тканевую).
- специальной резиновой обуви
- принадлежностей для душа и полотенца.

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

4) 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.

### **5) Каждый посетитель обязан перед посещением бассейна принять душ!**

6) Предоставить справку, подтверждающую прохождение обследования на энтеробиоз и геменолепидоз (СП 3.3686-23 от 28.01.2021 «Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней» п. 3343)

## Посетителям запрещается:

- Передавать документы на право посещения плавательного бассейна другим лицам.

- Находиться в здании бассейна в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, использовать ненормативную лексику, громко, неуважительно и/или агрессивно разговаривать, делать все, что может помешать окружающим.

- Находиться в помещениях бассейна, за исключением помещения фойе, в верхней уличной одежде и обуви.

- Курить в помещениях бассейна.

- Приносить и распивать в помещениях бассейна алкогольные напитки.

- Приносить в помещение бассейна продукты питания, напитки с последующим их употреблением.

- Входить в бассейн без посещения душа.

- Перед пользованием бассейна втирать в кожу различные кремы и мази по причине возможного нанесения вреда своему здоровью (перегрев, повышение артериального давления, аллергические реакции и пр.).

- Бегать по лестницам и обходным дорожкам.

- Плавать без шапочки для плавания.

- Использовать маску для подводного плавания с конструктивным применением стекла.

- Посещать раздевалки, не соответствующие полу посетителя

- Плавать поперек плавательных дорожек и висеть на разделительных дорожках.

- Плавать в одежде, не предназначенной для бассейна.

- Прыгать с бортиков и со стартовых тумб способами, угрожающими здоровью.

- Посещать занятия при повреждении или серьезных заболеваниях кожных покровов.

- Оставлять без присмотра детей, допущенных к совместному плаванию с родителями.

- Осуществлять –фото и –видео съемку без разрешения других посетителей в специализированных помещениях.

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

## **Общие требования безопасности**

### ***К занятиям допускаются лица:***

-отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

-прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

-имеющие купальный костюм, сланцы и резиновую шапочку на голову.

### ***Занимающийся должен:***

-сообщить тренеру-преподавателю (инструктору) в дальнейшем тренеру об умении или неумении плавать;

-заходить в бассейн, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения в воде только с разрешения тренера (инструктора);

-бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;

-знать и выполнять настоящую инструкцию;

-иметь купальник, шапочку, очки, полотенце, мочалку, мыло.

За несоблюдение правил и мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебно-тренировочном процессе.

*Посетитель должен контролировать время нахождения в бассейне. При выходе из плавательного бассейна посетитель обязан сдать ключ от шкафа раздевальной и плавательный инвентарь, полученный в аренду, инструктору по плаванию или медицинскому работнику бассейна.*

## **Требования безопасности перед началом проведения занятий**

### ***Занимающийся должен:***

-заходить в раздевалку с разрешения тренера (инструктора);

-раздеться в раздевалке;

-снять с себя посторонние предметы (часы, висячие серёжки и т. д.) и пройти в душевую;

-тщательно вымыться с мылом и закрыть за собой воду;

-надеть на себя купальный костюм, а на голову резиновую шапочку;

-по команде тренера (инструктора) войти в воду, используя специальную лестницу.

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

## **Требования безопасности во время проведения занятий**

### ***При выполнении заданий на воде занимающийся должен:***

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

- не виснуть и не садиться на разделительные дорожки;

- выполнять упражнения по указанной дорожке или в водном коридоре;

- при плавании по дорожке более 1 человека держаться правой стороны, избегать столкновений с другими учащимися;
- соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- не изменять резко направление своего движения;
- не допускается плавание посередине дорожки или по ее левой стороне, чтобы не столкнуться с другими пловцами/плавающими. Необходимо обязательное соблюдение дистанции во время плавания
- не выполняйте упражнения с жевательной резинкой во рту;
- осуществляйте вдох и выдох через рот;
- не топите друг друга, не толкаться в воде, не подавать ложной тревоги в помощи о спасении;
- не выходить из воды и не покидать бассейн без разрешения тренера.
- во время плавания необходимо ориентироваться на разметку бассейна. Плавание внутри каждой отдельно взятой дорожки осуществляется против часовой стрелки (по правой стороне).

### **Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях** **Занимающийся должен:**

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера (инструктора);
- с помощью тренера (инструктора) оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в мед.кабинет или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в бассейне немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера (инструктора), покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера (инструктора) поставить в известность администрацию и сообщить о пожаре в пожарную часть.

### **Требования безопасности по окончании занятий** **Занимающийся должен:**

- организованно выйти из бассейна, используя специальную лестницу;
- снять купальный костюм;
- помыться с мылом и мочалкой;
- насухо вытереть волосы и уши;
- если занятия проходят в холодное время года необходимо высушить волосы стационарным или переносным феном.

***Ценные вещи: деньги, мобильный телефон, документы, ключи и другие ценные вещи сдаются дежурному бассейна. На хранение принимаются малогабаритные вещи. Сумки, кейсы, чемоданы на хранение не принимаются. За оставленные без присмотра личные вещи и ценные вещи, не сданные дежурному бассейна, администрация ответственности не несет***