

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Сибиряк»
(МАУДО «СШОР «СИБИРЯК»)

Правила посещения бассейна спортивного комплекса «Сибиряк»

Настоящие правила определяют норму поведения клиента при посещении плавательного бассейна МАУДО «СШОР «Сибиряк», находящегося по адресу: г. Красноярск, ул. Ладо Кецховели, 62, (далее по тексту: бассейн, спорткомплекс) и являются обязательными для исполнения.

МАУДО «СШОР «Сибиряк» оставляет за собой право в случае необходимости вносить изменения в настоящие правила.

Общие характеристики бассейна

1. Максимальная вместимость чаши бассейна 32 человека (не более 8 человек на одну дорожку)
2. Длина бассейна составляет 25 метров.
3. Максимальная глубина бассейна – 1,8 м.; минимальная – 1,2 м.
4. Температура воды 26-28 °С.
5. Продолжительность одного занятия – 45 мин.

Общие положения при посещении бассейна

Для посещения бассейна необходимо пройти процедуру регистрации: фотографирование, приобретение бесконтактной пластиковой карты (далее «карта»), к которой приложен бланк (абонемент, договор) с выпиской из правил посещения, датами и временем посещения бассейна, обязательной подписью посетителя об ознакомлении с настоящими правилами.

Карта служит пропуском в зону бассейна, является именной и не подлежит передаче другому лицу. При балансе карты равном нулю и/или по истечении срока действия абонемента карта изымается. В случае утери первично выданной карты, являющейся собственностью спорткомплекса, дубликат карты приобретается клиентом согласно стоимости, указанной в Прейскуранте.

Приобретая абонемент, клиент подтверждает, что он согласен с выполнением настоящих Правил посещения бассейна, что ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для занятий в бассейне, он полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья, здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих бассейн вместе с ним, и согласен в целях обеспечения безопасности и безвредности посещения бассейна один раз в три месяца проходить профилактический осмотр у медицинских работников учреждения или в других медицинских организациях.

Лицам старше 70 лет, лицам с инвалидностью необходимо представить справки об отсутствии противопоказаний к посещению бассейна и о возможности посещения бассейна без сопровождающих.

Администрация оставляет за собой право самостоятельно определять плавательные дорожки, по которым клиент должен плавать, в случае ситуации, при которой одна и более дорожек изымаются из свободного плавания. Об этом клиентам сообщается посредством вывески «Дорожка занята».

Администрация оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни. Информация о прекращении работы бассейна, об изменении в расписании заблаговременно размещается на информационном стенде и на сайте спорткомплекса www.sport-sk.ru.

Оплата услуг при посещении бассейна является свидетельством безоговорочного согласия с выполнением настоящих правил.

При посещении бассейна действуют следующие виды услуг:

"Свободный график посещения"- включает в себя приобретение не менее 8,10 посещений по выбранному тарифу на фиксированный период времени - 30 календарных дней. Визит возможен при наличии свободных мест. При окончании срока действия абонемента неиспользованные посещения не продлеваются и не возмещаются. Возможно "замораживание" срока действия абонемента в случае предварительного уведомления администратора об отсутствии по уважительной причине (заболевание или командировка с предоставлением в будущем подтверждающих документов) на согласованный период времени.

"Фиксированное день/время посещения бассейна"- абонемент приобретается сроком на один, два или три календарных месяца и должен включать не менее 4-х посещений в месяц в определенный час и день недели. В иное время посещение невозможно.

"Индивидуальное занятие плаванием с инструктором"- это обучение плаванию, отработка полученных навыков у детей с 5 лет и взрослых. При посещении бассейна ребенком в возрасте с 5 до 8 лет обязательно его сопровождение до чаши бассейна взрослым одного пола с ребёнком. Сопровождающий родитель в сменной обуви провожает ребенка до душа, помогает ему переодеться, принять душ и передает ребенка инструктору. Сопровождающий покидает зону контроля до времени встречи ребенка в душе. После занятия инструктор передает ребенка сопровождающему. Сопровождающим запрещено находиться на чаше бассейна и в душевых во время занятия.

