

Согласовано:


Заведующий спортивного комплекса
АУ «Югорский колледж – интернат
олимпийского резерва»

 Шкирта В.В.
« 16 » 03 20 17 года

Утверждаю:

Директор

АУ «Югорский колледж – интернат
олимпийского резерва»

 Малышкин В.В.
« 16 » 03 20 17 года



**Автономное профессиональное образовательное учреждение
Ханты –Мансийского автономного округа – Югры
«Югорский колледж – интернат олимпийского резерва»**

Правила посещения спортивного комплекса

Общие положения

1. Правила посещения являются едиными для всех посетителей спортивного комплекса. Посетители обязаны ознакомиться с настоящими правилами до пользования услугами. Оплата услуг является согласием посетителя с настоящими правилами, оплатой услуг посетитель подтверждает, что ознакомлен с полной информацией о правилах посещения и поведения в физкультурно-оздоровительном учреждении, требованиями безопасности при проведении занятий, а также принимает на себя все риски причинения вреда своей жизни и здоровью при проведении занятий.

2. На период действия соглашения клиент принимает на себя обязательства соблюдать правила посещения, а администрация оставляет за собой право вносить в них изменения.

3. Режим работы спортивного комплекса «ЮКИОР»

БАССЕЙН с Понедельника по Субботу **18:00 – 22:00**

Воскресенье **09:00 – 21:00**

ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ с Понедельника по Пятницу **16:00 – 22:00**

Суббота **14:00 – 22:00**

Воскресенье **09:00 – 21:00**

Администрация оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни. Информация о прекращении работы спорткомплекса, о сокращении рабочего времени и других изменениях в расписании заблаговременно размещается на информационном стенде и на ресепшне администратора.

4. Занятия проводятся только в дни и часы, указанные в расписании у администратора на ресепшне и на сайте спорткомплекса.

5. Для тренировок в спортивном комплексе необходимо иметь предназначенную для этого спортивную одежду и обувь. В фойе необходимо одевать бахилы.

6. В стоимость услуги спорткомплекса входит право пользоваться специализированными зонами для тренировок (бассейн, тренажерный, спортивный и другие залы), указанными в абонементе или билете разового посещения, а также специализированными вспомогательными зонами спорткомплекса (душевые, раздевальные комнаты, туалеты, предназначенные для посетителей).

7. Проход в специализированные зоны спорткомплекса осуществляется через администратора по чеку разового посещения или абонементу. Другие случаи доступа в специализированные зоны не допускаются.

8. Оформление разового посещения в бассейн, абонемента или разового посещения в тренажерный зал осуществляется у администратора при предъявлении документов, удостоверяющих личность, медицинской справки, установленного образца.

9. Абонемент действует в течение 45-ти дней (со дня покупки) согласно установленным срокам на определенное количество посещений в зависимости от выбранной услуги. Пропущенные занятия не по вине спортивного комплекса не компенсируются.

10. Приостановка абонемента по уважительной причине осуществляется при обращении к администратору спортивного комплекса на срок до 14 дней. Возврат денежных средств за перенесенные, но неиспользованные занятия не производится.

11. Действие абонемента приостанавливается при наличии больничного листа или при наличии командировочного листа.

12. Разовое посещение предполагает посещение одного занятия (1 час в спортивном зале и 45 мин в бассейне).

13. После оплаты билета или абонемента клиент получает у администратора ключ от шкафчика в раздевалке. Администрация не несет ответственность за ценные вещи, документы, деньги, сотовые телефоны, а также за припаркованную у спортивного комплекса автомашину.

14. После окончания занятий ключ от шкафчика раздевалки сдается администратору.

15. Администрация спортивного комплекса настоятельно рекомендует клиенту предварительно пройти медицинский осмотр у своего лечащего врача для выявления возможных ограничений к физическим нагрузкам. В случае отсутствия информации о состоянии здоровья клиента администрация снимает с себя всю ответственность за возможные последствия.

