

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУС «Спортивно-оздоровительный
центр города Куйбышева»



В.В. Сидарук

«01» СЕНТЯБРЯ 2022 г.

**ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ
МБУС
«СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ГОРОДА КУЙБЫШЕВА»**

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Общие положения
2. Приобретение, возврат, продление абонементов/чеков
3. Медицинские требования к посетителям
4. Особенности посещения групповых занятий/тренировок
5. Особенности посещения для детей и их сопровождающих
6. Особенности посещения для инвалидов и других маломобильных групп населения
7. Правила посещения тренажерного зала
8. Правила посещения плавательного бассейна
9. Правила поведения на стадионе, хоккейных коробках, сквере «Загородный»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие правила посещения МБУС «Спортивно-оздоровительного комплекса, прилегающего стадиона «Труд» (далее — Правила) являются едиными для всех посетителей, в том числе посещающих групповые и индивидуальные тренировки.

1.2. Посетители обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до начала пользования услугами МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева». Оплата услуг означает ознакомление и согласие Посетителя с настоящими Правилами.

1.3. Настоящие Правила являются неотъемлемым приложением к договорам на оказание услуг, заключаемым МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева» с физическими и юридическими лицами, а также группами лиц. Посетители обязаны ознакомиться с настоящими Правилами перед началом пользования услугами.

1.4. Настоящие Правила находятся в открытом доступе для всех посетителей, в том числе на официальном сайте МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева» в сети Интернет.

1.5. Посетители обязаны соблюдать и поддерживать общественный порядок, общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих. Не допускается нахождение на территории СОЦа в состоянии алкогольного и наркотического опьянения.

1.6. За несоблюдение настоящих Правил Администрация МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева» оставляет за собой право отказать клиенту в посещении Физкультурно-оздоровительного центра, вызвать сотрудников правоохранительных органов. Нарушение Правил посетителем фиксируется работниками МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева» в количестве не менее 3-х человек путем составления акта. Сотрудники вправе также использовать фото и видеосъемку для фиксации нарушений. Посетитель отстраняется от посещения физкультурно-оздоровительного комплекса на основании Приказа директора, ему возмещается стоимость неиспользованных абонементов согласно п. 2.11-2.13.

1.7. Проход в помещения спортцентра осуществляется только при наличии сменной обуви или бахил через турникет, расположенный на 1 этаже.

1.8. Прием пищи в помещениях МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева» запрещен, кроме специально отведенного для этого места (помещение буфета на 1 этаже).

1.9. В осенне-зимне-весенний период в спортцентре работает гардероб. Гардероб принимает на хранение исключительно верхнюю одежду и сменную обувь (в пакете) на время посещения МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева». За

утерянные или оставленные без присмотра в гардеробе вещи Администрация МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева» ответственности не несет.

1.10. Все найденные в здании МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева» вещи хранятся в гардеробе (в летний период - у администратора) в течение 1 месяца. Администрация не несет ответственности за оставленные на территории МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева» вещи.

1.11. Администрация вправе объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни. Информация об изменениях в графике работы спортивно-оздоровительного центра размещается на информационном щитке на 1 этаже, на сайте учреждения www.pro-olimp.ru, а также предоставляется по телефону 8-(383-62) 52-661.

При проведении мероприятий, не указанных в расписании, ограничить зону, предназначенную для занятий, о чем Посетитель извещается не менее чем за 1 день до проведения указанных мероприятий путем размещения информации в общедоступном месте.

Изменять режим работы спортцентра в целом или отдельных залов и помещений в связи с проведением в них различных мероприятий при условии размещения информации на сайте www.pro-olimp.ru, социальных сетях, а так же в общедоступном месте на территории спортцентра, не менее чем за **3 дня** до даты начала мероприятий. В отдельных, исключительных случаях предусматривается уведомление путем звонка на номер телефона Посетителя.

За возникновение незапланированных (аварийных, чрезвычайных) ситуаций, ввиду которых посещение спортивно-оздоровительного центра невозможно или ограничено, Администрация ответственности не несет.

