

СОГЛАСОВАНО  
решением Ученого совета университета  
от 28.10.2017, протокол № 2,

УТВЕРЖДЕНО  
приказом РУТ (МИИТ)  
от 27.11.2017 № 750/a

## ПОЛОЖЕНИЕ о Доме физкультуры

### I. Общие положения

1. Дом физкультуры (далее – ДФ) является самостоятельным структурным подразделением федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский университет транспорта (МИИТ)» (далее – университет).

2. В своей работе ДФ руководствуется Конституцией Российской Федерации, законодательством Российской Федерации, иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, уставом университета, иными локальными нормативными актами университета, настоящим положением.

3. Полное наименование ДФ: Дом физкультуры.

Сокращенное наименование: ДФ.

4. Адрес (место нахождения) ДФ: 103055, г. Москва, ул. Новосущевская, д 24, стр. 1.

5. ДФ имеет печать, которая проставляется на следующих документах ДФ: расписание работы ДФ, учетные книги и журналы, подлежащие прошивке и нумерации, абонементы, соглашения с физическими лицами, справки, выписки и т.д.

### II. Структура и управления

6. Штатное расписание ДФ утверждается ректором университета в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

7. ДФ находится в непосредственном подчинении должностного лица согласно приказу университета о распределении обязанностей и полномочий между ректором, президентом, проректорами и иными работниками.

8. ДФ возглавляет директор, который назначается на должность и освобождается от занимаемой должности ректором университета.

9. Директор ДФ:

1) представляет университет во взаимоотношениях с органами государственной власти Российской Федерации, организациями и гражданами по вопросам, относящимся к компетенции ДФ, а по поручениям руководителя университета и его заместителей – по другим вопросам;

2) распределяет обязанности между работниками ДФ, дает обязательные для исполнения поручения;

3) утверждает, согласовывает и подписывает документы по вопросам, относящимся к сфере деятельности ДФ;

4) принимает участие в совещаниях, проводимых руководством университета при обсуждении на них вопросов, касающихся деятельности ДФ.

10. В период отсутствия директора ДФ исполнение его должностных обязанностей возлагается на работника ДФ, назначаемого в установленном порядке.

11. Должностные обязанности, права и ответственность работников ДФ регламентируются настоящим Положением, коллективным договором, трудовыми договорами и должностными инструкциями.

### **III. Задачи и функции**

12. Основными задачами ДФ являются:

- 1) обеспечение учебных и тренировочных занятий обучающихся в соответствии с учебным планом и расписанием занятий кафедр;
- 2) организация и подготовка проведения массово-оздоровительных, физкультурных, спортивных мероприятий обучающихся университета;
- 3) оказание содействия в проведении спортивных мероприятий профессорско-преподавательского состава университета;
- 4) увеличение доходов университета за счет платной деятельности. Почасовое использование спортивных залов, абонементное обслуживание физических и юридических лиц с целью подготовки детей, подростков для развития способностей в избранном виде спорта, повышения уровня физической подготовки населения в сфере физической культуры и спорта.

13. ДФ осуществляет следующие функции:

- 1) подготовка спортивных залов и вспомогательных помещений к проведению учебных занятий, факультативных групп, спортивных и оздоровительных секций, соревнований;
- 2) организация и обслуживание групп на платной основе почасового использования спортивных залов (на договорной основе) и на абонементном обслуживании в спортивных секциях;
- 3) иные функции, реализуемые ДФ, указаны в приложениях к настоящему Положению.

### **IV. Права и обязанности**

14. ДФ имеет право:

- 1) получать от руководителей структурных подразделений и других работников информацию, а также в установленном порядке документы, справки и другие сведения, необходимые для выполнения функций, возложенных на ДФ;
- 2) привлекать при необходимости к деятельности ДФ работников иных структурных подразделений университета;
- 3) участвовать в переговорах и вести переписку с органами государственной власти, органами местного самоуправления, иными лицами по вопросам, отнесенным к компетенции ДФ в установленном в университете порядке;
- 4) использовать бланки исходящего документа подразделения, имеющие установленный набор обязательных реквизитов и единый порядок их расположения, предусмотренный Инструкцией по делопроизводству и работе архива в РУТ (МИИТ).

15 ДФ обязан:

- 1) обеспечивать проведение учебных, тренировочных занятий обучающихся, массово-оздоровительных, физкультурных, спортивных мероприятий обучающихся университета;

2) обеспечивать формирование и оформление дел в соответствии с номенклатурой дел ДФ;

3) обеспечивать оперативное хранение документов и своевременную сдачу в соответствующий архив документов, законченных делопроизводством.

