

ПРИНЯТО:  
Решением общего собрания  
ГОБУДОД ДЮСШ № 2  
Калининского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 2  
от «30» августа 2016

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГОБУДОД ДЮСШ № 2  
Калининского района Санкт-Петербурга  
Антонов М.В.  
«30» августа 2016г.



## ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ

государственного образовательного бюджетного учреждения  
дополнительного образования детей детско-юношеской спортивной  
школы № 2 Калининского района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург  
2016 г.

## 1. Общие положения

1.1. Правила посещения Государственного образовательного бюджетного учреждения дополнительного образования детей детско-юношеской спортивной школы №2 Калининского района Санкт-Петербурга (далее – Правила) являются локальным нормативным актом, определяющим порядок и условия пребывания обучающихся, занимающихся и посетителей на территории Учреждения.

1.2. Понятия, используемые в настоящем положении, означают:

Учреждение – здание спортивной школы, расположенное по адресу Санкт-Петербург, ул. Брянцева, д.24, лит.А; здание спортивной школы (зал самбо) по адресу Санкт-Петербург, ул. Тимуровская, д.26, корп.1; здание спортивной школы по адресу Санкт-Петербург, ул. Верности, д.10, корп.3.

Обучающийся – физическое лицо, занимающееся выбранным видом спорта и зачисленное на отделение по выбранному виду спорта в установленном порядке.

Занимающийся – физическое лицо, имеющее намерение заняться физическими упражнениями и спортом для поддержания высокой работоспособности, приобретшее абонемент на занятия в Учреждении.

Посетитель – физическое лицо, либо представитель юридического лица, находящийся на территории Учреждения по приглашению сотрудника Учреждения, либо, выполняющие работу, оказывающие услуги по договору; физическое лицо, находящееся на территории Учреждения с целью просмотра соревнований, открытых занятий, спортивных мероприятий без намерений заняться физическими упражнениями и спортом.

1.3. Требования Правил обязательны для обучающихся, их законных представителей, сопровождающих, занимающихся, посетителей.

1.4. Информация о времени работы Учреждения, об изменении в расписании размещается на информационном стенде и на сайте Учреждения в сети интернет <http://www.dush2kalin.ru>. Администрация Учреждения оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие санитарные дни, устанавливать особый режим работы в выходные и праздничные дни.

1.5. Проход в специализированные зоны Учреждения (спортивные залы, душевые, раздевалки, туалеты) предназначен строго для обучающихся и занимающихся.

Проход в специализированные зоны Учреждения осуществляется только в сменной обуви.

Проход посетителей осуществляется при предъявлении паспорта или иного документа, удостоверяющего личность.

1.6. При предъявлении пропуска занимающийся получает у администратора ключ от шкафчика в раздевалке.

Администрация Учреждения не несет ответственность за ценные вещи, документы, деньги, сотовые телефоны, оставленные в шкафчике раздевалки. После окончания занятий ключ от шкафчика раздевалки сдается администратору.

1.7. Занятия проводятся только в часы и дни, указанные в пропуске. Расписание занятий и информация об изменениях в расписании находятся на информационных стендах и у администратора.

1.8. В случае утери ключа от шкафчика, необходимо обратиться к администратору на стойку ресепшен.

1.9. При возникновении чрезвычайных ситуаций, посетители, занимающиеся, обучающиеся должны незамедлительно покинуть Учреждение через ближайший выход, который указан на схеме эвакуации, неукоснительно соблюдать требования администраторов учреждения.

1.10. Администрация Учреждения не несет ответственности за травмы, полученные вне территории Учреждения; травмы, полученные по вине самого занимающегося на территории Учреждения; травма не была зарегистрирована дежурным врачом медицинского кабинета и не составлен соответствующий акт.

1.11. Администрация оставляет за собой право изменять данные Правила.

## **2. Права и обязанности обучающихся, занимающихся и посетителей на территории Учреждения**

2.1. Обучающиеся, занимающиеся имеют право находиться на территории специализированных зон Учреждения в течение 15 минут до начала занятий, во время занятий и в течение 30 минут после окончания занятий.