1.12. Режим работы МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева» установлен:

Понедельник-пятница с 08.00 до 22.00

Суббота- с 09.00 до 22.00

Воскресенье – с 10.00 до 16.00

Режим работы плавательного бассейна установлен в п. 8.1., тренажерного зала — в п. 7.1.

За 60 минут до закрытия спортцентра пропуск посетителей запрещен (с понедельника по субботу с 21.30, в воскресенье с 15.30).

Посетители могут находиться на территории спортивно-оздоровительного центра только в установленные часы работы и должны покинуть его за 15 минут до закрытия.

1.13. Посетители вправе обращаться с заявлениями, в том числе посредством оставления записи в Книге отзывов и предложений, которая находится на 1 этаже. При этом заявитель должен указать свои контактные данные и предпочтительный способ для получения письменного ответа. Срок рассмотрения письменного обращения — до 30 дней.

1.14. За умышленное причинение ущерба имуществу МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева» посетители несут ответственность. Факт порчи имущества фиксируется в акте в присутствии не менее 3 человек. Стоимость испорченного имущества определяется по данным бухгалтерского учета. Клиент вправе оплатить причиненный ущерб через кассу МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева». В противном случае администрация оставляет за собой право обратиться в суд.

1.15. Курение во всех помещениях МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева», прилегающей территории, а также на стадионе «Труд», хоккейных клубах, сквере «Загородный» запрещено согласно пп. 1 п. 1 ст. 12 федерального закона № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

2. ПРИОБРЕТЕНИЕ, ВОЗВРАТ, ПРОДЛЕНИЕ АБОНЕМЕНТОВ ЧЕКОВ.

2.1. Исчерпывающий перечень услуг, оказываемых МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева» посетителям, а также цены на них, представлены в Тарифах на платные услуги. Тарифы утверждаются Постановлением администрации города Куйбышева Куйбышевского района Новосибирской области.

2.2. Пользование услугами возможно только после их оплаты.

2.3. Наименование основной услуги представлено в тарифах. Сопутствующими, то есть предоставляемыми дополнительно, бесплатными, являются услуги: гардероба, раздевальных комнат, туалетов, душевых. МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева» считается выполнившим свои обязательства в полном объеме в случае оказания основной услуги.

2.4. Основанием для посещения МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева» является:

- Чек об оплате (для разового посещения)
- Абонемент (для ограниченного числа посещений с определенным сроком действия)

2.5. Оформление чеков, абонементов осуществляется в кассе МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева».

2.6. Приобретение чека, абонемента означает заключение договора на оказание физкультурно-оздоровительных услуг. Приобретая абонемент, чек посетитель должен предъявить в кассу медицинскую справку участкового терапевта о возможности потребления конкретной ПУ и фотографию небольшого формата (для абонемента), сделанную не позднее, чем за два года до дня ее предоставления. Предоставляется, при желании Потребителя, номер контактного телефона для оперативной связи.

2.7. При покупке абонемента/чека, предполагающего льготы обязательно предоставление документа, подтверждающего возраст посетителя (паспорт,

пенсионное удостоверение, справка об инвалидности, свидетельство о рождении или др.)

2.8. Воспользоваться чеком, абонементом посетитель может в любое время (за исключением абонементов с определенным и/или ограниченным временем) в течение срока его действия и графика работы МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева».

2.9. Посетитель по желанию может получить на стойке охраны ключ от шкафчика для хранения личных (ценных) вещей. После окончания занятий ключ от шкафчика сдаётся на стойку охраны. В случае утери ключа от шкафчика необходимо оплатить его стоимость в кассе согласно Прейскуранту.

2.10. Абонемент является именованным. Передача абонемента другому лицу запрещена. Если посетитель не предоставил абонемент, он обязан оплатить посещение.

2.11. При утере абонемента Потребитель имеет право на его восстановление только при фиксированных занятиях, при этом он оплачивает стоимость услуг по восстановлению абонемента согласно Прейскуранту.

2.12. Если абонемент забыт, Потребитель обязан оплатить разовое посещение.

2.13. Пропуск занятия без уважительной причины не компенсируется и не переносится.

2.14. При наличии у Потребителя уважительной причины (болезнь, подтвержденная медицинской справкой, командировка, подтвержденная командировочным удостоверением (копия)), перенос занятий осуществляется при обращении к кассиру спортцентра.