16. Работники ДФ обязаны:

1) соблюдать требования законодательства Российской Федерации;

2) осуществлять возложенные на ДФ задачи и функции;

3) совершенствовать деятельность ДФ в рамках компетенции;

4) сохранять конфиденциальность сведений, содержащихся в документах ДФ;

5) разрабатывать план работы ДФ;

6) решать задачи материально-технического обеспечения ДФ;

7) обеспечивать сохранность имущества ДФ;

8) обеспечивать рациональную эксплуатацию зданий, инженерных сетей, оборудования ДФ;

9) выполнять приказы университета, поручения руководства университета;

10) соблюдать финансовую отчетность по платной деятельности.

17. Работники ДФ несут персональную ответственность:

1) за невыполнение или несвоевременное выполнение своих должностных обязанностей;

2) за нарушение правил внутреннего трудового распорядка, трудовой дисциплины, правил техники безопасности и противопожарной безопасности, санитарно-гигиенических норм;

3) за правонарушения, совершенные в процессе осуществления трудовой деятельности, – в пределах, определенных административным, уголовным и гражданским законодательством Российской Федерации;

4) за причинение материального ущерба – в пределах, определенных трудовым и гражданским законодательством Российской Федерации;

5) за разглашение конфиденциальной информации о работниках университета и коммерческой тайны, касающейся деятельности университета;

6) за несоблюдение порядка работы с документами, установленного нормативными правовыми актами Российской Федерации, локальными нормативными актами университета;

7) за утрату и порчу документов университета.

18. Директор ДФ несет персональную ответственность за качество и своевременность выполнения возложенных настоящим Положением на ДФ задач и функций.

## V. Источники финансирования

19. Внебюджетная деятельность ДФ:

– «Платные дополнительные услуги в сфере Физическая культура и спорт»,

– «Платные дополнительные услуги по обеспечению материально-технической условий для проведения учебных, тренировочных занятий, проведение турниров и соревнований в сфере Физической культуры и спорта».

## VI. Заключительные положения

20. Возложение на ДФ обязанностей (функций), не относящихся к деятельности ДФ, не допускается.

21. Делопроизводство в ДФ осуществляется в порядке, установленном в университете.

22. Реорганизация и ликвидация ДФ осуществляются на основании решения Ученого совета университета в установленном в университете порядке.

Приложениями к настоящему Положению являются:

1. Правила посещения Дома физкультуры (приложение 1).
2. Правила посещения плавательного бассейна (приложение 2).
3. Правила поведения посетителей в плавательном бассейне (приложение 3).
4. Правила посещения тренажерного зала (приложение 4).
5. Правила посещения спортивного зала игровых видов спорта с мячом (приложение 5).
6. Правила посещения спортивного зала (приложение 6).
7. Режим работы Дома физкультуры (приложение 7).

## **ПРАВИЛА посещения Дома физкультуры**

### **I. Общие положения**

1. Правила посещения Дома физкультуры (далее – Правила) являются едиными для всех посетителей (обучающихся и работников университета, а так же других групп населения). Посетители обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до начала занятий (услуги).

2. Дом физкультуры (далее – ДФ) предназначен:

1) Для проведения учебных занятий обучающихся университета по дисциплине «Физическое воспитание и спорт».

2) Для проведения учебно-тренировочных занятий сборных команд университета по видам спорта.

3) Для проведения спортивных праздников, соревнований, турниров, спартакиад среди обучающихся и работников университета.

4) Для оказания физкультурно-оздоровительных услуг населению. В том числе проведение спортивных праздников, соревнований, турниров, спартакиад и т.д.

3. В состав ДФ входят:

1) Семь специализированных спортивных залов (тяжелой атлетики, бокса, фехтования, стрельбы, спортивной гимнастики, два игровых зала).

2) Легкоатлетический манеж.

3) Два тренажерных зала (кардио и силовой подготовки).

4) Плавательный бассейн.

Созданы условия для подготовки спортсменов различного уровня по следующим видам спорта: волейбол, баскетбол, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, бокс, спортивная борьба, спортивная аэробика, художественная гимнастика, спортивная гимнастика, эстетическая гимнастика, водные виды спорта, армрестлинг, фехтование, дартс, стрельба, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис, паркур, черлидинг.

4. Время работы ДФ: ежедневно с 08.00 до 23.00.

Администрация оставляет за собой право объявлять в течение года санитарные дни, перенос занятий на время проведения студенческих соревнований. Информация о прекращении работы ДФ, об изменении в расписании заблаговременно размещается на информационном стенде или у администратора на рецепции.

5. ДФ является зоной санитарного режима.

6 Проход в ДФ осуществляется через турникет по предъявлению:

– для обучающихся университета – по студенческому билету или индивидуальной электронной магнитной карте;

– для населения – по предъявлению абонемента представителю охраны.

Допуск посетителей осуществляется согласно учебному расписанию и расписанию на оказания услуг населению. Другие случаи доступа не разрешаются.

7. Проход по территории ДФ осуществляется в сменной обуви или в бахилах.

Не допускается проход по территории посетителей в верхней одежде. Верхняя одежда сдается на временное хранение в гардероб, либо хранится в раздевалках в шкафах индивидуального пользования.