2.2. Обучающиеся и занимающиеся обязаны переобуться в сменную спортивную обувь, а уличную обувь в пакете и верхнюю одежду сдавать в гардероб.

Переодеваться в спортивную форму и оставлять вещи (кроме верхней одежды и уличной обуви), рюкзаки, сумки и т.п. посетители, обучающиеся и занимающиеся обязаны в раздевалках соответствующего вида спорта.

2.3. Занимающиеся обязаны через 30 минут после окончания занятий вернуть ключ от шкафчика для раздевания администратору и покинуть специализированные зоны Учреждения.

2.4. Обучающиеся, занимающиеся, посетители обязаны бережно относиться к имуществу Учреждения.

2.5. Обучающиеся, занимающиеся, посетители обязаны соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям и обслуживающему персоналу.

2.6. Обучающиеся, занимающиеся, посетители обязаны соблюдать чистоту в Учреждении.

2.7. Обучающиеся, их законные представители, занимающиеся обязаны сообщать тренеру о наличии хронических заболеваний, перенесенных травмах, плохом самочувствии и иных обстоятельствах, препятствующих занятиям физической культурой и спортом.

2.8. Обучающиеся, занимающиеся, посетители обязаны подчиняться указаниям и требованиям сотрудников Учреждения.

2.9. Законные представители, сопровождающие обучающихся, занимающихся при посещении открытых занятий, первенств, соревнований, проводимых непосредственно в спортивных залах, обязаны переобуться в сменную обувь, а верхнюю одежду сдать в гардероб.

При просмотре открытых занятий, первенств, соревнований с трибун законные представители обучающихся имеют право по своему усмотрению проходить в бахилах либо в сменной обуви.

## **3. На территории Учреждения запрещается**

3.1. Пользоваться услугами без справки от врача о возможности пользоваться данными услугами.

3.2. Проходить в специализированные зоны Учреждения в верхней одежде и уличной обуви.

3.3. Приходить и ходить с обнаженным торсом, ходить без обуви.

3.4. Посещать Учреждение при наличии признаков острого или хронического, инфекционного и/или кожного заболеваний.

3.5. Находиться в состоянии алкогольного, наркотического и токсического опьянения.

3.6. Курить, употреблять алкогольные напитки, как в Учреждении, так и на прилегающей территории.

3.7. Проносить взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества, стеклянные, режущие, колющие предметы, любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия, пачкающие предметы.

3.8. Входить в служебные помещения, к которым относятся: административные помещения, технические помещения; самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

- 3.9. Бегать в холле, по коридорам, лестницам и душевым помещениям.
- 3.10. Беспокоить других посетителей Учреждения.
- 3.11. Оставлять вещи в шкафчиках после окончания занятий.
- 3.12. Производить кино и фотосъемку без разрешения администрации Учреждения.
- 3.13. Распространять рекламную продукцию без согласования с администрацией Учреждения.
- 3.14. Проходить в Учреждение с животными, на роликовых коньках, со скейтбордами, с велосипедами.

#### **4. Правила посещения спортивного зала**

- 4.1. Общие рекомендации:
  - 4.1.1. Приступать к занятиям в спортивном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами.
  - 4.1.2. К самостоятельным занятиям в спортивном зале допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста.
  - 4.1.3. Дети до 18 лет могут посещать спортивный зал с письменного заявления родителей, составленного в Учреждении по избранному виду спорта.
  - 4.1.4. При первом посещении спортивного зала посетители должны представить в обязательном порядке справку от врача о состоянии здоровья с заключением об отсутствии противопоказаний для занятий по избранному виду спорта.
  - 4.1.5. Справки должны представляться в медицинский кабинет Учреждения для регистрации.
  - 4.1.6. К занятиям в спортивном зале допускаются обучающиеся только в спортивной форме и специальной спортивной обуви: форма должна быть без молний, пуговиц, выступающих деталей, жестких деталей, шнурки должны быть заправлены.
  - 4.1.7. Рекомендуются снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в спортивном зале (часы, висячие серьги и т. п.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы, которыми можно пораниться.
  - 4.1.8. Все упражнения в спортивном зале выполняются только под непосредственным наблюдением тренера-преподавателя. В отсутствие тренера-преподавателя обучающиеся в зал не допускаются.
  - 4.1.9. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других обучающихся. Запрещается бегать, прыгать либо отвлекать внимание обучающихся иными способами.
  - 4.1.10. После выполнения упражнений обучающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование на специально отведенные места.
  - 4.1.11. Обучающимся запрещается:
    - 4.1.12. Входить в спортивный зал и использовать спортивный инвентарь без присутствия тренера-преподавателя.
    - 4.1.13. Приступать к занятиям в зале при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
    - 4.1.14. Посещать спортивный зал при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, кровотечениях, при плохом самочувствии.
    - 4.1.15. Заниматься на неподготовленных для занятий местах и пользоваться неисправным оборудованием или инвентарем. Выполнять сложные элементы без предварительного согласования с тренером-преподавателем.
    - 4.1.16. Самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
    - 4.1.17. Использовать оборудование не по назначению.
    - 4.1.18. Ставить на покрытия для единоборств и других видов спорта предметы и оборудование (стулья, скамейки и т. д.), кроме гимнастических матов.