2.15. Пропущенные занятия по уважительным причинам можно отработать в течение срока действия абонемента, т.е. в течение текущего месяца, в дни и часы, определенные кассиром.

2.16. В случае принятия Потребителем решения о расторжении договора, он должен подать кассиру письменное заявление с просьбой вернуть денежные средства за период с даты расторжения договора до даты окончания срока действия пропуска.

2.17. Вместе с заявлением Потребитель в обязательном порядке сдает оригинал своего пропуска. Заявления без приложенных к ним оригиналов пропусков, кассовых чеков Исполнителем не рассматриваются.

2.18. На основании поданного заявления Исполнитель производит расчет подлежащих возврату Потребителю денежных средств и в течение 14 календарных дней со дня подачи заявления и возвращает их Потребителю

2.19. Возврат 100 % стоимости абонемента производится в том случае, если не наступил период его действия.

2.20. Заявление о возврате денежных средств должно содержать:

- Адресат (директору МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева» ФИО);

- ФИО и контактные данные заявителя (телефон/ эл. почта и др.) - Наименование, номер и срок действия абонеента/клубной карты;
- Причины отказа от абонеента (по желанию);
- Способ возврата денежных средств (наличными денежными средствами/ путем перевода денежных средств на банковскую карту).

К заявлению обязательно приложить:

- Абонеент/ чек об оплате;
- Копия паспорта заявителя;
- При наличии уважительных причин для отказа от абонеента (болезнь, и др.) — копии подтверждающих документов;
- При желании получить денежные средства на банковскую карту дополнительно необходимо приложить: выписку о реквизитах карты, предоставленную банком, копию свидетельства идентификационного номера налогоплательщика (заявителя).

Заявление о возврате денежных средств за неиспользованные посещения не рассматривается, если с даты окончания абонеента прошло более 14 дней. Исключения составляют заявления с приложением справки о болезни или иных документов, подтверждающих уважительные причины для отказа от абонеента и непредставления указанных документов в установленный срок.

2.21. Основанием для возврата денежных средств является письменный ответ Директора МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева».

Факт получения заявителем денежных средств фиксируется на копии такого ответа, при безналичной форме — путем приложения копии платежного поручения.

2.22. Продление срока действия абонеента и перенос занятий возможен в случае, если Посетитель заранее уведомил администрацию МБУС «Спортивно-оздоровительного центра города Куйбышева» о приостановлении использования абонеента по болезни, отъезду и других уважительных причин. После окончания срока действия абонеента его продление возможно только по решению директора МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева».

2.23. МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева»

предоставляет скидки на оплату абонеентов согласно постановлению администрации города Куйбышева следующей категории населения:

- студенты, школьники; многодетные семьи, имеющие 3 и 4 детей; дети из малообеспеченных семей – 50% от стоимости абонеента при посещении бассейна, тренажерного зала, зал аэробики, лыж и коньков.
- дети-инвалиды; дети сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей; многодетные семьи, имеющие 5 и более детей - бесплатное посещение бассейна, тренажерного зала, зала аэробики, лыж и коньков.

- победители и призеры спортивных соревнований мирового уровня – бесплатное посещение бассейна, зала силовой подготовки.

- граждане, удостоившиеся награды Новосибирской области - бесплатное посещение зала силовой подготовки.

- Почетные граждане города Куйбышева Куйбышевского района Новосибирской области - бесплатное посещение зала силовой подготовки.

3. МЕДИЦИНСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПОСЕТИТЕЛЯМ

3. 1. Посетитель самостоятельно определяет для себя и своего ребенка степень безопасности при посещении плавательного бассейна, саун, занятий на тренажерах, игр на спортивных площадках. Риск ухудшения или утраты здоровья при пребывании на территории МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева» лежит полностью на Посетителе.

3.2. Администрация МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева» вправе не допускать посетителей, не прошедших проверку на отсутствие грибковых и инфекционных заболеваний, создающих угрозу жизни и здоровью посетителей и персонала.

