

Правила внутреннего распорядка и техники безопасности при проведении занятий по плаванию и синхронному плаванию в школе плавания «НААС»

1. Общие положения.

- Настоящие правила разработаны для обеспечения эффективного оказания платных физкультурно-оздоровительных услуг школой плавания «НААС» (в дальнейшем именуемой «Школа») детям и подросткам в возрасте от 5 до 18 лет (в дальнейшем именуемых «Занимающиеся») по плаванию и синхронному плаванию, для снижения уровня травматизма и несчастных случаев.
- Услуги оказываются на территории спортивно - оздоровительного центра, расположенного по адресу: г. Москва, ул. Удальцова, д.40 (в дальнейшем именуемого «Центр»).
- Режим работы Школы установлен ежедневно с 09-30 до 18-30.
- Порядок оказания Услуг регламентируется Договором оказания физкультурно-оздоровительных услуг, и осуществляется в соответствии с расписанием занятий Школы.
- Школа не производит страхование жизни, здоровья и имущества Занимающихся.
- Правила внутреннего распорядка являются едиными для всех Занимающихся в Школе и их законных представителей (в дальнейшем именуемых «Родители»).

2. Правила посещения.

- Посещение занятий разрешается только при наличии оплаченной на Тренировочный цикл индивидуальной карты, купального костюма (плавки для мальчиков и совместные купальники для девочек), специальной сменной обуви (шлёпанцы или сланцы), очков для плавания, шапочки для плавания (резиновой или силиконовой) и средств личной гигиены: мыло (гель для душа), мочалка, полотенце.

- Занимающийся допускается в Центр для получения Услуг только в сопровождении одного из Родителей или иного лица. При этом допуск в Центр и встреча Занимающегося после занятий иными лицами, допускается только на основании личного заявления одного из Родителей с указанием паспортных данных и телефона иного лица, при предъявлении документа, удостоверяющего личность или нотариально удостоверенной доверенности. Ответственность за исполнение данного требования лежит на Родителях.

- Проход на территорию Центра, осуществляется Тренером-преподавателем за 15 минут до начала занятия по списочному составу группы Занимающихся и при наличии пластиковой карты (цифрового пропуска).

Занимающиеся обязаны не опаздывать на занятия. При опоздании или утере пластиковой карты - Занимающийся к занятиям не допускается.

- Тренер-преподаватель сопровождает группу в раздевальный зал, в душевой зал и в плавательный бассейн.

- За ценные вещи, документы, деньги, сотовые телефоны и иные ценности администрация Центра ответственности не несет.

- Родители Занимающегося обязаны в случае его плохого самочувствия перед началом занятия известить об этом своего Тренера-преподавателя в устной или письменной форме.

- Родители и иные лица обязаны следить, чтобы Занимающиеся строго соблюдали правила поведения, поддерживали дисциплину, выполняли распоряжения администраторов, Тренеров-преподавателей и медицинского персонала, не кричали, не бегали, не толкались, не дрались в холле, раздевальном зале, душевом зале и в бассейне.

- Занимающиеся должны владеть навыками самообслуживания, необходимыми для исполнения своих обязанностей при посещении Центра и проведении занятий.

- Родители и иные лица обязаны не позднее 15 минут после окончания занятий забрать Занимающегося из Центра.

3.Занимающиеся обязаны:

Перед началом занятий:

- При посещении Центра предъявлять индивидуальную карту, верхнюю одежду сдавать в гардероб.

- В раздевальном зале снимать повседневную одежду, переобуваться в специальную обувь для бассейна (шлёпанцы, сланцы).

- Перед входом в душевой зал воспользоваться (в случае необходимости) туалетом.

- Перед входом в бассейн вымыться в душевом зале под горячим душем без плавательного костюма, тщательно промыть мочалкой с мылом все части тела.

- Пользоваться только своими личными банными принадлежностями (шампунь, мыло, мочалка, полотенце).

- Если мыло или мочалка упали на пол, их нужно сразу поднять, чтобы не поскользнуться самому или товарищу.

- После посещения душа выйти в помещение бассейна, сесть на лавочку и ждать начала занятий.

- В случае ощущения, недомогания, плохого самочувствия перед началом занятия, во время занятия или после занятия, известить об этом своего Тренера-преподавателя.

Во время занятия:

- Заходить в ванну бассейна только после разрешения своего Тренера-преподавателя организованно, по очереди по лестницам спиной вперед, крепко держась руками за поручни или другим способом по указанию Тренера-преподавателя.

- Внимательно слушать и выполнять все указания Тренера-преподавателя, проводящего занятия.

- Начинать выполнение задания только по команде Тренера-преподавателя, проводящего занятия.

- Плавать только по дорожке, определённо, для данного занятия тренером.

- Плавать строго по правой стороне дорожки (направление движения - против часовой стрелки) и соблюдать дистанцию не менее двух метров до плывущего впереди товарища.