4.1.19. Посещать спортивный зал в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.

4.1.20. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики.

4.1.21. Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки в спортивном зале.

4.2. Предупреждение травматизма и несчастных случаев в спортивном зале:

4.2.1. Необходимо выполнять указания тренера-преподавателя.

4.2.2. При выполнении физических упражнений не рекомендуется задерживать дыхание. Дышать необходимо ровно и спокойно через нос.

4.2.3. Прежде чем выполнить упражнение, требующее большой резкости или силы, необходимо проделать несколько подготовительных упражнений, разминку.

4.2.4. Во время занятий, спортивных тренировок, рекомендуется бинтовать суставы, подвергавшиеся ранее травмам, так как серьезные ушибы суставов, растяжения, разрывы связок и мышц, при недостаточно серьезном лечении, могут привести к инвалидности.

4.2.5. При выполнении упражнений необходимо быть сосредоточенным.

4.2.6. При сильном утомлении необходимо доложить тренеру-преподавателю.

4.2.7. Не рекомендуется заниматься непосредственно после приема пищи.

## **5. Правила посещения тренажерного зала**

5.1. Общие рекомендации:

5.1.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами.

5.1.2. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста.

5.1.3. Дети с 14 до 18 лет могут посещать тренажерный зал только с письменного разрешения родителей, составленного в Учреждении.

5.1.4. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и не скользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.

5.1.5. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, серьги и т. п.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.

5.1.6. Перед началом занятий на тренажере под руководством тренера-преподавателя или инструктора тренажерного зала проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

5.1.7. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением тренера-преподавателя или инструктора тренажерного зала. В отсутствие тренера-преподавателя или инструктора тренажерного зала занимающиеся в зал не допускаются.

5.1.8. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра, тренера-преподавателя или инструктора тренажерного зала.

5.1.9. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером, тренером-преподавателем или инструктором тренажерного зала.

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

- 5.1.11. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 5.1.12. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
- 5.1.13. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т. д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
- 5.1.14. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т. д.) на специально отведенные места.
- 5.1.15. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2,0 метров от стекла и зеркал.
- 5.1.16. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
- 5.1.17. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.
- 5.1.18. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца для вытирания пота.
- 5.1.19. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю или инструктору тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
- 5.1.20. При первом посещении тренажерного зала занимающиеся должны представить, в обязательном порядке, справку от врача о состоянии здоровья с заключением об отсутствии противопоказаний для занятий в тренажерном зале.
- 5.1.21. Справки должны представляться в медицинский кабинет Учреждения для регистрации.
- 5.2. Занимающимся в тренажерном зале запрещается:
- 5.2.1. Брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
- 5.2.2. Работать на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом тренеру или инструктору тренажерного зала.
- 5.2.3. Посещать тренажерный зал при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, кровотечениях, при плохом самочувствии.
- 5.2.4. Приступать к занятиям в зале при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору тренажерного зала.
- 5.2.5. Заниматься с обнаженным торсом и/или босиком.
- 5.2.6. Самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
- 5.2.7. Прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
- 5.2.8. Находиться в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.
- 5.2.9. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики.
- 5.2.10. Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки в тренажерном зале.

