

**Приложение №2**  
к Правилам посещения объектов МАУ СК «Дмитров»

## **Правила внутреннего распорядка плавательного бассейна «Дельфин»**

### **I. Общие положения**

1.1. Посетители плавательного бассейна «Дельфин» руководствуются общими Правилами посещения спорткомплекса и дополнительно Правилами внутреннего распорядка плавательного бассейна. Правила разработаны в соответствии с требованиями СанПиН 2.1.2.1188-03 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества» и положениями Типовых Правил проведения занятий в плавательных бассейнах (Утв. Приказом Госкомспорта СССР от 01.12.1987 г. №639).

1.2. Возможность пользования услугами плавательного бассейна может быть ограничена частично или полностью в связи с социальной значимостью объекта.

1.3. Право посещения бассейна предоставляется лицам, оплатившим абонемент или разовое посещение, а также предоставившим медицинскую справку установленного образца. Приобретая абонемент, разовый билет Посетитель дает согласие на соблюдение правил и условий посещения бассейна и несет полную ответственность за их нарушение в соответствии с настоящими Правилами и действующим законодательством РФ.

• В случае посещения бассейна взрослыми с ребенком 7–14 лет, необходимо оплатить стоимость посещения как взрослого (взрослых), так и ребенка (детей). Для определения возраста ребенка администратор вправе потребовать предъявления подтверждающего возраст документа.

1.4. К самостоятельному посещению бассейна для свободного плавания допускаются лица, достигшие 14 лет, умеющие плавать и не имеющие врачебных противопоказаний. Умеющими плавать считаются лица, способные проплыть 50 метров без остановки любым способом без учета времени.

• Дети с 7 до 14 лет, умеющие плавать, допускаются к занятиям плаванием только в сопровождении родителей, в составе группы с тренером или в сопровождении иных совершеннолетних, которые несут за них персональную ответственность.

• Лица 60 лет и старше, а также лица, имеющие группу инвалидности либо хронические неинфекционные заболевания, к занятиям плаванием допускаются при наличии медицинской справки установленного образца о состоянии здоровья и возможности посещения бассейна. Справку необходимо заверить в медпункте бассейна (см. раздел II. Медицинские справки).

**1.5. Согласно СанПиН 2.1.2.1188-03 – Плавательный бассейн «Дельфин» г. Дмитров Московской области соответствует санитарно-гигиеническим требованиям к устройству бассейнов для посещения бассейнов детей старше 7 лет (глубина бассейна более 0,6 м).**

1.6. Лицам, находящимся в состоянии измененного сознания (под влиянием алкоголя, наркотических, токсических или других веществ), а также страдающим инфекционными или другими заболеваниями, посещение плавательного бассейна запрещено.

1.7. Продолжительность сеанса плавания составляет 45 минут. Общее время пребывания в раздевалках, душевых и чаше бассейна – 1 час 30 минут. При неполном использовании оплаченного времени денежное возмещение не производится.

1.8. Посетители допускаются в бассейн в соответствии со степенью загруженности объекта.

1.9. Все посетители при пользовании услугами плавательного бассейна «Дельфин» МАУ СК «Дмитров» несут персональную ответственность за свою жизнь и состояние здоровья, а также за жизнь и состояние здоровья своих детей. Посетители бассейна несут ответственность за соблюдение правил безопасности на воде. Администрация МАУ СК

«Дмитров» не несет ответственности за травмы и повреждения, возникшие вследствие несоблюдения правил посещения бассейна.

1.10. Впуск посетителей прекращается в 21:00, последний выход из чаши – в 22:00. Проход в раздевальные помещения плавательного бассейна «Дельфин» МАУ СК «Дмитров» осуществляется исключительно в сменной обуви или баулах.

1.11. Для безопасности всех посетителей в бассейне ведется видеонаблюдение.

1.12. За сохранность ценных вещей, оставленных без присмотра посетителями, администрация спорткомплекса ответственности не несет. За утерянными и забытыми вещами в плавательном бассейне «Дельфин» необходимо обращаться в гардероб.

## **II. Медицинские справки**

2.1. Для детей до 12 лет (включительно) вне зависимости от санитарно-эпидемиологической ситуации в обязательном порядке требуется предоставление справки от педиатра с допуском к занятиям оздоровительным плаванием вместе с результатами паразитологического обследования на яйца гельминтов и энтеробиоз. Справку необходимо заверить в медпункте бассейна. В дальнейшем справка предоставляется раз в три месяца. Основание: **Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24.12.2020 №44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20».**

2.2. Для лиц старше 60 лет, а также лиц, имеющих группу инвалидности или хронические неинфекционные заболевания, требуется предоставление справки от врача-терапевта или врача общей практики с указанием возможности посещения бассейна на общих основаниях либо с рекомендациями по проведению занятий.

2.3. Для лиц с последствиями острого нарушения мозгового кровообращения (ОНМК) дополнительно требуется предоставление справки от врача-невропатолога о возможности занятий плаванием.

2.4. Справки оформляются с проставлением штампа медицинской организации, подписываются врачами-специалистами, участвующими в вынесении медицинского заключения, заверяются личными печатями врачей-специалистов и печатью медицинской организации, в оттиске которой должно быть идентифицировано полное наименование медицинской организации, соответствующее наименованию, указанному в уставе медицинской организации. В случае вынесения медицинского заключения врачебной комиссией медицинской организации медицинское заключение также подписывается членами и руководителем врачебной комиссии.

