

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ДИНАМО» ПО ПЛАВАНИЮ»
(АНО «СК «Динамо» по плаванию»)**

Утверждаю

Приказом № 26.3-2023/ОД от 30.08.2023 г.

Генеральный директор
АНО «Спортивный клуб «Динамо» по плаванию»

К. Ю. Русинов



20 23 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

**О ПРАВИЛАХ ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
НА СПОРТИВНОМ ОБЪЕКТЕ**

1. Общие положения

1.1. Настоящие правила посещения и поведения (далее – Правила поведения») для обучающихся в АНО «СК «Динамо» по плаванию» устанавливают нормы поведения на спортивном объекте, расположенном по адресу: г. Москва, Ленинградское шоссе, д. 39, стр. 53, МФСК «Динамо» (далее – спортивный объект).

1.2. Правила поведения разработаны в целях обеспечения максимально комфортных и безопасных условий пользования спортивным объектом в целом, и его специализированными помещениями, охраны здоровья обучающихся и персонала АНО «СК «Динамо» по плаванию», обеспечение безопасных условий пользования физкультурно-оздоровительными и спортивными услугами.

1.3. Правила поведения на спортивном объекте предназначены для использования всеми обучающимися и персоналом АНО «СК «Динамо» по плаванию».

1.4. Посещение учебно-тренировочных занятий и мероприятий разрешается в дни и часы, согласно утвержденному расписанию спортивных групп АНО «СК «Динамо» по плаванию», а также в соответствии с Приказами о проведении физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.

1.5. К учебно-тренировочным занятиям на спортивном объекте допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности у тренера-преподавателя, инструктора или ответственного должностного лица.

1.6. Допуск обучающихся к учебно-тренировочным занятиям и мероприятиям на спортивном объекте осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний. Допуск к учебно-тренировочным занятиям осуществляется на основании медицинской справки, допуск на соревнования или спортивные мероприятия — на основании заявки с визой врача.

1.7. Во время проведения учебно-тренировочных занятий или иных мероприятий на спортивном объекте за создание безопасных условий для жизни и здоровья обучающихся ответственность несет тренер-преподаватель, инструктор или назначенное должностное лицо в соответствии с Приказом.

1.8. Обучающийся обязан строго соблюдать настоящие Правила, бережно относиться к оборудованию и имуществу спортивного объекта, соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим обучающимся спортивного объекта и персоналу «СК «Динамо» по плаванию».

1.9. Верхняя одежда и уличная обувь сдаются в гардероб.

1.10. Посещение спортивного объекта, в том числе мест общего пользования и специализированных помещений, всем без исключения

обучающимся в любое время года разрешается исключительно в сменной обуви. Для уличной обуви необходимо иметь при себе пакет.

1.11. За сохранность оставленных в гардеробе или индивидуальных шкафчиках раздевалок денег, документов и других ценных вещей ответственность несет обучающийся спортивного объекта.

1.12. При обнаружении подозрительных предметов, вещей, сумок и т.п., не трогая и не вскрывая их, обучающийся должен немедленно сообщить о случившемся дежурному администратору.

1.13. При возникновении чрезвычайной ситуации или получении сигнала об эвакуации, дежурный администратор обязан оказывать содействие обучающимся объекта в обеспечении беспрепятственного выхода.

1.14. Дежурный администратор плавательного бассейна не несет ответственности за сохранность оставленных в гардеробе или индивидуальных шкафчиках раздевалок денег, документов и других ценных вещей.

1.15. Фото и видео-съемка в коммерческих целях допускается только с письменного разрешения.

1.16. Нарушение и несоблюдение настоящих Правил посещения плавательных бассейнов рассматривается как грубое нарушение правил внутреннего распорядка обучающихся АНО «СК «Динамо» по плаванию».

1.17. **Запрещается:**

1.17.1. Наносить надписи на спортивном объекте: в раздевалках, туалетах и иных помещениях.

1.17.2. Мусорить и кидать различные предметы.

1.17.3. Проносить огнестрельное, газовое, пневматическое и холодное оружие, колюще-режущие предметы, а также взрывчатые, легковоспламеняющиеся, токсичные и сильно пахнущие вещества.

1.17.4. Наносить ущерб имуществу, спортивному инвентарю и оборудованию.

1.17.5. Находиться на территории спортивного объекта в состоянии алкогольного, наркотического, токсического опьянения, либо под воздействием психотропных веществ.