16. Так же Администрация не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:

- ✓ при нарушении клиентом правил посещения конкретных территорий спортивного комплекса;
- ✓ если клиент тренируется самостоятельно (во время отсутствия инструктора в бассейне и в тренажерном зале);
- ✓ не использовал вводные инструктажи;
- ✓ за травмы, полученные вне территории спортивного комплекса;
- ✓ за травмы, полученные от противоправного действия третьих лиц;
- ✓ за травмы, полученные по вине самого клиента на территории спортивного комплекса;
- ✓ если травма не была зарегистрирована дежурным врачом медицинского кабинета и не составлен соответствующий акт;
- ✓ в случае умышленного причинения вреда собственному здоровью (в том числе в случае нарушения рекомендации врачебного заключения);
- ✓ в случае, если Клиент желает осуществлять занятия в спортивном комплексе, несмотря на проблемы со здоровьем.

17. Во избежание травм, перед началом занятий посетитель должен пройти первоначальный инструктаж и посещать занятия, соответствующие уровню спортивной подготовки.

18. После окончания тренировок необходимо положить использованное оборудование в специально отведенные места. Посетитель должен бережно относиться к инвентарю.

19. Посетителю до достижения 14 лет разрешается находиться на территории спортивного комплекса только в присутствии родителей или в сопровождении ответственных лиц, которые несут за него ответственность.

20. Спортивный комплекс не несет ответственности за забытые личные вещи, либо за вещи оставленные без присмотра.

21. Администрация СК не несет ответственности за любые неудобства, связанные с проведением сезонных профилактических и строительных работ.

22. Посетитель несет персональную ответственность за свое здоровье и медицинское обеспечение.

На территории спортивного комплекса запрещается:

1. Пользоваться услугами, не входящими в стоимость абонемента.
2. Проходить в специализированные зоны без доступа или чека (абонемента).
3. Проходить в раздевалки, душевые и залы для занятий в верхней одежде и уличной обуви (необходимо одевать бахилы).
4. Находиться в состоянии алкогольного и наркотического опьянения.
5. Курить, употреблять спиртные напитки.
6. Приносить взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества; стеклянные, режущие, колющие предметы, любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия, а также жвачки и другие пачкающие предметы.
7. Входить в служебные помещения, к которым относятся кабинеты, ресепшен, технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.
8. Бегать по коридорам, лестницам и душевым помещениям.
9. Беспокоить других посетителей спорткомплекса.
10. Оставлять вещи в шкафчиках после окончания занятий.
11. Производить кино- и фотосъемку без разрешения руководства.
12. Посетителям и сотрудникам спорткомплекса запрещено вести любую частную предпринимательскую деятельность, проводить деловые встречи.
13. Распространять рекламную продукцию без согласования с администрацией спортивного комплекса.

Общие обязанности посетителей:

1. Приходить за 15 минут до начала занятий.
2. Переобуться в сменную спортивную одежду и обувь, а уличную обувь в пакете и верхнюю одежду сдать в гардероб.
3. Через 15 минут после окончания занятий вернуть ключ от шкафчика для раздевания администратору и покинуть специализированные зоны спорткомплекса.
4. Строго соблюдать правила посещения спортивного комплекса.
5. Бережно относиться к оборудованию спорткомплекса.

6. Соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу.
7. Соблюдать чистоту в спортивном комплексе.
8. Сообщать тренеру о наличии хронических заболеваний, перенесенных травмах, беременности и плохом самочувствии.
9. Подчиняться указаниям и требованиям тренеров-инструкторов, администраторов и медперсонала.
10. За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением правил внутреннего распорядка комплекса, администрация ответственности не несет.
11. Лица, нарушившие настоящие правила, лишаются права посещения занятия в спорткомплексе без последующей компенсации. Администрация оставляет за собой право пересмотреть срок действия абонемента.

Помимо соблюдения общих правил для посещения всех видов занятий, проводимых в спортивном комплексе «ЮКИОР» посетитель, обязан соблюдать правила, предусмотренные для отдельных видов занятий в спортивном комплексе «ЮКИОР», исходя из выбранного им занятия!



Утверждаю:

Директор

АУ «Югорский колледж – интернат
олимпийского резерва»

Малышкин В.В.