8. Посетитель имеет право находиться на территории ДФ в течение 15 минут до начала занятия, во время занятия и в течение 20 минут после окончания занятий.

9. Администрация ДФ не несет ответственность за ценные вещи, несланные на ответственное хранение дежурному администратору (документы, деньги, сотовые телефоны и т.д.), а также за припаркованную у ДФ автомашину.

10. Посетители имеют право на пользование специализированными вспомогательными зонами ДФ: душевыми, раздевалками, туалетами, предназначенные для посетителей.

11. Посетитель обязан знать Инструкцию по технике безопасности и Правила посещения спортивных залов, в которых он тренируется.

12. Предоставляя услуги в спортивных залах, администрация ДФ руководствуется тем, что посетитель не имеет противопоказаний для занятий по физической культуре.

13. Администрация не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:

1) При нарушении посетителем Инструкции по технике безопасности и Правил посещения спортивных залов.

2) Если посетитель тренируется самостоятельно без инструктора, тренера.

3) За травмы, полученные вне территории ДФ.

4) За травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц.

5) За травмы, полученные по вине самого посетителя на территории ДФ.

6) Если травма, полученная на территории ДФ, не была зарегистрирована и не составлен соответствующий акт.

14. На территории ДФ запрещается:

1) Переодевание спортивной одежды вне раздевалок спортивных залов.

2) Находиться в состоянии алкогольного, наркотического и токсического опьянения.

3) Курить, употреблять спиртные напитки.

4) Приносить взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества, стеклянные, режущие, колющие предметы, любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия, а также жевательные резинки и пачкающие предметы.

5) Входить в служебные помещения.

6) Бегать по коридорам, лестницам ДФ.

7) Беспокоить других посетителей ДФ.

8) Оставлять вещи в шкафчиках раздевалок после окончания занятий.

9) Производить кино и фотосъемку без разрешения руководства.

10) Посетителям, гостям и работникам ДФ осуществлять предпринимательскую деятельность.

11) Распространять рекламную продукцию без согласования с администрацией ДФ.

## **II. Общие обязанности посетителей**

12. Приходить за 15 минут до начала занятий.

13. Сдавать уличную обувь в пакете и верхнюю одежду в гардероб или убирать в ящик индивидуального пользования.

14. Перед началом тренировочных занятий переодеваться в сменную спортивную одежду и обувь.
15. Строго соблюдать настоящие Правила.
16. Бережно относиться к оборудованию ДФ.
17. Соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, и обслуживающему персоналу.
18. Соблюдать чистоту в ДФ.
19. Сообщать тренеру или инструктору о наличии хронических заболеваний, перенесенных травмах, беременности и плохом самочувствии.
20. Подчиняться указаниям и требованиям тренеров, инструкторов, администраторов.
21. За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением настоящих Правил, администрация ответственности не несет.
22. Лица, нарушившие настоящие Правила, лишаются права посещения занятий в ДФ.
23. В случае необходимости и для комфорта посетителей ДФ допускается введение новых пунктов Правил.

## **ПРАВИЛА посещения плавательного бассейна**

### **I. Общие положения**

1. Правила посещения плавательного бассейна (далее – Правила) являются едиными для всех посетителей (обучающихся и работников университета, а так же других групп населения). Посетители обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до начала занятий (услуги).

2. Плавательный бассейн предназначен:

1) Для проведения учебных занятий обучающихся университета по дисциплине «Физическая культура».

2) Для проведения учебно-тренировочных занятий сборных команд университета по водным видам спорта.

3) Для проведения спортивных праздников, соревнований, турниров, спартакиад по водным видам спорта среди обучающихся и работников университета.

4) Для оказания физкультурно-оздоровительных услуг населению, в том числе проведение спортивных праздников, соревнований, турниров по водным видам спорта.

3. Краткие сведения о плавательном бассейне:

1) Чаша плавательного бассейна – 25 метров, 6 дорожек.

2) Норматив загрузки 6-8 человек на одной дорожке.

3) Водоочистка производится автоматизированной станцией DINOTEG NET + ready.

4) Циркуляция воды в чаше круглосуточная.

5) Дополнительное оборудование очистки воды производится ультрафиолетовой станцией.

6) Лабораторные исследования качества воды в чаше плавательного бассейна проводятся в соответствии с СанПиН 2.1.2.1188-03 по следующим показателям: физико-химические исследования, микробиологические исследования, паразитологические исследования, исследование воды на легионеллы, микробиологическое исследование смывов, исследование воздуха по химическим показателям, измерение параметров микроклимата, измерение уровня освещенности, измерения шума.

4. Информация о медицинских справках для посещения плавательного бассейна:

1) Детям до 14 лет необходимо иметь справку от педиатра. В справке должны быть отмечены результаты анализов – кал на яйца глист, соскоб на энтеробиоз.