- При возникновении какой-либо проблемы (если Занимающийся почувствовал недомогание, получил травму и т.п.) необходимо немедленно сообщить об этом своему Тренеру-преподавателю, используя при этом все возможные способы (поднять руку высоко вверх, громко позвать Тренера-преподавателя и т.п.).

- Завершив задание, занимающийся должен остановиться. Чтобы не мешать другим доплывать, нужно встать на левую сторону бортика, взяться двумя руками за бортик и отдыхать, не погружаясь под воду и не отрывая рук от бортика.

- При нахождении в ванне бассейна сплёвывать только в сливные короба.

- По окончании занятия, по команде Тренера-преподавателя, проводящего занятия, организованно, по очереди выходить из воды по лестницам, держась за поручни.

После окончания занятия:

- Возвращать инвентарь (доски, ласты), данный Тренером-преподавателем на время занятия.

- В течение 3-5 мин принять тёплый душ.

- Уходя из душевой кабины закрыть воду в душе.

- Вытереться полотенцем. Высушить волосы насухо. Для этого пользоваться стационарными сушилками только сухими руками, быть при этом особо внимательными и осторожными.

- В течение 10 минут покинуть раздевальный зал.

4. Занимающимся запрещается:

Перед началом занятия:

- Бегать, толкаться и драться в коридорах, на лестницах Центра, холле, в раздевальных залах, душевых залах и в бассейне.
- Посещать занятия в болезненном состоянии, при плохом самочувствии.
- Производить на территории Центра фото- и видеосъёмку любыми техническими средствами (видеокамеры сотовых телефонов, фотоаппараты и т.п.).
- Проходить на территорию раздевального зала, душевого зала и в бассейн в отсутствие своего Тренера-преподавателя.
- Ходить по территории Центра босиком.
- Вносить в помещения раздевального зала, душевого зала и бассейна жевательную резинку и стеклянную тару.
- Втирать в кожу перед посещением бассейна кремы и мази. Запрещается плавать, не смыв декоративную косметику.
- Входить в бассейн без посещения душа.
- Брызгаться водой, разливать воду на полу в душевом и раздевальном зале.
- Входить в воду без разрешения Тренера-преподавателя, проводящего занятия.

Во время занятия:

- Прыгать с бортика бассейна без разрешения Тренера-преподавателя, проводящего занятия.
- Топить руками и вставлять ногами на поплавки плавательных дорожек.
- Плавать в одежде, не предназначенной для занятий в бассейне.
- Находиться в воде без шапочки.
- Плавать в бассейне с большими и массивными украшениями (цепочки, браслеты, кольца), которыми можно зацепиться за поплавки плавательных дорожек или травмировать себя и других занимающихся.
- Погружаться под воду с головой, нырять в длину и глубину, использовать любые упражнения с задержкой дыхания без разрешения Тренера-преподавателя, проводящего занятия.
- Толкаться, хватать и топить друг друга в воде.
- Издавать ложные крики о помощи: «Тону!», «Спасите!», «Помогите!» и т.п.
- Выходить из воды и уходить с занятия (даже по уважительной причине), не предупредив Тренера-преподавателя, проводящего занятия.

После окончания занятия:

- Пользоваться стационарными сушилками или личными фенами, мокрыми руками.
- Находиться в душевом зале и раздевальном зале более 10 мин. после окончания занятия.

Запрещается приносить пищу на территорию Центра и осуществлять кормление Занимающихся. Для этих целей Родители должны пользоваться услугами буфета, расположенного на территории Центра.

5. Ответственность Занимающихся.

- Занимающийся несёт ответственность перед Тренером-преподавателем и администрацией Центра за нарушение настоящих Правил.
- В случае однократного нарушения настоящих Правил, Занимающийся получает предупреждение от Тренера-преподавателя, проводящего занятие.
- В случае повторного нарушения настоящих Правил, Занимающийся отстраняется от занятий, и Родители в присутствии Тренера-преподавателя обязаны дополнительно разъяснить Занимающемуся требования настоящих Правил.
- В случае систематического нарушения настоящих Правил, Занимающийся не допускается к занятиям из-за возможного возникновения травмоопасных ситуаций для него самого и окружающих, и

Директор школы «НААС» может поставить вопрос о досрочном расторжении договора на оказание Услуг по причине нарушений существенных условий.

- В случае грубого нарушения настоящих Правил, повлекшего за собой причинение физического, психологического или морального ущерба другим занимающимся, Тренеру-преподавателю, проводящему занятия, медицинскому персоналу и администрации Центра, Директор школы «НААС» может поставить вопрос о досрочном расторжении договора на оказание Услуг и возмещении с Родителей Занимающегося причиненного ущерба в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Тел. +7 (929)5041455

e-mail: swimnaas@mail.ru