3.4. Вне зависимости от санитарно-эпидемической ситуации для посещения плавательного бассейна детям дошкольного и младшего школьного возраста (до 10 лет включительно) в обязательном порядке требуется справка о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз:

перед приемом в плавательную группу бассейна, в дальнейшем - не менее 1 раза в три месяца; при разовых посещениях - перед каждым посещением, если разрыв между ними более двух месяцев.

3.5. В случае непредоставления посетителем медицинской справки или выписки из медицинской документации медицинского учреждения, содержащую рекомендации врача по возможным и допустимым физическим нагрузкам при занятии им физической культурой и спортом, администрация вправе считать, что у клиента отсутствуют соответствующие противопоказания;

3.6. За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением настоящих Правил, а также за травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц, администрация МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева» ответственности не несет.

3.7. Перед посещением сауны рекомендуется пройти консультацию у врача. Перечень противопоказаний к посещению саун указан в приложении №1 к настоящим Правилам.

4. ОСОБЕННОСТИ ПОСЕЩЕНИЯ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ/ ТРЕНИРОВОК.

4.1. Групповые занятия/тренировки строго ограничены по времени. Время и график занятия/тренировки обозначено в расписании занятий, размещенных на информационном стенде на сайте учреждения www.pro-olimp.ru, в социальных сетях.

4.2. При посещении группового занятия Посетитель допускается в спортцентр не раньше 15 минут до начала занятия/тренировки, и должен выйти не позднее 20 минут после окончания занятия/тренировки. В противном случае Посетитель оплачивает разовое посещение по соответствующей услуге.

4.3. При опоздании на групповое занятие/тренировку более чем на 20 минут посетители не допускаются.

4.4. Перенос, продление, возврат денежных средств, предоставление скидки на групповые тренировки производится в порядке, установленном разделом 2 настоящих Правил по согласованию с инструктором.

4.5. При посещении тренировок арендаторов МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева» посетители допускаются строго по спискам, предоставленным арендаторами, за 15 минут до и не позже 20 минут после времени окончания тренировки, установленного в договоре аренды. При нарушении данных правил посетитель обязан оплатить разовое посещение.

4.6. МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева» оставляет за собой право вносить изменения в расписание групповых занятий/тренировок в одностороннем порядке. Информация о внесении изменений заблаговременно размещается на информационном стенде, и на сайте учреждения www.pro-olimp.ru.

4.7. Присутствие родителей (законных представителей) на занятиях детей не допускается. Исключение составляют дети до 8 лет, посещающих малую чашу бассейна, требующие особого контроля при наличии у сопровождающего сменной обуви и одежды в кол-ве 2 человек.

4.8. Ответственность за жизнь и здоровье клиента, посещающего групповые занятия, несет инструктор.

4.9. Арендаторы МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева», которые ведут спортивно-оздоровительную деятельность, самостоятельно несут ответственность за жизнь и здоровье своих клиентов.

5. ОСОБЕННОСТИ ПОСЕЩЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХОПРОВОЖДАЮЩИХ

5.2. Дети от 8 до 18 лет самостоятельно допускаются в бассейн при условии умения держаться на воде, в тренажерный зал с 14 –летнего возраста

5.3. Запрещается переодевать мальчиков старше 4-х лет в женской раздевалке, девочек старше 4-х лет — в мужской.

5.4. При посещении ребенком групповых занятий сопровождающий:

- Переодевает ребенка непосредственно в вестибюле МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева»;

- вправе сдать сменную одежду и обувь в гардероб;

- в случае, установленном в п. 4.7 настоящих Правил сопровождающий вправе сдать свою верхнюю одежду в гардероб, надеть сменную обувь или бахилы себе и ребенку, взять ключ от шкафчика на стойке охраны, пройти в помещение для раздевания и вернуться не позднее 15 минут;

- во время занятия ребенка сопровождающий вправе находиться на территории фойе МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева» на 1 этаже, кафе;

- не вправе проносить с собой продукты питания и кормить ребенка в помещениях МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева» (кроме специально отведенного для этого места - помещения кафе)

5.6. Инструктор, ведущий групповые и индивидуальные занятия, встречает детей в фойе и сопровождает до места проведения тренировочного занятия.

6. ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ДРУГИХ МАЛОМОБИЛЬНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ.