« 23 » 03 20 17 года

Правила посещения тренажерного зала

1. Часы работы тренажерного зала для посетителей:

Понедельник – Пятница **16:00 – 22:00**

Суббота **14:00 – 22:00**

Воскресенье **09:00 – 21:00**

2. Для обеспечения собственной безопасности необходимо пройти инструктаж перед использованием специального оборудования.
3. К занятиям в тренажерном зале допускаются посетители только в спортивной обуви и спортивной одежде.
4. Соблюдайте правила личной гигиены, во время тренировки используйте личное полотенце, не применяйте резкие парфюмерные запахи.
5. Убедительная просьба в зале вести себя в рамках общественных норм поведения, не мешать другим посетителям.
6. Персонал не несет ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм, если вы тренируетесь самостоятельно без консультации тренера и не следуете разработанной для вас индивидуальной программе.
7. Используйте спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его назначением и инструкции по применению.
8. В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования зала просим незамедлительно сообщить об этом тренеру, который обязан в кратчайший срок принять меры по устранению данных неисправностей.
9. Посетитель обязан убрать за собой снаряды на место после их использования.
10. Время занятий в тренажерном зале не должно превышать 1,5 часа.
11. Посетитель обязан закончить тренировку за 15 мин до закрытия спортивного комплекса: Пн-Сб выход с тренажерного зала в 21:45; Вс и праздничные дни выход в 20:45.
12. К занятиям не допускаются дети младше 12 лет, с 12 до 14 лет тренировки разрешается только в присутствии персонального тренера или вместе с родителями.
13. Запрещается посещение тренажерного зала в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
14. Запрещается жевать конфеты, резинку, принимать во время занятий пищу.
15. При нарушении правил посещения тренажерного зала администрация спортивного комплекса оставляет за собой право отказать в продлении абонемента без компенсации за неиспользованное время.



Утверждаю:

Директор

АУ «Югорский колледж – интернат

олимпийского резерва»

Малышкин В.В.

«16» 03 2017 года

Правила техники безопасности во время занятий в тренажёрном зале

1. Перед началом занятий проконсультируйтесь с тренером тренажёрного зала или своим врачом. Это обезопасит от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.
2. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.
3. При эксплуатации кардиотренажеров, Посетитель обязан соблюдать следующие правила:
 - При занятиях на кардиотренажёрах пристёгивайтесь ремешком аварийной остановки тренажёра (если кардиотренажёр им оборудован). Запрещается резко изменять величину выполняемой физической нагрузки на тренажёре (например, резко и значительно изменять скорость бега или сопротивление). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки.
 - Во время занятий ничего не должно мешать выполнению упражнений (волосы, неудобная одежда, посторонние предметы и т.д.). Нельзя оставлять одежду, полотенца и прочие предметы вблизи движущихся частей тренажера.
 - Нельзя ставить жидкости, особенно в открытой упаковке, вблизи движущихся частей тренажера, а так же на полу, рядом с тренажером. Обувь рекомендуется надевать специальную спортивную (кроссовки) с резиновой или рифленой подошвой. Нельзя использовать сланцы, обувь на каблуках, с кожаной подошвой, шипами. Проверить, нет ли в подошве камушек. Нельзя заниматься босиком.
 - Необходимо соблюдать осторожность при заходе на тренажер и спходе с него.
 - Нельзя оборачиваться назад во время тренировки. Поручни на беговой дорожке предназначены для поддержания равновесия на короткий промежуток времени в одной тренировке и не предназначены для постоянного давления на них.
 - Во время работы, нельзя вскрывать части тренажера или наклонять его.
 - Тренажер в режиме «блокировки» использовать нельзя.
4. Контролируйте правильную технику выполнения упражнения. Правильная техника позволяет быстрее улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомьтесь с правильной техникой выполнения упражнений вы можете на инструктаже.
5. Тренируйтесь только в спортивной форме и обуви (кроссовки). Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.
6. Запрещается заниматься с голым торсом.
7. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажёре следы пота.
8. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.

9. Передвигайтесь по спортивному залу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

10. Не занимайте тренажёр, если вы не работаете на нём или отдыхаете между подходами длительное время.

11. Не допускается перегрузка тренажёрных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

12. Запрещается работа на неисправных тренажёрах! В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом инструктору зала либо администратору.

13. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

14. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

15. Выполнение базовых упражнений (жим лёжа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора.

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

17. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его выпадение.

18. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место. Разбирая стоящую на стойке штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем - один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к её падению.

19. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратитесь к инструктору тренажёрного зала или администратору.

Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям инструктора, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий в тренажёрном зале. Это снизит риск получения травмы на тренировке.

Помните, Вы несёте личную ответственность за своё здоровье!



Утверждаю:
Директор

АУ «Югорский колледж – интернат
олимпийского резерва»
Малышкин В.В.

«16» 03 2017 года

Правила посещения плавательного бассейна

1. Часы работы плавательного бассейна для посетителей:
Понедельник – Суббота **18:00 – 22:00**
Воскресенье **09:00 – 21:00**
2. Посетитель обязан посещать бассейн в будние дни строго по расписанию сеансов:
 - 1 **сеанс:** Вход на воду осуществляется с 17-45 до 18-00, окончание сеанса в 18-45. Посетитель обязан освободить раздевалку в 19-00!
 - 2 **сеанс:** Вход на воду осуществляется с 18-45 до 19-00, окончание сеанса в 19-45. Посетитель обязан освободить раздевалку в 20-00!
 - 3 **сеанс:** Вход на воду осуществляется с 19-45 до 20-00, окончание сеанса в 20-45. Посетитель обязан освободить раздевалку в 21-00!
 - 4 **сеанс:** Вход на воду осуществляется с 20-45 до 21-00, окончание сеанса в 21-45. Посетитель обязан освободить раздевалку до 22-00!

Посетитель обязан закончить тренировку за 15 мин до закрытия спортивного комплекса: Пн-Сб выход с бассейна в 21:45; Вс и праздничные дни выход с бассейна в 20:45.
3. Посетители обязаны пройти существующую процедуру регистрации: заполнение данных клиента у администратора бассейна, оформление абонемента или пропуска у администратора бассейна, регистрацию у инструктора бассейна.
4. После прохождения регистрации, сдать ценные вещи на хранение администратору. За ценные вещи, не сданные на хранение, администрация и персонал бассейна, ответственности не несут. Ущерб за потерянные вещи не возвращается.
5. В бассейне посетителей обслуживает платежно - пропускная ключевая система. С помощью ключа Вы можете свободно разместиться в раздевалке под любым номером.
6. Посетители обязаны соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы культурного поведения. Вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, администрации и обслуживающему персоналу бассейна. Не допускать действий, создающих опасность для окружающих.
7. Посетители (взрослые и дети) должны быть одеты в купальные костюмы.
8. В бассейн не допускаются посетители с кожными заболеваниями.
9. Посетители должны соблюдать требования администраторов и инструкторов. Строго соблюдать и выполнять требования безопасности, указанные на предупредительных табличках и знаках, плавательного бассейна.
10. В целях безопасности запрещается находиться на ванне плавательного бассейна посторонним лицам в верхней одежде и уличной обуви.
11. Дети в возрасте старше 4 лет раздеваются согласно пола ребенка, соответственно, в мужской и женской раздевалке. Дети до 7 лет плавают бесплатно, в сопровождении родителей, оформивших себе абонемент или разовое посещение. Дети до 14 лет допускаются в бассейн только в сопровождении взрослых и должны находиться под их наблюдением.
12. Деньги, оплаченные за услуги после получения ключа от индивидуального шкафа, не возвращаются.

13. Посетитель возмещает материальный ущерб, в случае утраты или повреждения имущества плавательного бассейна.
14. В случае нахождения посетителя в помещении плавательного бассейна сверх оплаченного времени, производится доплата, согласно утвержденного тарифа, у администратора при приеме ключа от индивидуального шкафа.
15. При не соблюдении данных правил и техники безопасности плавательного бассейна, или попытка помешать другим посетителям, администрация оставляет за собой право выгнать посетителя из плавательного бассейна.
16. Вход в бассейн допустим после переодевания в купальный костюм, нахождение в обнаженном виде и купание без шапочек - запрещается.
17. Перед занятием в бассейн, а также после посещения сауны в обязательном порядке необходимо принять душ.
18. Посетитель должен соблюдать правила личной и общественной гигиены, соблюдать чистоту во всех помещениях и вести себя корректно с работниками и техническим персоналом. Не препятствовать проводимой техперсоналом уборке в залах, раздевалках и душевых.