## **6. Правила посещения зала групповых программ (взрослые)**

### **6.1. Общие рекомендации:**

6.1.1. Занимающийся несет персональную ответственность за свое здоровье и медицинское обеспечение. Учреждение не несет ответственность за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья клиента ухудшилось в результате острого заболевания, хронического заболевания или обострения ранее полученных травм или нарушения правил техники безопасности.

6.1.2. Рекомендуется посещать занятия, соответствующие уровню подготовленности занимающегося.

6.1.3. Для занятий в зале групповых программ необходимо переодеться в спортивную одежду и спортивную обувь.

6.1.4. Абонемент свободного посещения для занятий в организованных группах в фитнес зале дает право посещать групповые программы различных направлений в пределах выкупленного количества занятий.

6.1.5. Групповые занятия проводятся по расписанию. С расписанием занятий занимающийся может ознакомиться на информационном стенде.

6.1.6. Опоздание на тренировку может создать для Вас риск получения травмы.

6.1.7. После окончания тренировки необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные места.

6.1.8. Занимающиеся несут материальную ответственность за утерю или порчу используемого оборудования, инвентаря или другого имущества Учреждения.

### **6.2. Занимающимся групповых программ запрещается:**

6.2.1. Без необходимости входить в тренировочный зал раньше времени начала занятия и находиться в зале после тренировки.

6.2.2. Посещать групповые программы при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, кровотечениях, при плохом самочувствии.

6.2.3. Приступать к тренировке в зале при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время тренировки необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору тренажерного зала.

6.2.4. Заниматься с обнаженным торсом.

6.2.5. Самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

6.2.6. Находиться в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.

6.2.7. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики.

## **7. Правила посещения зала групповых программ (дети)**

### **7.1. Общие рекомендации:**

7.1.1. В соответствии со ст.63 СК РФ родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей.

7.1.2. Родители несут персональную ответственность за жизнь и здоровье своих детей на территории Учреждения, за исключением времени посещения групповых программ с тренером.

7.1.3. Групповые занятия проводятся по расписанию. С расписанием занятий занимающийся может ознакомиться на информационном стенде.

7.1.4. Рекомендуется посещать занятия, соответствующие уровню подготовленности занимающегося.

7.1.5. Для занятий в зале групповых программ необходимо переодеться в спортивную одежду и спортивную обувь.

7.1.6. Для занятий в зале групповых программ родители или сопровождающие лица обязаны привести и забрать ребенка в установленное время.

7.1.7. Родители или сопровождающие лица обязаны привести ребенка, раздеть, переодеть ребенка и ожидать его в холле Учреждения.

7.1.8. Родителям или сопровождающим лицам запрещено самостоятельно использовать оборудование Учреждения, вмешиваться в процесс занятий и требовать изменения форматов групповых занятий.

7.1.9. Присутствие родителей или сопровождающих лиц допускается только на открытых занятиях по предварительному приглашению.

7.2. Занимающимся групповых программ запрещается:

7.2.1. Без необходимости входить в тренировочный зал раньше времени начала тренировки и находиться в зале после тренировки.

7.2.2. Посещать групповые программы при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, кровотечений, при плохом самочувствии.

7.2.3. Приступать к тренировке в зале при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время тренировки необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру.

## **8. Администрация Учреждения имеет право**

8.1. Вносить изменения в текущее расписание и осуществлять замену тренера-преподавателя.

8.2. Администрация не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм посетителей в следующих случаях, если:

8.2.1. Нарушены правила посещения конкретных территорий Учреждения.

8.2.2. Обучающийся, занимающийся не прошел вводный инструктаж.

8.2.3. Обучающийся, занимающийся тренируется самостоятельно.

8.2.4. Обучающийся, занимающийся нарушает рекомендации врачебного заключения.

## **9. Заключительные положения**

9.1. В настоящие правила по мере необходимости, издания указаний, рекомендаций вышестоящих органов могут вноситься изменения и дополнения.

9.2. С введением в действие данных Правил все ранее утвержденные теряют свою силу.