Детям до 10 лет медицинская справка дается на 3 месяца.

Детям с 10 лет медицинская справка дается на 6 месяцев.

2) Взрослым необходимо иметь справку от терапевта (срок действия 6 месяцев).

3) Посетители бассейна старше 70 лет обязаны принести разрешение от кардиолога.



4) Предоставляя услуги плавательного бассейна, администрация ДФ руководствуется тем, что посетитель не имеет противопоказаний для занятий физической культурой.

## **II. Правила посещения плавательного бассейна**

5. Посещение плавательного бассейна допускается только в сменной обуви или бахилах.

6. Для занятий в бассейне посетители должны при себе иметь: полотенце, мочалку, мыло (кусковое в мыльнице), плавательные принадлежности (купальный костюм, резиновую шапочку, сланцы).

7. Перед посещением бассейна необходимо:

1) Переодеться в резиновые тапочки (сланцы).

2) Вымыться под душем с мылом и мочалкой (без купального костюма).

3) Одеться в купальный костюм, надеть купальную шапочку.

8. Категорически запрещается:

1) Втирать в кожу перед посещением бассейна кремы, мази и гели.

2) Находиться в нетрезвом состоянии, распивать спиртные напитки и курить в помещении бассейна.

## **ПРАВИЛА** **поведения посетителей в плавательном бассейне**

1. Правила поведения посетителей в плавательном бассейне (далее – Правила) разработаны и направлены на обеспечение безопасности посетителей во время занятий в плавательном бассейне. С этой целью настоящие Правила устанавливают права и обязанности, определяют механизм реализации этих прав, а также устанавливают ряд запретов, не допускающих действия, которые могут причинить вред здоровью и жизни посетителей и окружающих лиц.

2. Правила являются едиными для всех посетителей (обучающихся и работников университета, а так же других групп населения). Посетители обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до начала занятий (услуги).

3. В плавательный бассейн допускаются лица для самостоятельных занятий оздоровительным плаванием, достигшие возраста 14 лет и умеющие плавать (т.е. уметь проплыть 25 метров любым способом без дополнительных приспособлений); дети, не достигшие указанного возраста, могут посещать плавательный бассейн вместе с родителями и в детских группах по обучению плаванию. Максимальный возрастной ценз для посещения плавательного бассейна – 70 лет. Лица, старше этого возраста, к занятиям физкультурно-оздоровительным плаванием допускаются по специальным направлениям медицинских учреждений. Лица, не умеющие плавать, должны пройти курс начального обучения и выполнить установленный норматив.

4. Вход в плавательный бассейн осуществляется через администратора не позднее, чем за 15 минут до начала сеанса. Выход на воду из раздевалки осуществляется строго в установленное время. Продолжительность сеанса 45 минут. Выход из раздевалки не позднее чем через 20 минут после окончания сеанса.

5. Все занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя/инструктора по плаванию и согласно утвержденному расписанию.

6. Пропущенные занятия не компенсируются. Передача абонеента другому лицу воспрещается.

7. При посещении бассейна необходимо:

1) Соблюдать правила и меры безопасности при организации и проведении занятий, тренировок и других мероприятий в плавательном бассейне.

2) Иметь медицинский допуск (справку) к занятиям (плавание, аква-аэробика).

3) Приходить строго по расписанию без опозданий.

4) При наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом, либо плохом самочувствии, утомлении обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю/инструктору по плаванию.

5) Сдать верхнюю одежду в гардероб, переодеться в сменную обувь или надеть бахилы в фойе плавательного бассейна.

6) Предъявить администратору документ.

– для обучающихся университета на время учебных занятий, тренировок – студенческий билет, медицинскую справку,

– для населения – абонеент или входной разовый талон.

7) Иметь купальный костюм, полотенце, мыло, мочалку, резиновые тапочки (сланцы), шапочку для плавания.