При невозможности сопровождения ребенка взрослым одного пола, родитель обязан ознакомить ребенка с правилами посещения бассейна, его служебных помещений (раздевалка, душ, лестница), с возможными рисками при несоблюдении этих правил. Родитель обязан подтвердить письменно свое согласие на посещение ребенком душа перед бассейном без сопровождающего, гарантируя соблюдение ребенком правил посещения.

При отмене занятия обязательно предварительное уведомление, как администратора спорткомплекса, так и инструктора.

"Групповое занятие плаванием взрослых"- обучение плаванию с 15 лет до 55 лет. Лицам старше 55 лет необходима первичная консультация с инструктором по физической культуре. Абонемент на занятия должен быть приобретен не ранее чем на 1 месяц и действует в течение 30 дней. Группа считается сформированной при количестве не менее трех и не более 10 человек. В течение абонемента возможно отменить занятие без предоставления документов, подтверждающих заболевание, не более 2-х раз. Перенос занятия или возврат денежных средств осуществляется по общим правилам переноса занятий.

«Занятие плаванием детей в группе»- групповое обучение плаванию детей с 7 до 15 лет. По абонементу «Занятие плаванием в группе» реализуется Программа обучения детей плаванию продолжительностью до 26 занятий. Прохождение полного цикла занятий дает возможность ребенку стабильно обрести и укреплять навыки плавания, что является основной целью Программы. Для получения эффективного результата от занятий в бассейне в группе должна выполняться программа занятий продолжительностью до 2-х месяцев. В исключительных случаях, когда ребенок ранее уже посещал данное направление занятий и прервал обучение, возможно приобретение оставшегося количества занятий в действующую группу согласно уровню полученных навыков.

«Комплексно-функциональная тренировка детей», «Здоровая спина», «Первоклашка+» - комплексное групповое занятие в фитнес зале и обучение плаванию в бассейне детей с 7 до 15 лет.

«Плавание (дорожка)-свободное плавание в бассейне. При приобретении услуги " Плавание (дорожка)" перенос или отмена посещения невозможны.

«Разовое посещение бассейна». Услуга разового посещения бассейна возможна при наличии свободных мест на сеансе и действительна только в день приобретения.

Правила переноса занятий

Если клиент пропустил занятие без предварительного уведомления администраторов спорткомплекса позднее, чем за 1 час до занятия, то такое занятие ему не компенсируется и не переносится на другой день.

Клиент ОБЯЗАН предупредить администратора спорткомплекса о своем отсутствии лично, либо по телефону, либо на сайте учреждения www.sport-sk.ru на странице "Уведомление об отмене занятия". Только при предварительном уведомлении не позднее, чем за час до начала сеанса, занятие переносится.

Отмененные занятия можно использовать («отработать») в течение срока действия абонемента в другие дни от основного времени, при наличии свободных мест в группе, при обязательном согласовании с администратором. При переносе занятия в последние дни месяца отработка осуществляется в первую неделю следующего месяца.

По абонементу «Занятие плаванием детей в группе», «Комплексно-функциональная тренировка детей», «Здоровая спина», «Первоклашка+» возврат или перенос занятий на следующий период возможен только по болезни ребенка не более чем за две недели отсутствия за период действия абонемента. Предварительное уведомление и справка из медицинского учреждения обязательны.

Возврат денежных средств осуществляется только в течение месяца после окончания срока действия абонемента за фактически пропущенные занятия, при условии предварительного уведомления об отсутствии на занятиях; предоставлении документа, подтверждающего уважительную причину отсутствия на занятиях и при возврате первично выданной пластиковой карты. При невозврате пластиковой карты сумма к возврату уменьшается на стоимость карты по прейскуранту.

Приобретение услуг, оказываемых спорткомплексом по льготной стоимости, носит заявительный характер с предоставлением документов, подтверждающих льготную категорию посетителей.

Правила подготовки к занятиям на воде

1. Перед посещением бассейна клиент обязан переобуться в сменную обувь и сдать верхнюю одежду в гардероб спорткомплекса. При опоздании на занятие стоимость пропущенного времени не компенсируется.

2. В целях обеспечения безопасности и безвредности посещения бассейна клиент должен проходить профилактический осмотр у медицинских работников учреждения 1 раз в три месяца, который может не проводиться при наличии санитарной книжки с отметкой дерматолога со сроком давности не более трех месяцев.