При посещении плавательного бассейна посетители обязаны:

- иметь при себе: мыло, мочалку, полотенце, купальный костюм, шлепанцы, плавательную шапочку, сменную обувь (сланцы, тапочки и т.п.) и пакет для уличной обуви;
- иметь медицинскую справку на право посещения плавательного бассейна;
- входить в раздевалку, душевые и на ванну плавательного бассейна только с разрешения администратора, медицинского работника, инструктора бассейна;
- вход в воду разрешен после тщательного применения душа и регистрации у инструктора плавательного бассейна. Инструктор имеет право по причинам несвоевременного посещения и нарушения правил плавательного бассейна, не допускать посетителей в бассейн.
- перед посещением плавательного бассейна обязательно помыться с мылом и мочалкой, без купального костюма, под душем;
- после посещения душа, выйти на ванну и пройти к инструктору бассейна;
- по окончании занятий посетить душ, и без задержки, переодевшись, покинуть раздевалку.

В плавательном бассейне категорически запрещается:

- находиться в плавательном бассейне в алкогольном или наркотическом опьянении, приносить собой напитки, продукты питания;
- висеть, сидеть, лежать на разделительных дорожках;
- создавать излишний шум, подавать ложные сигналы о помощи;
- бегать по бортикам и нырять с них в воду;
- приносить надувать круги, матрасы и т.п.;
- подныривать под других посетителей, хватать их за ноги или другие части тела, что может привести к испугу, травме или несчастному случаю;
- переходить на чужую дорожку, проныривать и плавать поперек бассейна;
- хамить инструктору и персоналу плавательного бассейна.



Утверждаю:

Директор

АУ «Югорский колледж – интернат олимпийского резерва»

Малышкин В.В.

«03» 20 17 года

Правила техники безопасности во время занятий в плавательном бассейне

1. Общие требования безопасности

К занятиям в бассейне допускаются:

- ✓ посетители, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне;
- ✓ прошедшие инструктаж по технике безопасности.

Опасными факторами в бассейне являются:

- **физические** (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.); горячая вода в душевых; понижение значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);
- **химические** (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).
- ✓ Посетители обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- ✓ О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, находящемуся в плавательном бассейне (инструктору).
- ✓ Посетителям запрещается без разрешения работника, находящегося в бассейне (инструктора), подходить к имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и пользоваться им.
- ✓ Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.
- ✓ Посетители, допустившие невыполнение или нарушение настоящих Правил, привлекаются к ответственности в соответствии с положением о взыскании для посетителей (инструктор имеет право выгнать посетителя из плавательного бассейна, администрация имеет право лишить посетителя абонемента).

2. Требования безопасности перед началом занятий

- Изучить содержание настоящей Инструкции.
- С разрешения работника (администратора) пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.
- Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).
- Надеть купальный костюм и шапочку.
- Сполоснуть ноги в ножной ванночке перед входом в чашу бассейна.
- Осторожно войти в помещение бассейна.
- С разрешения работника (инструктора) войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.
- Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

3. Требования безопасности во время занятий

Во время занятий посетитель обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- запрещается находиться в плавательном бассейне посторонним лицам, кроме работников бассейна и тренеров, проводящих занятия;
- неукоснительно выполнять все указания работника, находящегося в бассейне (инструктора);

- при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- выполнять прыжки в тумбочек только с разрешения работника, находящегося в бассейне (инструктора);
- использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, шайбы и т.д.) только с разрешения и под руководством работника, находящегося в бассейне (инструктора).

Посетителям запрещается:

- выполнять любые действия без разрешения работника, находящегося в бассейне (инструктора)
- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- «топить» друг друга;
- снимать шапочку для плавания;
- бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
- прыгать в воду с бортиков и лестниц;
- висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
- нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения работника, находящегося в бассейне (инструктора);
- вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения работника, находящегося в бассейне (инструктора).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах, конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, находящегося в бассейне (инструктора), с последующим обращением к врачу плавательного бассейна.
- Почувствовав озноб, сообщить об этом работнику, находящегося в бассейне (инструктора), с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.
- При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.
- При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом работнику, находящегося в бассейне (инструктора) и действовать в соответствии с его указаниями.
- При получении травмы сообщить об этом работнику, находящегося в бассейне (инструктора).
- При необходимости и возможности помочь работнику, находящегося в бассейне (инструктора), оказать пострадавшему первую помощь.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- С разрешения работника (инструктора) выйти из воды по специальным лестницам спиной к воде.
- Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.
- С разрешения работника, находящегося в бассейне (инструктора), организованно покинуть помещение бассейна.
- При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом работника. Находящегося в бассейне (инструктора).