- 8) Вести себя спокойно в раздевалках, аккуратно складывать свою одежду, не создавать конфликтных ситуаций, быть вежливыми в обращении друг с другом.
  - 9) Выполнять правила личной гигиены:
    - вымыться в душевой с мылом и мочалкой (без купального костюма), не вносить в зал бассейна посторонние предметы (полотенце мыло, мочалку и др.),
    - входить в чашу бассейна только в купальном костюме и купальной шапочке.
  - 10) Приступать к занятиям только после того, как предыдущая группа освободила место занятий по сигналу тренера-преподавателя/инструктора по плаванию.
  - 11) Входить в воду только по специальным лестницам, спиной к воде.
  - 12) Находясь в чаше бассейна строго соблюдать все указания тренера-преподавателя/инструктора по плаванию.
  - 13) При поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
  - 14) Быть внимательным, не отвлекаться, не отвлекать других занимающихся, строго соблюдать и выполнять инструкции тренера-преподавателя/инструктора по плаванию.
  - 15) Соблюдать общественный порядок, не создавать угрозу жизни и здоровью другим посетителям бассейна.
  - 16) Использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи и др.).
  - 17) Бережно пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и имуществом плавательного бассейна (сантехникой, мебелью и другим оборудованием), применять его строго по назначению. По окончании занятий спортивный инвентарь убрать в специально отведенное для этого место.
  - 18) В случае травмы, произошедшей на занятиях, незамедлительно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю/инструктору по плаванию, дежурному администратору.
  - 19) При возникновении во время занятий в воде боли в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения глаз или кожи, кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю/инструктору по плаванию.
  - 20) По окончании занятия выйти из воды, ополоснуться в душе, одеться, просушить волосы во избежание простудных заболеваний.
8. В помещении плавательного бассейна запрещается:
- 1) Распитие пива и напитков, изготавливаемых на его основе, а также алкогольной и спиртосодержащей продукции, либо потребление наркотических средств или психотропных веществ.
  - 2) Входить в здание плавательного бассейна и находиться в нем в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
  - 3) Проносить на территорию плавательного бассейна стеклянную посуду, пожароопасные и взрывчатые вещества.
  - 4) Приводить на территорию плавательного бассейна животных.
  - 5) Курить, мусорить, бегать и шуметь.
  - 6) Приступать к занятиям сразу после приема пищи или большой физической нагрузки.
  - 7) Входить в плавательный бассейн без предварительного посещения душа.
  - 8) Втирать в кожу перед посещением плавательного бассейна кремы, мази, гели и др.
  - 9) Использовать жидкое мыло в стеклянной таре во избежание порезов.
  - 10) Входить в чашу бассейна без купального костюма и купальной шапочки.

- 11) Бросать что-либо, плевать, выливать какие-либо жидкости в воду бассейна.
  - 12) Справлять естественные надобности в воду плавательного бассейна.
  - 13) Портить спортивный инвентарь, оборудование и имущество плавательного бассейна (сантехнику, двери, стены, мебель и др. оборудование, находящееся в помещениях ДФ). В случае порчи оборудования и имущества плавательного бассейна виновное лицо подлежит штрафу.
  - 14) Заниматься в плавательном бассейне самостоятельно без тренера-преподавателя/инструктора по плаванию.
  - 15) Плавать в состоянии утомления / депрессии.
  - 16) Находиться с жевательной резинкой во рту, бросать ее в воду плавательного бассейна и на пол в помещениях ДФ.
  - 17) Прыгать с бортиков плавательного бассейна и плавать под водой без разрешения тренера-преподавателя/инструктора по плаванию.
  - 18) Висеть на разделительных дорожках, подныривать под трапы в плавательном бассейне.
  - 19) Ложно звать на помощь.
  - 20) Хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм.
  - 21) Создавать конфликтные ситуации, выражаться нецензурной бранью, допускать оскорбительные выражения и хулиганские действия в адрес других лиц.
  - 22) Употреблять пищу и напитки вне отведенных для этого мест.
9. В случае нарушения настоящих Правил посетитель может быть удален с территории плавательного бассейна администрацией ДФ или службой охраны.
10. Нарушение настоящих Правил в плавательном бассейне влечет за собой привлечение к ответственности в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.
11. За сохранность ценных вещей, денег и документов, оставленных в гардеробе, в раздевалках администрация плавательного бассейна ответственности не несет.

## **ПРАВИЛА** **посещения тренажерного зала**

### **I. Общие положения**

1. Правила посещения тренажерного зала (далее – Правила) являются едиными для всех посетителей (обучающихся и работников университета, а так же других групп населения). Посетители обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до начала занятий (услуги).

2. Настоящие Правила разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировок.

3. Правила обязательны для всех посетителей тренажерного зала. В случае нарушения настоящих Правил тренер (ответственное лицо за проведение занятий) делает предупреждение посетителю. В случае повторного нарушения оставляет за собой право на досрочное прекращение занятий.

4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на сайте университета за пять календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. После размещения изменения вступают в силу и новая редакция является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

### **II. Правила посещения тренажерного зала**

5. Обучающиеся Университета занимаются в тренажерных залах согласно учебному расписанию, лица, занимающиеся на абонементной основе, - согласно расписанию по предъявленному абонементу.

6. Лица, занимающиеся на абонементной основе, обязаны оплатить абонемент или разовое посещение занятий в соответствии с действующим прейскурантом, только после оплаты посетитель может приступить к занятиям.

7. Абонемент выдается кассиром после оплаты и предъявляется при каждом посещении тренажерного зала.

8. Абонемент является персональным (именным).

9. Посетитель несёт ответственность за неправильное обращение и порчу имущества университета.

10. Оплата абонементов принимается в рублях согласно прейскуранту.

11. Приобретая абонемент любого типа, в том числе и разовое посещение, посетитель соглашается с правилами посещения ДФ и тренажерного зала. За несоблюдение правил и техники безопасности администрация ответственности не несет.