1.17.6. Использовать грубые, нецензурные, оскорбительные выражения, жесты, а также приносить угрозы и запугивания посетителей и работников Учреждения.

1.17.7. Курить в помещениях и на территории спортивного объекта.

1.17.8. Обучающимся запрещается прыгать, бегать, шуметь в фойе, раздевалках в перерывах между занятиями, а также до и после занятий.

2. Общие правила поведения в бассейне

2.1. Время учебно-тренировочных занятий в плавательном бассейне спортивного объекта регламентируется утвержденным расписанием спортивных групп АНО «СК «Динамо» по плаванию», а также в соответствии с Приказами о проведении физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.

2.2. К занятиям в плавательном бассейне допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности у тренера-преподавателя, инструктора или ответственного должностного лица.

2.3. Допуск обучающихся к занятиям и мероприятиям в бассейне осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний. Допуск к учебно-тренировочным занятиям осуществляется на основании медицинской справки, допуск на соревнования или спортивные мероприятия — на основании заявки с визой врача.

2.4. Во время проведения учебно-тренировочных занятий или иных мероприятий в плавательном бассейне спортивного объекта за создание безопасных условий для жизни и здоровья обучающихся ответственность несет тренер-преподаватель, инструктор, проводящий занятие, или назначенное должностное лицо в соответствии с Приказом.

2.5. Проход в бассейн осуществляется строго по утвержденному расписанию. Опоздавшие более чем на 15 минут к учебно-тренировочным занятиям не допускаются.

2.6. Обучающийся в плавательном бассейне должен иметь при себе плавательные принадлежности (плавки, купальник), шапочку для плавания, полотенце, мыло, мочалку. Предметы гигиены должны быть в пластиковой таре и находиться в пакете. При отсутствии перечисленных предметов, обучающийся к учебно-тренировочным занятиям не допускаются.

2.7. После приглашения тренера-преподавателя или инструктора, обучающиеся проходят в соответствующую раздевалку.

2.8. Перед началом учебно-тренировочного занятия в бассейне обучающийся обязан, без плавательных принадлежностей (плавки, купальник), принять душ с мочалкой и мылом или с применением других средств гигиены. Плавательные принадлежности (плавки, купальник) надеваются после принятия душа, непосредственно перед выходом в помещение чаши бассейна.

2.9. Проход в душевые, в чашу бассейна, раздевалки без специальной обуви (резиновые тапочки, шлепанцы) запрещен.

2.10. Чаша бассейна:

2.10.1. Вход в воду и окончание учебно-тренировочных занятий осуществляется только с разрешения тренера-преподавателя или дежурного

инструктора. О преждевременном уходе с учебно-тренировочных занятий необходимо поставить в известность тренера-преподавателя, инструктора, или назначенное должностное лицо в соответствии с Приказом.

2.10.2. При плавании нескольких человек на дорожке, обучающиеся должны держаться правой стороны, обгонять слева, отдыхать в углах дорожки.

2.10.3. Строго запрещено: бегать по бортику бассейна, висеть, сидеть на разделительных дорожках.

2.10.4. Для освобождения полости рта и носа от попавшей воды следует пользоваться сливными канавками вдоль чаши бассейна.

2.11. По окончании учебно-тренировочных занятий обучающиеся в течении 5 минут должны ополоснуться под душем, отжать плавательные принадлежности (плавки, купальник) вытереться полотенцем и только после этого идти в раздевалку, а через 10—15 минут покинуть раздевалку.

2.12. Обучающиеся должны соблюдать осторожность при передвижении по мокрому полу раздевалок, душевых и на бортике бассейна.

2.13. Нарушение и несоблюдение Правил посещения бассейна рассматривается как грубое нарушение правил внутреннего распорядка обучающихся «СК «Динамо» по плаванию».

2.14. Запрещается:

2.14.1. Посещать бассейн при наличии признаков заболеваний кожных покровов или повреждениях кожи.

2.14.2. Посещать бассейн с использованием любых медицинских повязок и лейкопластырей (кроме тейпов).

2.14.3. Бегать, толкаться, затевать какие-либо игры, борьбу в помещениях спортивного объекта и на бортике бассейна. Все перемещения по бассейну и спортивному объекту осуществляются только шагом.