Утверждаю:

Директор

АУ «Югорский колледж – интернат
олимпийского резерва»

Малышкин В.В.

«16» 03 2017 года

Правила техники безопасности в игровом зале

1. Общие положения:

Посетители обязаны пройти соответствующую процедуру регистрации: заполнение данных клиента у администратора, оформление абонемента или пропуска.

После прохождения регистрации, сдать ценные вещи на хранение администратору. За ценные вещи, не сданные на хранение, администрация и персонал игрового зала ответственности не несут.

Посетители обязаны соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы культурного поведения. Вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, администрации и обслуживающему персоналу игрового зала.

Не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

2. В спортивный зал разрешается входить только в спортивной одежде и обуви. Одежда должна быть чистой и удобной для занятий.
3. В спортивном зале необходимо соблюдать чистоту и порядок.
4. Занятия в спортивном зале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.
5. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать не по назначению.
6. В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования зала просим незамедлительно сообщить об этом тренеру, который обязан в кратчайший срок принять меры по устранению данных неисправностей.
7. Каждую тренировку обязательно начинать с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.
8. При перемещениях по залу избегать столкновений.
9. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность инструктора, врача.
10. Запрещается вносить в зал верхнюю одежду, обувь, сумки.
11. Запрещается посещение спортивного зала в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
12. Занимающиеся должны соблюдать правила личной и общественной гигиены, внутреннего распорядка, пожарной безопасности.



Утверждаю:

Директор

АУ «Югорский колледж – интернат
олимпийского резерва»

Малышкин В.В.

« 16 » 03 2017 года

Правила техники безопасности в солярии

Перед посещением солярия нужно обязательно проконсультироваться с врачом.

Существуют заболевания – такие, как гипертония, сахарный диабет, нарушение в работе щитовидной железы, мастопатия, гинекологические заболевания, при которых противопоказан любой загар – в том числе, искусственный. В современных соляриях созданы все условия, чтобы сеансы загара доставляли вам только положительные эмоции и были абсолютно безвредны для вашего здоровья. Но, как и везде, при выполнении процедуры загара необходимо придерживаться определенных правил. Их несоблюдение может доставить вам различного рода неприятности, поэтому прочитайте их внимательно!

Необходимые правила безопасности в солярии:

1. Определите свой тип кожи

Знание своего типа кожи очень важно, когда вы загораете в солярии. Поскольку чувствительность вашей кожи, а следовательно и склонность к загару и ожогам, задана на генетическом уровне, вам следует правильно рассчитать время сеансов в солярии.

Загорать нужно с чистым телом, поэтому перед сеансом примите душ: смыть необходимо не только макияж, но и остатки духов и туалетной воды – они могут вызвать аллергию. Реакция кожи на комбинацию крема и ультрафиолета тоже может быть неадекватной, поэтому используйте только специальные крема, предназначенные для увлажнения кожи после загара. Не следует в день посещения солярия проводить косметические процедуры и посещать баню или сауну. Это может оказать слишком большую нагрузку на кожу.

2. Используйте надлежащую защиту для глаз

Во время загара необходимо использовать специальные защитные очки для солярия. Полотенца, шарфы и закрытые веки не обеспечивают полной защиты глаз от действия ультрафиолетового излучения.

3. Прикрывайте участки кожи на которые редко попадает солнце в обычных условиях

Если у вас на коже есть участки, которые вы редко подвергаете загару или вообще не подвергаете загару, прикрывайте их большую часть сеанса – по крайней мере, первые несколько сеансов. В дальнейшем вы сможете увеличить время воздействия ультрафиолета на эти участки, дав коже время, чтобы привыкнуть.

4. Узнайте у специалиста о лекарствах, подверженных фотосинтезу

Некоторые лекарства могут вступать во взаимодействие с ультрафиолетовым излучением и вызвать побочные явления. Проконсультируйтесь с врачом. Следует быть крайне осторожной в солярии во время беременности: есть риск покрыться пигментными пятнами, а сам загар может приобрести фиолетовый оттенок. Дело в том, что во время беременности у женщин вырабатывается гормон, создающий пигментно-активирующий эффект – хлоазма.