12. Стоимость неиспользованных занятий не возмещается, при этом пропущенные по уважительным причинам (болезни, травме и др.) занятия могут быть восстановлены при предъявлении копии документа, подтверждающего причину отсутствия.

13. Предоставляя услуги тренажерного зала, администрация ДФ руководствуется тем, что посетитель не имеет противопоказаний для занятий физической культурой.

14. Посетитель несет персональную ответственность за своё здоровье.

### **III. Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале**

15. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими Правилами техники безопасности.

16. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста.

17. Дети до 14 лет могут посещать тренажерный зал только в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет.

18. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (сланцы, шлепанцы, сандалии и т.п.).

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

20. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или тренером (ответственным лицом за проведение занятий).

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

22. Запрещается брать блины, гантели, грифы, штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению. Груз должен быть взят двумя руками и плавно сниматься с тренажера, штанги или стойки для хранения блинов. На штангах все блины должны быть плотно прижаты до упора и закреплены замком.

23. При любом разборе отягощения необходимо удостовериться, что тренажер (штанга) никем не занят, уточнив это у окружающих посетителей.

24. Если на тренажере лежит полотенце, футболка, значит данный тренажер в настоящее время занят. Следует либо подождать человека, либо выполнять упражнение совместно с ним.

25. Не допускается перегрузка стационарных тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

26. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание посетителей иными способами.

27. После выполнения упражнений посетитель обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

28. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших ранах, травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру (ответственному лицу за проведение занятий) тренажерного зала.

29. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

30. Упражнения со свободными весами запрещается выполнять непосредственно возле зеркал.

31. Запрещается ставить бутылки с водой на спортивное оборудование, подключенное к электросети.

32. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды (шнурки и т.д.), полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

33. 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.

34. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.

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

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

37. При поломке или порче спортивного оборудования, инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру (ответственному лицу за проведение занятий) тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

#### **IV. Правила поведения на территории тренажерного зала**

38. Запрещается посещение тренажерного зала с оружием (холодным, огнестрельным, пневматическим, травматическим), предметами, имитирующими оружие.

39. Запрещается распространение и продажа наркотиков, неразрешенных к применению медикаментов, спиртных напитков.

40. Запрещается входить в служебные и технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

41. На территории тренажерного зала следует соблюдать правила поведения. Запрещается громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику. Любые публичные акции, несогласованные с администрацией, запрещены.

42. Запрещены иные действия, нарушающие права и нормы поведения в общественных местах, предусмотренные законодательством Российской Федерации.

43. Посетители должны покидать зал не позднее установленного времени закрытия.

44. Администрация не несет ответственности за оставленные в раздевалках и зале вещи.

45. В случае порчи инвентаря и имущества университета, посетитель обязан возместить причиненный ущерб в соответствии с нормами Гражданского кодекса Российской Федерации.

46. При возникновении пожара необходимо немедленно прервать занятия и покинуть помещения, следуя к эвакуационному выходу в соответствии с планом эвакуации.

47. В случае необходимости допускается введение новых пунктов Правил посещения тренажерного зала.

**ПРАВИЛА**  
**посещения спортивного зала игровых видов спорта с мячом**  
(футбол, гандбол, баскетбол, волейбол)

**I. Общие требования**

1. Правила посещения спортивного зала игровых видов спорта с мячом (далее – Правила) являются едиными для всех посетителей (обучающихся и работников университета, а так же других групп населения). Посетители обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до начала занятий (услуги).

2. Настоящие Правила разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировок.

3. Правила обязательны для всех посетителей тренажерного зала. В случае нарушения настоящих Правил тренер (ответственное лицо за проведение занятий) делает предупреждение посетителю. В случае повторного нарушения оставляет за собой право на досрочное прекращение занятий.

4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на сайте университета за пять календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. После размещения изменения вступают в силу и новая редакция является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

5. К занятиям игровыми видами спорта с мячом допускаются посетители:

- не имеющие медицинских противопоказаний для занятий игровыми видами спорта с мячом,
- прошедшие инструктаж по технике безопасности,
- ознакомленные с инструкциями по выполнению упражнений с мячом;
- одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие конкретному игровому виду спорта с мячом;
- использующие индивидуальные средства защиты (налокотники, наколенники, щитки и т.п.).

6. При занятиях игровыми видами спорта с мячом посетители обязаны соблюдать Правила поведения для посетителей.

7. Посетитель обязан знать опасные факторы при занятиях игровыми видами спорта с мячом:

- физические (покрытие спортивных площадок; спортивное оборудование и инвентарь; система вентиляции; динамические перегрузки; столкновения с другими участниками и (или) оборудованием),
- химические (пыль).

8. При занятиях игровыми видами спорта с мячом в зале посетители обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

9. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру, проводящему занятия (ответственному лицу за проведение занятий).