2.14.4. Проносить в душ и бассейн стеклянные, режущие, колющие и другие предметы, не связанные с проведением занятий в бассейне.

2.14.5. Приносить и жевать жевательную резинку.

2.14.6. Посещать бассейн с макияжем.

2.14.7. Входить в воду без разрешения тренера-преподавателя (инструктора).

2.14.8. Находиться в воде и плавать без купальной шапочки.

2.14.9. Плавать поперек плавательных дорожек, переплывать с одной дорожки на другую, оттягивать разделительные дорожки, висеть, сидеть или ложиться на них.

2.14.10. Находиться на воде и плавать в одежде, не предназначенной для бассейна или без одежды.

2.14.11. Заплывать на дорожки других групп или дорожки для массового плавания согласно Графику загрузки плавательного бассейна.

2.14.12. Играть в мяч или кидаться другими предметами во всех помещениях бассейна, в том числе в чаше бассейна (кроме организованных игр во время занятий).

2.14.13. Громко кричать.

2.14.14. Хватать других обучающихся, топить их, сталкивать в воду.

2.14.15. Загрязнять любым способом воду бассейна (в том числе плевать и сморкаться).

2.14.16. Подавать ложные сигналы о помощи.

2.14.17. Отжимать купальные костюмы, плавки, купальные шапочки в раздевалках вне зоны помещений душевых. Продолжать занятия при появлении признаков недомогания.

2.14.18. Осуществлять фото- и видео-съемку без письменного согласия Администрации спортивного объекта.

3. Общие правила поведения в спортивном зале (зал единоборств)

3.1. Время учебно-тренировочных занятий в спортивном зале регламентируется утвержденным расписанием спортивных групп АНО «СК «Динамо» по плаванию», а также в соответствии с Приказами о проведении физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.

3.2. Посещение спортивного зала, в том числе мест общего пользования и специализированных помещений, всем без исключения обучающимся в любое время года разрешается исключительно в сменной обуви. Для уличной обуви необходимо иметь при себе пакет.

3.3. К учебно-тренировочным занятиям в спортивном зале допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности у тренера-преподавателя, инструктора или ответственного должностного лица.

3.4. Во время проведения учебно-тренировочных занятий или иных мероприятий в спортивном зале за создание безопасных условий для жизни и здоровья обучающихся ответственность несет тренер-преподаватель, инструктор, проводящий занятие, или назначенное должностное лицо в соответствии с Приказом.

3.5. Для участия в учебно-тренировочных занятиях и мероприятиях в спортивном зале необходимо иметь при себе спортивную одежду и спортивную обувь.

3.6. Брать спортивный инвентарь из специального отведенного места обучающимся разрешается только в присутствии тренера-преподавателя или уполномоченного представителя объекта спорта.

3.7. После окончания учебно-тренировочных занятий необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенное место.

3.8. Соблюдать чистоту на спортивном зале, раздевалках, душевых.

3.9. Нарушение и несоблюдение Правил посещения спортивном зале рассматривается как грубое нарушение правил внутреннего распорядка обучающихся АНО «СК «Динамо» по плаванию».

3.10. Запрещается:

3.10.1. Тренироваться (заниматься) в болезненном состоянии, при плохом самочувствии. В случае ухудшения самочувствия во время учебно-тренировочного занятия сообщить тренеру-преподавателю или инструктору.

3.10.2. Находиться в спортивном зале в верхней одежде и уличной обуви.

3.10.3. Заниматься в спортивном зале в отсутствии тренера-преподавателя, инструктора или ответственного должностного лица.

3.10.4. Самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

3. Общие правила поведения в тренажерном зале

4.1. Время учебно-тренировочных занятий в тренажерном зале регламентируется утвержденным расписанием спортивных групп АНО «СК «Динамо» по плаванию», а также в соответствии с Приказами о проведении физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.

4.2. К учебно-тренировочным занятиям на тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности у тренера-преподавателя, инструктора.

4.3. Допуск обучающихся (спортсменов) к учебно-тренировочным занятиям в тренажерном зале осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний. Допуск к учебно-тренировочным занятиям осуществляется на основании медицинской справки, допуск на соревнования или спортивные мероприятия — на основании заявки с визой врача.

4.4. Во время проведения учебно-тренировочных занятий или иных мероприятий в тренажерном зале за создание безопасных условий для жизни и здоровья обучающихся ответственность несет тренер-преподаватель, инструктор, проводящий занятие, или назначенное должностное лицо в соответствии с Приказом.

