

Приложение №1
К приказу директора
ФБУ Центр реабилитации
СФР «Тинаки»
№ 10 от 15.01.2024

ПРАВИЛА
внутреннего распорядка и техники безопасности
при проведении занятий по плаванию в Федеральном бюджетном
учреждении Центра реабилитации Фонда пенсионного и социального
страхования Российской Федерации «Тинаки».

1. Общее положение:

1.1. Настоящие Правила внутреннего распорядка и техники безопасности при проведении занятий по плаванию в Федеральном бюджетном учреждении Центра реабилитации Фонда пенсионного и социального страхования Российской Федерации «Тинаки» (далее Центр реабилитации) разработаны в соответствии с (Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утверждёнными приказом Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634, и другими Федеральными законами и нормативно-правовыми актами в области образования, физической культуры и спорта, охраны здоровья граждан, санитарными правилами и нормами).

1.2. Настоящие Правила разработаны для обеспечения эффективного оказания платных оздоровительных услуг Центра реабилитации детям и подросткам в возрасте от 7 до 14 лет (в дальнейшем именуемых «Занимающиеся») по плаванию для снижения уровня травматизма и несчастных случаев.

1.3. Услуги оказываются на территории спортивно-оздоровительного комплекса Центра реабилитации, расположенному по адресу: Астраханская область, Наримановский муниципальный район, сельское поселение Рассветский сельсовет п. Тинаки 2-ые, тер. Тинаки 2, улица Санаторная, здание 7А.

1.4. Режим работы групп установлен ежедневно в следующем порядке:

Понедельник

с 15:00 по 16:00

с 17:00 по 18:00

с 18:00 по 19:00

с 19:00 по 20:00

с 15:00 по 16:00

с 17:00 по 18:00

Вторник

	с 18:00 по 19:00
	с 19:00 по 20:00
	с 15:00 по 16:00
Среда	с 17:00 по 18:00
	с 18:00 по 19:00
	с 19:00 по 20:00
	с 15:00 по 16:00
Четверг	с 17:00 по 18:00
	с 18:00 по 19:00
	с 19:00 по 20:00
	с 15:00 по 16:00
Пятница	с 17:00 по 18:00
	с 18:00 по 19:00
	с 19:00 по 20:00
	с 15:00 по 16:00
Суббота	с 17:00 по 18:00
	с 18:00 по 19:00
	с 19:00 по 20:00

1.5. Центр реабилитации не производит страхование жизни, здоровья и имущества Занимающихся.

1.6. Правила внутреннего распорядка являются едиными для всех Занимающихся в Центре реабилитации и их законных представителей (в дальнейшем именуемые «Родители»).

2. Правила посещения:

2.1. Посещение занятий разрешается только при наличии оплаченного абонемента посещения, купального костюма (плавки для мальчиков и купальник для девочек), специальной сменной обуви (шлёпанцы или сланцы), очков для плавания, шапочки для плавания (резиновой, силиконовой или трикотажной) и средства личной гигиены (гель для душа, мочалка, полотенце и т.д.).

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

2.3. Проход на территорию спортивно-оздоровительного комплекса Центра реабилитации, осуществляется тренером за 10-15 минут до начала занятия по списочному составу группы Занимающихся и при наличии оплаты.

- 2.4.** Занимающийся обязан не опаздывать на занятия. При опоздании или утере оплаты Занимающийся к занятиям не допускается.
- 2.5.** Тренер сопровождает группу в раздевалку, душевую и плавательный бассейн.
- 2.6.** Тренер оставляет за собой право остановить занятие за несоблюдением дисциплины.
- 2.7.** Тренер оставляет за собой право перевода Занимающегося в группу более сильной или слабой подготовки соответственно.
- 2.8.** За ценные вещи, документы, деньги, сотовые телефоны и иные ценности администрация Центра реабилитации ответственности не несёт.
- 2.9.** Родители Занимающегося обязаны в случае его плохого самочувствия перед началом занятия известить об этом своего тренера в устной или письменной форме.
- 2.10.** Родители и иные лица обязаны следить, чтобы Занимающиеся строго соблюдали правила поведения, поддерживали дисциплину, выполняли распоряжения администраторов, тренеров и медицинского персонала, не кричали, не бегали, не толкались, не дрались в холле, раздевалках, душевых и в бассейне.
- 2.11.** Занимающийся должен владеть навыками самообслуживания, необходимыми для исполнения своих обязанностей при посещении бассейна и проведения занятия.
- 2.12.** Родителям и иным лицам запрещено находиться в бассейне, отвлекать тренера, переманивать на себя внимание Занимающегося в ходе проведения занятия.
- 2.13.** Родители и иные лица обязаны не позднее 15 минут после окончания занятия забрать Занимающийся из спортивно-оздоровительного комплекса Центра реабилитации.

3. Занимающиеся обязаны:

Перед началом занятий:

- 3.1.** При посещении спортивно-оздоровительного комплекса предъявлять абонемент либо оплату.
- 3.2.** В гардеробе снимать верхнюю одежду, переобуваться в специальную обувь для бассейна (шлёпанцы, сланцы).
- 3.3.** Перед входом в душевые воспользоваться (в случае необходимости) туалетом.