3. При посещении бассейна клиент должен иметь: купальный костюм, плавательную шапочку, мочалку, моющее средство, полотенце и резиновые шлепанцы.

4. Перед каждым посещением бассейна клиент предъявляет пластиковую карту на зоне контроля, где определяется информация о времени и дате посещения, Контролер, проведя идентификацию клиента с фотографией, находящийся в клиентской базе, выдает ключ с номером, соответствующим номеру кабинки в раздевалке. По просьбе клиента выдаётся ключ от сейфовой ячейки. Спорткомплекс не несет ответственность за пропажу ценных вещей, не сданных клиентом в сейфовые ячейки, расположенные в зоне контроля у входа в помещения бассейна.

5. Клиент обязан до занятий в бассейне тщательно вымыться под душем с мочалкой и мылом, без купального костюма. Необходимо смыть с себя любые косметические средства, надеть купальный костюм, шапочку.

Перед посещением бассейна недопустимо наносить на кожу косметические средства, в том числе содержащие различные масла, пользоваться в душе бритвенными принадлежностями. Рекомендуются перед занятием в бассейне снять с себя любые ювелирные и иные украшения.

6. После посещения чаши бассейна душ необходимо принимать не более 10 минут. Процедуры: контрастный душ, пилинг, депиляция недопустимы.

7. Медицинские работники спорткомплекса вправе осуществлять контроль в раздевалках и душевых помещениях бассейна за принятием душа без купального костюма взрослыми клиентами и детьми.

8. Медицинский работник спорткомплекса вправе оказать первую медицинскую помощь посетителям бассейна помощь в соответствии со своей квалификацией и оснащенностью медицинского кабинета. В случае необходимости, может быть осуществлен вызов бригады «Скорой медицинской помощи».

Правила занятий на воде

1. Сменная обувь для бассейна снимается перед входом в чашу бассейна. Обувь должна быть чистой и с нескользящей подошвой.

2. Входить в воду нужно с разрешения инструктора по предусмотренному для этого трапу (лестнице), повернувшись спиной к воде. Все передвижения в помещениях бассейна нужно выполнять шагом, придерживаясь в случае необходимости поручней.

3. В воде необходимо заниматься на дорожках, обозначенных инструктором.

4. Во время плавания необходимо ориентироваться на разметку бассейна. Плавание внутри каждой отдельно взятой дорожки осуществляется против часовой стрелки (по правой стороне).

5. Не допускается плавание посередине дорожки или по ее левой стороне, чтобы не столкнуться с другими плавающими. Необходимо обязательное соблюдение дистанции во время плавания.

6. Не рекомендуется занимать дорожку, выделенную для скоростного плавания, в случае отсутствия навыков плавания или их недостаточном развитии.

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

8. 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.

9. Недопустимо жевать жевательную резинку во время занятий на воде, так как это может быть опасно для вашего здоровья.

10. При ознобе или другом недомогании необходимо выйти из воды и обратиться к медицинскому персоналу спорткомплекса.

11. Не рекомендуется приходить на занятия натощак или сразу после приема пищи, во избежание плохого самочувствия.

12. Спортивный инвентарь используется с разрешения инструктора, и по окончании занятия должен быть убран на место посетителем.

13. Посетители бассейна обязаны подчиняться распоряжениям инструктора, администратора, медицинских работников, а также соблюдать настоящие правила.

Запрещено:

- использовать стеклянную тару, в том числе с мыломоющими средствами; стойкие парфюмы;
- использовать одежду, не предназначенную для посещения бассейна (нижнее белье, шорты и т.д.);
- висеть на ограждениях дорожек;
- прыгать с бортиков бассейна в воду;
- бегать на территории бассейна;
- создавать шум, вести громкие продолжительные разговоры; подавать ложные крики о помощи;
- пользоваться ластами и своим крупным инвентарем (надувными мячами и пр.) в чаше бассейна;
- посещать бассейн в состоянии алкогольного и любого иного опьянения; агрессивно вести себя, нецензурно выражаться.
- отправлять естественные надобности в чашу бассейна;
- умышленно портить имущество спорткомплекса;
- занимать дорожку, на которой находится вывеска «Дорожка занята».

Нарушители обязаны покинуть чашу бассейна. Дальнейшее посещение бассейна невозможно. Стоимость оплаченных занятий в данном случае не компенсируется.

