


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2»
ГОРОДА НОВОЧЕБОКСАРСКА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Принято на общем собрании
трудоого коллектива
МБУ «СШ №2»
Протокол №4 от «03»09.2019 г.

Утверждаю:
Директор МБУ «СШ №2»
Матвеев О.А.
Приказ № 115 от «03» 09 2019 г.



ПРАВИЛА
посещения площадки-зала
по общей физической и силовой подготовке
ФОК «Дельфин»

г.Новочебоксарск
2019 год

1. Общие положения.

- 1.1. Настоящие Правила посещения площадки-зала по общей физической и силовой подготовке (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировок клиента (далее Посетитель), желающего заниматься на площадке-зале.
- 1.2. Правила обязательны для всех Посетителей площадки-зала по общей физической и силовой подготовке (далее площадка-зал) МБУ «СШ №2» (далее Учреждение). В случае нарушения настоящих Правил, администрация Учреждения оставляет за собой право на досрочное прекращение посещения, и изъятие Абонемента, если таковой оформлен.
- 1.3. Настоящие правила определяют нормы поведения Посетителей в здании Учреждения и разработаны в соответствии с нормами законодательства, действующего на территории РФ, в целях:
- обеспечения необходимых условий для функционирования Учреждения;
 - обеспечения безопасности посетителей при посещении ими Учреждения, а так же работников Учреждения;
 - соблюдения установленного порядка в здании (служебных, технических помещениях) Учреждения.
- 1.4. Услуга – занятия на площадке-зале по общей физической и силовой подготовке подразумевает занятия в зале в течение 45 минут и дополнительное время в течение 15 минут на раздевание, одевание и принятие душа;
- 1.5. Посетители должны находиться на территории Учреждения только в часы его работы и должны покинуть Учреждение до его закрытия. Время работы Учреждения с 08.00 до 20.00 часов.
- 1.6. Администрация оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни. Информация о прекращении работы плавательного бассейна, об изменении в расписании заблаговременно размещается на информационном стенде, у кассы Учреждения.

2. Правила посещения площадки-зала по общей физической и силовой подготовке.

- 2.1. Пропуском на площадку-зал является Абонемент или кассовый чек на оплату разового посещения занятий.
- 2.2. Посетитель обязан оплатить Абонемент или разовое посещение занятий в соответствии с действующим в учреждении Прейскурантом.
- 2.3. Абонемент выдаётся кассиром-администратором после оплаты и предъявляется при каждом посещении площадки-зала по общей физической и силовой подготовке. На время тренировки, как Абонемент, так и кассовый чек на оплату разового посещения занятий предъявляется инструктору площадки-зала.
- 2.4. Абонемент является персональным (именным) и не передается другим лицам.
- 2.5. Абонемент выдается на 1 календарный месяц, по истечении данного срока Абонемент является недействительным.
- 2.6. В случае отказа Посетителя от посещения площадки-зала по причинам, не зависящим от Учреждения, деньги за приобретенный абонемент не возвращаются, занятия не переносятся.

2.7. Администрация Учреждения имеет право, в случае нарушения Посетителем настоящих Правил, предупредить Посетителя и запретить ему посещать площадку-зал без финансовой компенсации при двухразовом грубом нарушении настоящих Правил.

2.8. Предоставляя услуги площадки-зала Учреждение руководствуется тем, что Посетитель не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Иное (наличие противопоказаний) является явным и очевидным в случае, если Посетитель предоставляет выписку из медицинской документации лечебного учреждения, оказывающего медицинскую помощь Посетителю на постоянной основе. Выписка должна содержать рекомендации лечащего врача по возможной и допустимой физической нагрузке для Посетителя при занятиях физической культурой.

2.9. К самостоятельным занятиям на площадке-зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста.

2.10. Дети до 14 лет могут посещать тренажерный зал только в сопровождении родителей или законных представителей не моложе 18 лет. Дети с 12 летнего возраста могут посещать тренажерный зал с письменного разрешения родителей, составленного в Учреждении.