4.5. Для участия в учебно-тренировочных занятиях в тренажерном зале необходимо иметь при себе спортивную одежду и спортивную обувь,

которая жестко фиксирует пятку стопы и обеспечивает минимальную нагрузку на голеностопный сустав.

4.6. Брать спортивный инвентарь из специально отведенного места обучающимся разрешается только в присутствии тренера-преподавателя или инструктора.

4.7. После окончания учебно-тренировочного занятия необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенное место.

4.8. Перед использованием спортивного снаряда или тренажера необходимо убедиться в его исправности, целостности и устойчивости, если присутствуют болтовые соединения или тросы - проверить их крепление к спортивному снаряду.

4.9. Во избежание травм перед выполнением упражнения необходимо убедиться в отсутствии помех рядом с тренажером.

4.10. Перемещаться по тренажерному залу нужно таким образом, чтобы не мешать выполнению упражнений другим обучающимся (спортсменам) тренажерного зала.

4.11. Во время учебно-тренировочного занятия нельзя громко разговаривать, отвлекать других; необходимо быть предельно внимательным и сосредоточенным.

4.12. Перед работой на тренажерах необходимо качественно провести разминку (время разминки должно составлять 15-20 минут).

4.13. Перед выполнением сложных упражнений (по координации и с задействованием около предельных нагрузок) обязательно использовать помощь партнера, тренера-преподавателя (инструктора).

4.14. Не оставлять без присмотра гантели, диски, гири и другие используемые снаряды и спортивный инвентарь.

4.15. Строго соблюдать технику выполнения упражнений со снарядами на тренажерах и не выполнять упражнения в не предназначенных для работы местах. Тренажер или спортивный снаряд использовать по назначению.

4.16. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятие на тренажере и поставить в известность администратора спортивного объекта.

4.17. При работе со стойками и штангой четко убедиться при съеме спортивного снаряда, что он не цепляется за штыри, а после выполнения упражнения (приседания, наклоны, жим стоя и т.п.) поставить на место, убедиться, что гриф штанги попал на штыри (проверить визуально).

4.18. При работе на силовых тренажерах правильно подобрать нагрузку и убедиться в том, что рычаг фиксации отошел от каретки и только после этого можно выполнять упражнение, при окончательном выполнении упражнения зафиксировать каретку в исходном положении с помощью рычага фиксации и только убедившись в этом, покидать тренажер. Если нет навыка работы с

вышеупомянутыми тренажерами, занятия проводить только в присутствии тренера-преподавателя (инструктора).

4.19. На занятиях строго соблюдать правила личной и общественной гигиены. Обязательно иметь при себе полотенце и использовать его на тренажерах, где имеются мягкие элементы (сидения, лежаки, валики).

4.20. Не подходить к спортивному снаряду с влажными руками во избежание срыва спортивного снаряда.

4.21. При выполнении упражнений со штангой, гантелями, гирями использовать полный «захват» всеми пятью пальцами.

4.22. Страхующему четко соблюдать технику страховки (жимы, приседания и т. д.), не мешать выполнению упражнения, а контролировать траекторию спортивного снаряда или обучающего, и при необходимости выполнить страхующие действия, быть бдительным и предельно осторожным.

4.23. Во время учебно-тренировочных занятий в тренажерном зале не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы.

4.24. При получении травмы обучающийся обязан немедленно поставить в известность тренера-преподавателя или инструктора, или назначенное должностное лицо в соответствии с Приказом спортивного объекта.

4.25. Запрещается:

4.25.1. Тренироваться (заниматься) в болезненном состоянии, при плохом самочувствии. В случае ухудшения самочувствия во время тренировки (занятия) сообщить тренеру-преподавателю или инструктору.

4.25.2. Находиться в тренажерном зале в верхней одежде и уличной обуви.

4.25.3. Заниматься на спортивном объекте в отсутствии тренера-преподавателя, инструктора или ответственного должностного лица.

4.25.4. Самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование в тренажерном зале.

Данные правила направлены на обеспечение безопасности обучающихся. От их соблюдения зависит качество воды в бассейне, комфорт и здоровье занимающихся, сохранность инвентаря и продолжительность работы оборудования, чистота и порядок в помещениях спортивного объекта.