6.1. В настоящем разделе используются следующие понятия:

Инвалид лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты, признанное таковым в установленном законом порядке и предоставившее копию подтверждающего документа.

Маломобильные группы населения - люди, испытывающие затруднения при самостоятельном передвижении: люди с временным нарушением здоровья, беременные женщины, люди преклонного возраста, люди с детскими колясками;

6.2. Инвалиды вправе использовать предназначенные для их удобства места на парковке МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева». Другие категории населения не вправе оставлять свои автомобили на местах, предназначенных для инвалидов в соответствии с федеральным законом №181-ФЗ от 24.11.1995 г. «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

6.3. Инвалиды вправе посещать физкультурно-оздоровительный комплекс и пользоваться услугами МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева» как самостоятельно (при отсутствии противопоказаний и необходимости ведения тренировки с участием специально обученного специалиста), так и с сопровождающим. При предоставлении документов об инвалидности сопровождающие в целях обеспечения пользования инвалидом услугами МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева» вправе проходить в Спортцентр бесплатно. Сопровождающий несет ответственность за жизнь и здоровье инвалида.

6.4. Маломобильные группы населения вправе проносить с собой в помещения МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева» средства передвижения (кресла-коляски, детские коляски, трости, поддерживающие устройства). В целях предотвращения появления грязи с улицы, персонал МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева» вправе попросить

6.5. посетителя с коляской, тростью или иные поддерживающим устройством удалить с него грязь, в том числе с помощью специального резинового коврика, расположенного на входе в МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева». Администрация не несет ответственности за оставленные в помещениях МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева» средства передвижения.

7. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

7.1. Режим работы тренажерного зала установлен:

В будние дни (понедельник-пятница): 09.00 -21.00

Выходные дни (суббота, воскресенье): 09.00-14.00

7.2. Посетители вправе заниматься во время работы тренажерного зала. Рекомендованное время нахождения в зале не более 1 час 20 мин.

7.3. При первом занятии посетителям рекомендуется пройти инструктаж у дежурного спортивного зала. Посетители вправе получать помощь, разъяснения у дежурного инструктора. При травмоопасной технике выполнения упражнений инструктор вправе сделать замечание Посетителю.

7.4. Посетители несут материальную ответственность за порчу или утрату имущества МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева», в том числе за неосторожное или неправильное использование спортивного оборудования.

7.5. За причинение вреда здоровью или жизни во время занятий посетители самостоятельно несут ответственность.

7.6. Во время занятий посетители должны соблюдать следующие правила:

- Посещение тренажерного зала возможно только при наличии специальной спортивной одежды и сменной спортивной обуви;

- Не занимать сидения тренажеров в перерывах между подходами;

- Не разговаривать громко, отключать звуковые сигналы мобильных телефонов. В случае необходимости телефонного разговора — покинуть помещение тренажерного зала.

7.7. В тренажерном зале запрещено:

- Бегать по территории, жевать жевательную резинку;
- Поднимать штангу без использования замков;
- Бросать гантели и другой инвентарь;
- Самостоятельно устранять поломки спортивного инвентаря. В случае возникновения такой ситуации незамедлительно сообщить дежурному.
- Поливать себя водой при занятиях на тренажерах;
- Самостоятельно пользоваться музыкальной и другой аппаратурой;
- Использовать ненормативную лексику, как при общении, так и в разговорах по телефону.
- Использовать парфюмерию, мази, гели и другие косметические изделия с резким запахом, а также средства, портящие или загрязняющие оборудование, помещения.

7.8. После занятия посетители должны убирать за собой оборудование и предметы личного пользования.

8. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ПЛАВАТЕЛЬНОГО БАСЕЙНА, САУНЫ

8.1. Режим работы бассейна установлен:

Понедельник-пятница: 08.00-21.00

Суббота: 09.00 – 21.00

Воскресенье: 09.00-14.00

8.2. При посещении бассейна посетитель должен иметь:

- купальный костюм (для женщин — слитный или раздельный купальник, для мужчин — плавки, стартовые шорты, шорты для плавания)
- плавательную шапочку (плавать в шапочках для душа и других головных уборах запрещено)
- моющие средства (мыло, мочалку);
- полотенце;
- резиновые тапочки;

8.3. Перечисленные в п. 8.2 принадлежности, а также другой инвентарь МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева» в прокат не выдается.