2.11. Посетитель несёт персональную ответственность за своё здоровье и медицинское обеспечение.

2.12. Верхняя одежда, обувь сдаётся в гардероб, Посетитель переодевается в сменную обувь.

2.13. Посетителя регистрируют в журнале учета посетителей площадки-зала по общей физической и силовой подготовке, с записью фамилии, имени, отчества и времени посещения.

2.14. Ценные вещи, документы, деньги, мобильные телефоны, ключи сдаются в гардероб дежурному администратору в пакете с подписью фамилии посетителя. На хранение принимаются малогабаритные вещи, сумки, кейсы, чемоданы на хранение не принимаются.

3. Правила техники безопасности при занятиях на площадке-зале по общей физической и силовой подготовке.

3.1. Приступать к занятиям на площадке-зале по общей физической и силовой подготовке можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

3.2. Занятия на площадке-зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.

3.3. 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.

3.4. Перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора площадки-зала проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

- 3.5. Все упражнения на площадке-зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора. В отсутствие инструктора площадки-зала Посетители в зал не допускаются.
- 3.6. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
- 3.7. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора площадки-зала.
- 3.8. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного Посетителя, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором площадки-зала.
- 3.9. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
- 3.10. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
- 3.11. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 3.12. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
- 3.13. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору площадки-зала.
- 3.14. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
- 3.15. После выполнения упражнений занимающийся Посетитель обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
- 3.16. 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 площадки-зала.
- 3.17. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
- 3.18. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.
- 3.19. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
- 3.20. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

3.21. В начале тренировки на беговой дорожке 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.

3.22. На площадке-зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом и с распущенными волосами.

3.23. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.

3.24. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

3.25. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

3.26. Необходимо строго соблюдать Правила внутреннего распорядка Учреждения, Правила посещения площадки-зала по общей физической и силовой подготовке, правила техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарно-гигиенические требования, выполнять требования персонала, инструкторов, дежурных администраторов Учреждения.

3.27. Необходимо соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

4. Действия при аварийных и чрезвычайных ситуациях

Опасными факторами при работе на площадке-зале по общей физической и силовой подготовке являются:

- **физические** (тренажеры, спортивное оборудование и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции и динамические перегрузки);
- **химические** (пыль).

Действия при чрезвычайных ситуациях:

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

4.2. При получении травмы Посетителем или иным лицом, немедленно сообщить об этом инструктору площадки-зала, для оказания своевременной первой помощи пострадавшему. При необходимости и возможности помочь инструктору площадки-зала оказать пострадавшему первую помощь.

4.3. При возникновении пожара либо задымлении, появлению посторонних запахов, возгорании немедленно известить инструктора площадки-зала.

4.4. При возникновении любых чрезвычайных ситуаций действовать в соответствии с указаниями инструктора площадки-зала.

5. Разрешений конфликтных ситуаций

5.1. Администрация не несет ответственности за имущество, ценные вещи, документы, деньги, мобильные телефоны, оставленные без присмотра. Ценные вещи, документы, деньги, мобильные телефоны, ключи сдаются в гардероб дежурному администратору в пакете с подписью фамилии посетителя. На хранение принимаются малогабаритные вещи, сумки, кейсы, чемоданы на хранение не принимаются.

5.2. Во избежание неприятных инцидентов администрация настоятельно рекомендует не приносить с собой ценные вещи, не оставлять их в шкафчиках. Шкафчики в раздевалках предназначены для временного размещения одежды посетителя во время его пребывания на занятиях.

5.3. Администрация не несет ответственность за неудобства, вызванные проведением коммунальными службами профилактических работ, за действия третьих лиц, за перебои в подаче электроэнергии, теплоэнергии, водоснабжения, иных коммунальных, а также эксплуатационных, телекоммуникационных и других услуг, по причинам, не зависящим от учреждения, за перерывы в работе по причинам, на зависящим от Учреждения, за повреждения или кражу автомобилей или иного имущества посетителей, находящегося в и на прилегающей к Учреждению территории.