Правила посещения бассейна для детей

1. Дети до трех лет в чашу бассейна не допускаются (глубина чаши бассейна и температура воды и воздуха не соответствуют требованиям, предъявляемым СанПиН к занятиям с данным возрастом).

2. Дети с трех лет могут посещать бассейн в сопровождении родителя или иного совершеннолетнего законного представителя. Ответственность за жизнь и здоровье ребенка всецело лежит на сопровождающем его лице. При приобретении посещения на ребенка, необходимо представить документ, подтверждающий возраст ребенка.

В случае неадекватного поведения со стороны ребенка (агрессия, истерические состояния, намеренная порча имущества), которое создает дискомфорт окружающим людям, сотрудник спорткомплекса вправе требовать от сопровождающего лица покинуть территорию бассейна вместе с ребенком.

3. Запрещено переодевать мальчиков старше 4 лет в женской раздевалке, а девочек аналогичного возраста - в мужской.

4. Подростки с 14 лет допускаются в чашу бассейна при умении держаться на воде без сопровождения взрослого.

5. Дети в возрасте 7 - 15 лет также могут посещать бассейн в составе группы по обучению плаванию. Ответственность за жизнь и здоровье детей во время занятий несет инструктор по физической культуре, распоряжениям которого дети обязаны подчиняться.

6. В случае неоднократного недисциплинированного поведения ребенка инструктор имеет право отстранить его от посещения без компенсации стоимости занятий.

7. Присутствие родителей или сопровождающих лиц на занятиях по абонементам группового посещения детьми допускается только на открытых уроках по предварительному приглашению и при наличии сменной обуви.

8. Детям, посещающим бассейн без сопровождения взрослых, перед началом занятий необходимо оставлять свои ценные вещи у контролера бассейна.

9. Детям дошкольного и младшего школьного возраста в обязательном порядке требуется справка о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз:

- перед приемом в плавательную группу (секцию) бассейна, в дальнейшем не менее 1 раза в три месяца;

- при разовых посещениях - перед каждым посещением, если разрыв между ними более двух месяцев.

Перечень заболеваний, которые могут являться противопоказаниями к занятиям оздоровительным плаванием, и при которых необходимо посоветоваться со своим лечащим врачом о возможности посещения плавательного бассейна.

1. Эпилепсия.
2. Туберкулез.
3. Хронические нагноительные заболевания кожи, пиодермия.
4. Ихтиоз в выраженной форме.
5. Чешуйчатый лишай при значительном распространении.
6. Гельминтозы.
7. Грибковые заболевания кожных покровов, ногтевых пластинок.
8. Сахарный диабет, учитывая стаж заболевания, инсулинозависимость.
9. Бронхиальная астма, учитывая частоту приступов, длительность ремиссии.
10. Врожденные или приобретенные пороки сердечных клапанов (степень компенсации).
11. Выраженная форма гипо- или гипертонии. Артериальная гипертония, протекающая с частыми кризами.
12. Выраженная сердечно-сосудистая недостаточность.
13. Ишемическая болезнь сердца, с частыми приступами стенокардии.
14. Диффузный токсический зоб, тиреотоксическая аденома.
15. Трофические язвы.
16. Хронический гнойный отит.

17. Инфекционные заболевания в острый период.
18. Хронический нефрит (учитывая длительность ремиссии).
19. Хронические заболевания женских половых органов (с частыми обострениями).
20. Беременность свыше 6 месяцев.

При приобретении абонемента до 6 мес. срока беременности, женщине необходимо предоставить иметь справку от врача гинеколога о сроке беременности и отсутствии противопоказаний для занятий плаванием.

Правила поведения при чрезвычайных ситуациях при занятиях в бассейне:

1. При возникновении аварийной ситуации (пожар, отсутствие электроснабжения и других чрезвычайных ситуаций) посетитель обязан покинуть помещение бассейна, сообщив об этом администрации спорткомплекса.
2. При плохом самочувствии или получении травмы необходимо обратиться к дежурному медработнику спорткомплекса.

От соблюдения настоящих правил зависит безопасность жизни и здоровья вас и ваших детей, качество воды в чаше бассейна, ваш хороший отдых и прекрасное настроение.