5. Не переусердствуйте!

Вам понадобится не один сеанс, чтобы ваш загар проявился. Не форсируйте темп. Излишние дозы облучения никогда не приносят пользы.

Никогда не загорайте более одного раза в день!



Утверждаю:

Директор

АУ «Югорский колледж – интернат

олимпийского резерва»

Малышкин В.В.

« 16 / 03 2017 года

ПРАВИЛА **ПОЛЬЗОВАНИЯ САУНОЙ**

1. Температура парной должна быть не менее 80-90С.
2. **Перед заходом в горячее помещение необходимо вымыться с мылом под душем. После душа - насухо обтереться. Не мочить голову перед заходом в парную, чтобы не вызвать перегрева головы.**
3. **Для первого раза достаточно попариться 5-7 мин. Каждый последующий заход увеличивается на 2-3 мин.**
Обычно вся банная процедура занимает 2-3 часа, хотя общее пребывание в парной не должно превышать 35-40 мин.
4. **Кратковременное охлаждение в течение 5-12 мин и отдых продолжительностью 15-20 мин.**
5. **Провести 2-3 подобных цикла (п.2 и п.3).**
6. **Начинать с нижних ступеней, постепенно поднимаясь на верхние; на ступенях можно сидеть и лежать, подняв ноги немного выше уровня головы.**
7. **Пребывание в сауне заканчивается отдыхом в течение 30-40 мин.**

Во время отдыха для поддержания потоотделения необходимо выпить чашку-другую горячего чая или травяного настоя.

Между заходами в парную рекомендуется принимать контрастные процедуры – душ.

Перед выходом на улицу обязательно нужно отдохнуть в помещении 15 минут.

Приятного отдыха!



Директор
АУ «Югорский колледж – интернат
олимпийского резерва»
Малышкин В.В.
« 16 » 05 2017 года

Правила техники безопасности в зале единоборств

1. Общие положения:

Посетители обязаны пройти соответствующую процедуру регистрации: заполнение данных клиента у администратора, оформление абонемента или пропуска.

После прохождения регистрации, сдать ценные вещи на хранение администратору. За ценные вещи, не сданные на хранение, администрация и персонал игрового зала ответственности не несут.

2. Посетители обязаны соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы культурного поведения. Вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, администрации и обслуживающему персоналу игрового зала.

3. Не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

4. К занятиям допускаются лица в соответствующей данному виду спорта одежде и обуви. Спортивная форма и сменная обувь должны быть чистыми.

5. Перед посещением зала единоборств необходимо пройти медицинское обследование, чтобы исключить противопоказания к выбранному виду занятий.

6. Запрещается детям, членам спортивных секций, находиться в зале без инструктора.

7. Требования безопасности перед началом занятий:

Зарегистрироваться в журнале инструктора.

Запрещается носить предметы, которые могут причинить травму на занятиях (ювелирные украшения - цепочки).

Запрещается заниматься силовыми упражнениями без инструктора или партнера (в одиночку).

Запрещается проводить спарринги единоборств, поединки, без инструктора.

Запрещается использовать находящееся в зале оборудование или тренажеры назначения, или принцип работы которых, спортсмену-любителю неизвестно либо данное оборудование не имеет инструкции, а также в отсутствие инструктора.

8. Требования безопасности во время занятий:

Строго выполнять все указания инструктора.

Занятия начинаются с разминки для разогревания необходимых групп мышц.

Во время выполнения упражнений следить за соблюдением дистанций и интервалов от соседних участников.

Во время выполнения упражнений запрещается: разговаривать, жевать, есть.

9. Требования безопасности при аварийной ситуации

При появлении болей, плохом самочувствии необходимо прекратить упражнения и поставить в известность инструктора, врача.

При тяжелой травме или столкновении принять все меры для оказания первой медицинской помощи.

Запрещается посещение спортивного зала в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Занимающиеся должны соблюдать правила личной и общественной гигиены, внутреннего распорядка, пожарной безопасности.

10. Требования безопасности после окончания занятий:

После окончания занятий необходимо убрать весь инвентарь на соответствующее место.

Не допускается присутствие занимающихся в зале после занятий.