5.4. Администрация не несет ответственности за травмы и несчастные случаи:

- связанные с нарушением правил внутреннего распорядка Учреждения,
- связанные с нарушений настоящих Правил посещения площадки-зала по общей физической и силовой подготовке,
- с нарушением техники безопасности при занятиях,
- полученные от противоправного действия третьих лиц,
- полученные вне территории Учреждения

5.5. В случае причинения материального ущерба Посетителю действиями сотрудников Учреждения, вопрос о его возмещении решается путем согласования. В случае не достижения согласия – в судебном порядке.

5.6. Администрация Учреждения оставляет за собой право удалять нарушителей настоящих Правил с площадки-зала по общей физической и силовой подготовке без возврата стоимости сеанса.

**Перечень
медицинских противопоказаний к занятиям
на площадке-зале по общей физической и силовой подготовке**

Противопоказания:

1. Острые инфекционные болезни.
2. Все болезни в острой (активной) фазе.
3. Хронические заболевания в период обострения (декомпенсации).
4. Психические заболевания.
5. Органические заболевания центральной нервной системы.
6. Злокачественные новообразования.
7. Болезни опорно-двигательного аппарата: деформирующие полиартриты (артриты), спондилоартриты (разной этиологии с прогрессирующим течением и резким нарушением функции суставов и наличием болевого синдрома).
8. Коллагеновые болезни.
9. Болезни органов дыхания:
 - 9.1. болезни, протекающие с дыхательной или легочно-сердечной недостаточностью свыше I степени;
 - 9.2. бронхиальная астма с частыми, затяжными, трудно купируемыми приступами;
 - 9.3. хронический бронхит с склонностью к частым обострениям и наличием резко выраженного бронхоспастического компонента;
 - 9.4. бронхоэктатическая болезнь до полного клинического излечения;
 - 9.5. пневмония интерстициальная с рецидивирующим течением;
10. Болезни сердечно-сосудистой системы:
 - 10.1. аневризма аорты сердца;
 - 10.2. аритмии (сложные нарушения ритма и проводимости, монотонная экстрасистолия, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия);
 - 10.3. блокада левой ножки пучка Гиса или ее разветвлений; заболевания, протекающие с недостаточностью кровообращения выше I степени
 - 10.4. стенокардия напряжения с частыми приступами;
 - 10.5. постинфарктный кардиосклероз (решается в каждом конкретном случае); наличие на ЭКГ рубцовых изменений миокарда (при отсутствии в анамнезе инфаркта миокарда и жалоб на момент обследования) с отчетливыми ЭКГ-признаками выраженной недостаточности кровообращения сердечной мышцы;
 - 10.6. гипертоническая болезнь с частыми кризами, а также при цифрах систолического артериального давления выше 200 мм рт. ст. или диастолического выше 110 мм рт. ст.;
 - 10.7. гипертоническая болезнь (первичного или вторичного характера) или цифрах систолического артериального давления ниже 90 мм рт. ст.;
 - 10.8. больные, оперированные по поводу врожденных, приобретенных пороков сердца, коронарной недостаточности, – ранее 3 месяцев после операции (в дальнейшем индивидуальный подход в зависимости от исхода операции, имевшихся осложнений, состояний кардио- и общей гемодинамики, а также предшествовавшей двигательной активности);
 - 10.9. синдром Морганьи-Эдемса-Стокса.
11. Болезни органов пищеварения:
 - 11.1. желудок, оперированный при декомпенсации функции органов пищеварения;
 - 11.2. хронический панкреатит с рецидивирующим течением при наличии ферментативной недостаточности; в) язвенная болезнь желудка (двенадцатиперстной кишки) с склонностью к частым рецидивам или при значительном нарушении функции органов пищеварения и нарушении питания или выраженном болевом синдроме.
12. Заболевания печени и желчных путей:

- 12.1. цирроз печени (любой этиологии), рецидивирующий с прогрессирующим течением или признаками печеночной недостаточности;
- 12.2. хронический гепатит (гепатодистрофия-«гепатозы»), рецидивирующий с выраженными функциональными расстройствами;
- 12.3. хронические холециститы калькулезной этиологии, сопровождающиеся приступами печеночной колики или рецидивирующей желтухой;
- 12.4. вторичный хронический панкреатит, обусловленный нарушением внешне секреторной функции поджелудочной железы.
- 12.5. Хронические колиты, в стадии обострения
13. Заболевания почек в мочевыводящий путях:
 - 13.1. хронический диффузный гломерулонефрит рецидивирующего течения или при наличии признаков почечной недостаточности;
 - 13.2. хронический интерстициальный нефрит различного генеза при наличии признаков почечной недостаточности;
 - 13.3. хронический пиелонефрит с рецидивирующим течением, наличие выраженных функциональных нарушений или осложнений;
 - 13.4. липидно-амилоидный нефроз.
14. Болезни эндокринных желез:
 - 14.1. гипогликемическая болезнь;
 - 14.2. гипотиреоз, микседема (первичная или вторичная форма) тяжелого течения; 14.3 диабет несахарный;
 - 14.4. диабет сахарный (первичный или вторичный) среднего и тяжелого течения или при наличии осложнений (кетоацидоз, сосудистые поражения, полиневриты и др.);
 - 14.5. зоб диффузный токсический (тиреотоксикоз базедова болезнь) – тяжелая форма; эндемический зоб с выраженной гипер- или гипопункцией железы;
 - 14.5. хронический тиреоидит.
15. Болезни обмена:
 - 15.1. ожирение вторичного генеза (дианцефальное, гипотиреодальное, гипогенитальное, при синдроме Иценко-Купшига);
 - 15.2. подагра с прогрессирующим течением или выраженным болевым синдромом.
16. Патологический климакс.

Противопоказания к использованию нагрузочных тестов:

Абсолютные противопоказания:

1. Недостаточность кровообращения выше 2ФК.
2. Инфаркт миокарда (раньше, чем через 3 месяца с начала болезни).
3. Быстро прогрессирующая или нестабильная стенокардия.
4. Гипертоническая болезнь II-III степени при систолическом АД выше 200 мм рт. ст., диастолическом выше 120 мм рт. ст.
5. Гемодинамически значимые нарушения ритма сердца
6. Выраженный аортальный стеноз.
7. Активный или недавно перенесенный тромбофлебит.
8. Острые и хронические болезни в стадии обострения.
9. Относительные противопоказания:
10. Частые суправентрикулярные экстрасистолы (4:40), мерцательная аритмия.
11. Повторяющаяся или частая желудочковая; эктопическая активность.
12. Легочная гипертензия.
13. Аневризма желудочковая сердца.
14. Умеренный аортальный стеноз.
15. Неконтролируемые метаболические заболевания (сахарный диабет, тиреотоксикоз, микседема).
16. Кардиомегалия

Состояния, требующие специального внимания и предосторожности:

1. Нарушение проводимости:
 - 1.1. полная атриовентрикулярная блокада; б) блокада левой ножки пучка Гиса, в) синдром Вольфа-Паркинсона-Уайта.

- 1.2. Наличие имплантированного водителя ритма сердца с фиксированной частотой.
2. Ретинопатия III степени.
3. Стенокардия напряжения и др. проявления коронарной недостаточности.
4. Тяжелая анемия.
5. Выраженное ожирение.
6. Почечная, печеночная и др. виды метаболической недостаточности.
7. Выраженные психоневротические расстройства.
8. Нервно-мышечные, мышечно-скелетные и суставные расстройства, которые будут мешать проведению теста.

Применение некоторых лекарств:

1. препаратов наперстянки;
2. блокаторов адренергических бетарецепторов и препаратов подобного действия.

Противопоказания к силовым занятиям:

1. варикозное расширение вен (упражнения в положении сидя-лежа можно выполнять при начальной стадии заболевания);
2. нейроциркуляторная (вегето-сосудистая) дистония (противопоказаны упражнения в положении наклона);
3. тяжелые формы бронхита и астмы;
4. высокая степень близорукости.
5. беременность.