- 3.4.** Перед входом в бассейн вымыться в душевой под горячим душем без плавательного костюма, тщательно промыть мочалкой с мылом все части тела.
- 3.5.** Пользоваться только своими личными банными принадлежностями (шампунь, мыло, мочалка, полотенце).
- 3.6.** Если мыло или мочалка упали на пол, их нужно сразу поднять, чтобы не поскользнуться самому или товарищу.
- 3.7.** После посещения душа выйти в помещение бассейна, сесть на лавочку и ждать начала занятий.
- 3.8.** В случае ощущения, недомогания, плохого самочувствия перед началом занятия, во время занятия или после занятия, известить об этом своего тренера.

Во время занятия:

- 3.9.** Заходить в чашу бассейна только после разрешения своего тренера организованно, по очереди по лестницам спиной вперед, крепко держась руками за поручни или другим способом по указанию тренера.
- 3.10.** Внимательно слушать и выполнять все указания тренера, проводящего занятия.
- 3.11.** Начинать выполнение задания только по команде тренера, проводящего занятия.
- 3.12.** Плавать только по дорожке, определённых, для данного занятия тренером.
- 3.13.** Плавать строго по правой стороне дорожки (направление движения - против часовой стрелки) и соблюдать дистанцию не менее двух метров до плывущего впереди товарища.
- 3.14.** При возникновении какой-либо проблемы (если Занимающийся почувствовал недомогание, получил травму и т.п.) необходимо немедленно сообщить об этом своему тренеру, используя при этом все возможные способы (поднять руку высоко вверх, громко позвать тренера и т.п.).
- 3.15.** Завершив задание, занимающийся должен остановиться. Чтобы не мешать другим доплывать, нужно встать на левую сторону бортика, взяться двумя руками за бортик и отдохнуть, не погружаясь под воду и не отрывая рук от бортика.
- 3.16.** При нахождении в чаше бассейна сплёвывать только в сливные короба.
- 3.17.** Во время занятия нельзя отвлекаться самому и отвлекать других Занимающихся посторонними разговорами или действиями.
- 3.18.** Занимающийся должен внимательно слушать объяснения тренера, выполнять все его задания.
- 3.19.** По окончании занятия, по команде тренера, проводящего занятия, организованно, по очереди выходить из воды по лестницам, держась за поручни.

После окончания занятия:

- 3.20.** Возвращать инвентарь (доски, колобашки и т.д.), данный тренером во время занятия.
- 3.21.** В течение 3-5 мин принять тёплый душ.
- 3.22.** Уходя из душевой закрыть воду в душе.
- 3.23.** Вытереться полотенцем. Высушить волосы насухо. Для этого пользоваться стационарными сушилками только сухими руками, быть при этом особо внимательными и осторожными.
- 3.24.** В течение 10 минут покинуть раздевальный зал.

4. Занимающимся запрещается:

- **Занимающийся не вправе пропускать более 3-х тренировок подряд. Уважительной причиной для пропуска занятия является отсутствие по болезни с представлением справки от врача, а также отсутствие по семейным обстоятельствам с предоставлением заявления от родителя об отсутствии на занятии не более 3-х тренировок с указанием причины (отпуск и т.д.)**
- **Запрещается приносить пищу на территорию Центра и осуществлять кормление Занимающихся. Для этих целей Родители должны пользоваться услугами фито-бара, расположенного на третьем этаже водогрязелечебницы.**

Перед началом занятия:

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

Во время занятия:

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

После окончания занятия:

- 4.20.** Пользоваться стационарными сушилками или личными фенами, мокрыми руками.
- 4.21.** Находиться в душевой и раздевалке не более 10 минут после окончания занятия.

5. Ответственность Занимающихся:

- 5.1.** Занимающийся несёт ответственность перед тренером и администрацией Центра реабилитации за нарушение настоящих Правил.
- 5.2.** В случае однократного нарушения настоящих Правил, Занимающийся получает предупреждение от тренера, проводящего занятие.
- 5.3.** В случае повторного нарушения настоящих Правил, Занимающийся отстраняется от занятий, и Родители в присутствии тренера обязаны дополнительно разъяснить Занимающемуся требования настоящих Правил.
- 5.4.** В случае систематического нарушения настоящих Правил, Занимающийся не допускается к занятиям из-за возможного возникновения травмоопасных ситуаций для него самого и окружающих, и заведующий спортивно-оздоровительного комплекса Центра реабилитации может поставить вопрос о досрочном расторжении договора на оказание Услуг по причине нарушений существующих условий.

5.5. В случае грубого нарушения настоящих Правил, повлекшего за собой причинение физического, психологического или морального ущерба другим Занимающимся, тренеру, проводящему занятия, медицинскому персоналу и администрации Центра, заведующий спортивно-оздоровительного комплекса Центра реабилитации может поставить вопрос о досрочном расторжении договора на оказание Услуг и возмещении с Родителей Занимающегося причиненного ущерба в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Заведующий спортивно-оздоровительного комплекса



В.В. Коваль

Приложение № 2
К приказу директора
ФБУ Центр реабилитации
СФР «Тинаки»
№ 30 от 25.01.2024

Заведующему спортивно-оздоровительного комплекса

ФБУ Центра реабилитации СФР «Тинаки»

В.В. Коваль

от родителя спортсмена группы _____
тренера _____

(Фамилия, инициалы родителя, контактный телефон)

Заявление

Прошу разрешить отствовать на тренировочных занятиях в период

с _____ по _____ 20____г. моему сыну/дочери
_____ по семейным

(Фамилия, имя ребёнка)

обстоятельствам. (Далее можно указать причину, по которой ребёнок будет отствовать: санаторий, детский лагерь, отъезд к бабушке и т.п.)

Подпись

расшифровка