10. Посетителям запрещается без разрешения тренера, проводящего занятия (ответственного лица за проведение занятий), подходить к другому оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

11. Посетители, допустившие невыполнение или нарушение положений настоящих Правил, могут быть удалены с занятий.

12. Обучающиеся университета занимаются в спортивном зале согласно учебному расписанию, лица, занимающиеся на платной основе согласно расписанию, по предварительно заключенному договору (соглашению).

## **II. Требования безопасности перед началом занятий**

13. Посетители обязаны изучить содержание настоящих Правил.

14. Надеть спортивный костюм и соответствующую спортивную обувь (при занятиях в зале – не оставляющую следов на полу).

15. Тренер, проводящий занятия (ответственное лицо за проведение занятий), обязан проверить исправность и надежность установки и крепления оборудования (ворот, стоек и т.п.).

Убедиться в отсутствие посторонних лиц и предметов на площадке, а также в отсутствие нарушения ее покрытия.

16. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

17. Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании.

## **III. Требования безопасности во время занятий**

18. Во время занятий посетитель обязан:

- 1) соблюдать настоящую инструкцию;
- 2) соблюдать правила игры и игровую дисциплину;
- 3) неукоснительно выполнять все указания тренера, проводящего занятия (ответственного лица за проведение занятий);
- 4) начинать, прерывать и завершать занятия только по команде тренера, проводящего занятия (ответственного лица за проведение занятий);
- 5) при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- 6) использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера, проводящего занятия (ответственного лица за проведение занятий);
- 7) выполнять только те упражнения, которые определены тренером, проводящим занятия (ответственным лицом за проведение занятий);
- 8) уметь выполнять приемы самостраховки при падениях и столкновениях с другими посетителями.

19. Посетителям запрещается:

- 1) выполнять упражнения с использованием неисправного оборудования;
- 2) выполнять любые действия без разрешения тренера, проводящего занятия (ответственного лица за проведение занятий);
- 3) использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению (висеть на баскетбольных фермах, кольцах, волейбольных сетках, штангах футбольных ворот и т. д.);
- 4) наносить удары мячом в лицо и по телу других посетителей;
- 5) производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования.

#### **IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

20. При возникновении во время занятий спортивными играми с мячом болей в суставах, мышцах, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру, проводящему занятия (ответственному лицу за проведение занятий), и действовать в соответствии с его указаниями.

21. При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивного оборудования и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру, проводящему занятия (ответственному лицу за проведение занятий), и действовать в соответствии с его указаниями.

22. При получении травмы сообщить об этом тренеру, проводящему занятия (ответственному лицу за проведение занятий).

23. При необходимости и возможности помочь тренеру, проводящему занятия (ответственному лицу за проведение занятий), оказать пострадавшему первую помощь.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

24. Сдать использованный инвентарь тренеру, проводящему занятия (ответственному лицу за проведение занятий).

25. С разрешения тренера, проводящего занятия (ответственного лица за проведение занятий), пойти в раздевалку.

26. Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

27. При обнаружении неисправности спортивного оборудования, при занятиях в зале, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера, проводящего занятия (ответственного лица за проведение занятий).

## **ПРАВИЛА** **посещения спортивного зала**

### **I. Общие требования**

1. Правила посещения спортивного зала (далее – Правила) являются едиными для всех посетителей (обучающихся и работников университета, а так же других групп населения). Посетители обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до начала занятий (услуги).

2. Настоящие Правила разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировок.

3. Правила обязательны для всех посетителей спортивного зала. В случае нарушения настоящих Правил тренер, проводящий занятия (ответственное лицо за проведение занятий), делает предупреждение посетителю. В случае повторного нарушения оставляет за собой право на досрочное прекращение занятий.

4. Обучающиеся университета занимаются в спортивном зале согласно учебному расписанию, лица, занимающиеся на платной основе согласно расписанию, по предварительно заключенному договору (соглашению).

5. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на сайте университета за пять календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. После размещения изменения вступают в силу и новая редакция является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

6. К занятиям в спортивном зале допускаются посетители:  
– не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой;  
– прошедшие инструктаж по технике безопасности;  
– одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие проводимому виду занятий.

7. При нахождении в спортивном зале посетители обязаны соблюдать правила поведения, правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

8. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру, проводящему занятия (ответственному лицу за проведение занятий).

9. Посетителям запрещается без разрешения тренера, проводящего занятия (ответственного лица за проведение занятий), подходить к имеющемуся в зале оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

### **II. Требования безопасности перед началом занятий в спортивном зале**

10. Посетитель должен ознакомиться с настоящими Правилами.

11. С разрешения тренера, проводящего занятия (ответственного лица за проведение занятий), пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму (спортивная обувь на нескользкой подошве, не оставляющей следов на полу), не мешая соседям аккуратно сложить свою одежду в специальный шкафчик.