8.4. Перед посещением зала бассейна посетитель обязан принять душ с использованием мыла и мочалки без купального костюма. Контролёр по бассейну вправе не допустить в плавательный бассейн посетителя, не принявшего душ.

8.5. Рекомендуются перед посещением бассейна снять с себя все ювелирные украшения.

8.6. Посетитель обязан подчиняться всем требованиям инструктора, дежурного по бассейну.

8.7. Рекомендуемое время нахождения в воде - не более 45 минут.

8.8. Перед и после посещения бассейна, сауны необходимо принять душ.

8.9. Перед и во время посещения бассейна и саун недопустимо наносить на тело косметические средства, в том числе содержащие различные масла, пользоваться бритвенными принадлежностями.

8.10. В бассейне, зале бассейна и сауне запрещено:

- Бегать;
- Ходить босиком или в бахилах;
- Жевать жевательную резинку;
- Занимать дорожку, если на ней установлена табличка «Дорожка арендована»
- Плавать поперек дорожек, висеть на разграничителях;

8.11. В сауне запрещается: лить воду, масляные и другие вещества на электрические тены, распылять аэрозольные жидкости, оставлять детей дошкольного и младшего школьного возраста без присмотра взрослых.

9. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА СТАДИОНЕ «ТРУД», ХОККЕЙНЫХ КОРОБКАХ, СКВЕРЕ «ЗАГОРОДНЫЙ»

9.1. Спортивные и иные мероприятия проводятся только по согласованию с администрацией МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева»

9.2. Посетителям спортивных и иных мероприятий запрещено:

- Допускать выкрики или иные действия, оскорбляющие честь и достоинство других людей

- Проносить запрещенные к обороту предметы и вещества, огнестрельное и холодное оружие, колющие, режущие, а также иные предметы, которые могут быть использованы для нанесения телесных повреждений, пиротехнические изделия, огнеопасные, ядовитые и раздражающие слизистые оболочки человеческого организма вещества, алкогольные напитки, пиво, напитки и продукцию в стеклянной и металлической таре

- Крупногабаритные свертки, сумки, чемоданы и иные предметы, мешающие другим участникам, а также нормальному проведению массового мероприятия

- Выбрасывать предметы на трибуны, сцену и другие места выступлений участников массового мероприятия, а также совершать иные действия, нарушающие порядок проведения массового мероприятия

- Распивать спиртные напитки или появляться в пьяном виде в общественных местах

- Совершать действия, оскорбляющие других граждан, нарушающие общественный порядок и угрожающие общественной безопасности

- Повреждать оборудование, элементы оформления сооружений и зеленые насаждения

- Наносить на любые поверхности и предметы, использовать плакаты и иную демонстрационную продукцию из любых материалов, демонстрирующих условные обозначения, символику, лозунги, направленные на разжигание расовой, социальной, национальной, религиозной и иной ненависти и вражды

- Создавать помехи передвижению участников мероприятия и транспортных средств, забираться на ограждения, крыши, несущие конструкции и другие сооружения, не предназначенные для размещения на них людей.

9.3. За несоблюдение указанных в п. 9.2 запретов сотрудники МБУС «Спортивно-оздоровительный центр города Куйбышева» вправе потребовать посетителя удалиться.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОСЕЩЕНИЮ САУН

Общими противопоказаниями для посещения сауны являются: . гипертонические болезни; . хронические патологии, которые сопровождаются повышением СОЭ; . заболевания кожи; . онкологические болезни; . заболевания психического или невротического характера.

Специальные противопоказания к посещению парного отделения: . гипертиреозы; . острый инфаркт миокарда; . язва желудка или двенадцатиперстной кишки.

Перед посещением сауны необходимо:

- воздержаться от употребления алкогольных напитков непосредственно перед посещением парилки; не употреблять большое количество пищи перед походом в сауну; отложить все физические нагрузки, после тренировки перед сауной должно пройти какое-то время.

- Людям старше 70 лет необходимо крайне внимательно отнестись к посещению сауны. Не рекомендуется приходить в одиночку.