12. С разрешения тренера, проводящего занятия (ответственного лица за проведение занятий), пройти в зал.

13. Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий. Запрещается иметь при себе предметы, которые могут причинить повреждения.

14. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

### **III. Требования безопасности во время занятий**

14. Во время занятий посетитель обязан:

- 1) соблюдать настоящие Правила;
  - 2) неукоснительно выполнять все указания тренера, проводящего занятия (ответственного лица за проведение занятий);
  - 3) при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
  - 4) использовать спортивный инвентарь и спортивное оборудование только с разрешения и под руководством тренера, проводящего занятия (ответственного лица за проведение занятий);
  - 5) выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии тренера проводящего занятия (ответственного лица за проведение занятий), и с его страховкой;
  - 6) при выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
  - 7) во избежание столкновений исключить резкие остановки во время игры или бега;
  - 8) производить метание мячей только с разрешения тренера, проводящего занятия (ответственного лица за проведение занятий);
15. Посетителям запрещается:
- 1) стоять близко от других посетителей, выполняющих упражнения;
  - 2) выполнять упражнения на перекладине с влажными ладонями;
  - 3) выполнять любые действия без разрешения тренера, проводящего занятия (ответственного лица за проведение занятий);
  - 4) использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
  - 5) бить мячом в стены и потолок зала, в электронное табло и ограждения;
  - 6) производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
  - 7) вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения тренера, проводящего занятия (ответственного лица за проведение занятий).

### **IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

16. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру, проводящему занятия (ответственному лицу за проведение занятий).

17. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру, проводящему занятия (ответственному лицу за проведение занятий), и действовать в соответствии с его указаниями.

18. При получении травмы сообщить об этом тренеру, проводящему занятия (ответственному лицу за проведение занятий).

19. При необходимости и возможности помочь тренеру, проводящему занятия (ответственному лицу за проведение занятий), оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

20. Сдать использованное оборудование и инвентарь тренеру, проводящему занятия (ответственному лицу за проведение занятий).



## РЕЖИМ РАБОТЫ Дома физкультуры

1. Режим работы Дома физкультуры определяется на основании расписания учебных групп, занятий сборных команд, работы Спортивного клуба и проведения спортивных занятий на платной основе для населения города, а также с учетом уборки помещений. Расписание занятий согласовывается с начальником Спортивного клуба и утверждается директором Дома физкультуры.

2. Время работы: ежедневно (Будни 07:00 – 23:30, Выходные дни с 09:00 – 22:00).

### Расписания занятий

ЗАЛЫ/ЧАСЫ	08:00-16:30	16:30-19:00	19:00-22:00	ВЫХОДНЫЕ ДНИ	СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ
Манеж	Учебные группы	Сборные команды	Платные услуги	Суббота, воскресенье 10:00-14:00 Спортивный клуб 14:00-20:00 Платные услуги	ОФП, бадминтон, н/теннис, мини-футбол, гимнастика
Тренажерный зал №1	Спортивный клуб	Платные услуги	Платные услуги	Платные услуги	ОФП, силовой тренинг
Большой игровой зал	Спортивный клуб	Сборные команды	Платные услуги	Суббота 10:30-16:30 Платные услуги 16:30-19:30 Сборные команды Воскресенье 10:00-20:00 Платные услуги	ОФП, игровые виды спорта
Малый игровой зал	Спортивный клуб	Сборные команды	Платные услуги	Платные услуги	ОФП, волейбол
Зал спортивной гимнастики	Спортивный клуб	Сборные команды	Платные услуги	Суббота 10:00-12:00 Сборные команды 12:00-20:00 Платные услуги	ОФП, аэробика, спортивная гимнастика

ЗАЛЫ/ЧАСЫ	08:00-16:30	16:30-19:00	19:00-22:00	ВЫХОДНЫЕ ДНИ	СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ
Зал бокса	Спортивный клуб	Сборные команды	Платные услуги	Платные услуги	ОФП, бокс
Зал тяжелой атлетики	Спортивный клуб	Сборные команды	Платные услуги	Платные услуги	ОФП, атлетическая гимнастика, гиревой спорт
Зал стрельбы, дартс	Спортивный клуб	Сборные команды	Платные услуги	Суббота 10:00-13:00 Сборные команды 13:00-20:00 Платные услуги	ОФП, стрельба, дартс
Зал фехтования	Спортивный клуб	Сборные команды	Платные услуги	10.00-13.00 Сборные Команды 13.00-20.00 Платные услуги	ОФП, фехтование
Плавательный бассейн	4 дорожки – Спортивный клуб, 2 дорожки – Платные услуги	16:30-18:00 3 дорожки – Сборная команда, 3 дорожки – Платные услуги	18:00-22:00 Платные услуги	Суббота 3 дорожки 08:00-10:00 10:00-20:00 Платные услуги	Оздоровительное, спортивное плавание