2.5. Для оздоровительного плавания справки и медицинские заключения выдаются лечащим врачом или другими врачами-специалистами, принимающими непосредственное участие в медицинском обследовании и лечении гражданина на основании записей, в том числе комиссионного, и содержат комплексную оценку состояния здоровья гражданина.

2.5. Срок действия справки должен устанавливаться индивидуально в зависимости от состояния здоровья, но не более 1 года со дня выдачи.

2.6. Справки для занятий оздоровительным плаванием хранятся у занимающихся.

2.7. Недопустимо посещение бассейна при острых инфекционных или обострении любых хронических заболеваний, при которых посещение бассейна может представлять опасность для жизни (например, эпилепсия и другие болезни, проявляющиеся внезапным нарушением сознания или расстройством координации) или может способствовать обострению этих заболеваний (например, гнойные отиты и ряд других).

### **2.8. Противопоказания к занятиям оздоровительным плаванием:**

- эпилепсия;
- туберкулез;
- хронические нагноительные заболевания кожи;
- пороки сердечных клапанов, врожденные или приобретенные вне стадии стойкой компенсации;
- ишемическая болезнь сердца с частыми приступами стенокардии;

- гипертоническая болезнь III стадии;
- общий выраженный атеросклероз;
- тиреотоксический синдром (диффузный токсический зоб, тиреотоксическая аденома);
- трофические язвы;
- хронический нефрит вне стадии стойкой ремиссии;
- хронические заболевания женских половых органов с частыми обострениями;
- беременность свыше 6 месяцев;
- хронический гнойный отит;
- хронические заболевания придаточных полостей носа с частыми обострениями;
- часто обостряющийся конъюнктивит;
- глаукома III – IV ст.;
- венерические болезни;
- пиодермия, заразные кожные заболевания;
- ихтиоз в выраженной форме;
- чешуйчатый лишай при значительном распространении;
- гельминтозы;
- проксимальные формы аритмий, сопровождающиеся выраженными нарушениями гемодинамики;
- артериальная гипертония, протекающая с частыми кризами;
- наличие застойной сердечной недостаточности (II А-Б стадии).

Вышеуказанный перечень является ориентировочным, требует от врача строгого индивидуального подхода.

### **III. Посетитель бассейна обязан:**

3.1. Приходить на сеансы плавания в дни и часы работы бассейна. Информацию о расписании и графике работы можно получить на сайте [www.dmitrov-ice.ru](http://www.dmitrov-ice.ru) в разделе «Расписание», на информационном стенде, в соцсетях или по телефону у администратора бассейна: +7 (496) 224-54-68 (доб. 4).

3.2. При приобретении абонемента руководствоваться Правилами пользования абонементами и услугами МАУ СК «Дмитров». Ознакомиться с Правилами можно на сайте [www.dmitrov-ice.ru](http://www.dmitrov-ice.ru) в разделе «Документы», на информационном стенде или на ресепшене у администратора бассейна.

3.3. Посетители бассейна должны иметь при себе: купальный костюм общепринятого образца (купальник для женщин/плавки для мужчин), резиновые тапочки/шлепки, полотенце, мыло, мочалку, плавательную шапочку (резиновую или тканевую); пакет для уличной обуви.

3.4. Вход в раздевалку осуществляется только в сменной обуви за 15 минут до начала соответствующего сеанса. Посетитель имеет право находиться на территории специализированных зон бассейна (душевые, раздевалки, санузлы) в течение 15 минут до начала сеанса и в течение 15 минут после окончания сеанса.

3.5. До и после сеанса плавания необходимо принять душ с мылом и мочалкой без плавательного костюма (не более 5 минут). Входить в раздевалку после сеанса плавания необходимо в сухом виде. Не допускается:

- использовать стеклянную тару во избежание порезов;
- втирать в кожу различные кремы и мази перед пользованием бассейном.

3.6. Перед непосредственным посещением бассейна необходимо снять украшения (серьги, цепочки, браслеты и т. д.) для предотвращения их возможной утраты при нахождении в воде. Риски, связанные с утратой личных вещей при нахождении в воде, несет Посетитель.

3.7. Во время занятий плаванием на дорожке держаться правой стороны, обгонять слева, отдыхать в углах дорожки. Пересекать дорожки разрешается только при входе или выходе из воды, не мешая занимающимся на этих дорожках.

3.8. Подчиняться требованиям дежурного персонала.

3.9. В случае нарушения санитарно-гигиенических правил детьми в ванне бассейна, родители/законные представители ребенка несут материальную ответственность в виде денежной компенсации за слив воды и внеплановую обработку ванны.

3.10. Сдавать верхнюю одежду, головные уборы и уличную обувь в пакете в гардероб в часы его работы. Принятие вещей на хранение и выдача их посетителям осуществляется ежедневно в часы работы гардероба: с 09:00 до 21:00 часов. В гардероб не принимаются на хранение ценные вещи, продукты питания, животные, а также вещи, которые могут испачкать одежду других посетителей.

3.11. В случае утраты номерка гардероба посетителем, сдавшим вещи на хранение, возврат вещи может быть произведен только после окончания работы гардероба, в присутствии оперативного дежурного, на основании акта, в котором указывается опись вещей, и при наличии у посетителя, претендующего на получение вещи (заявителя), документа, удостоверяющего личность. Возврат вещей производится по письменному заявлению заявителя. При этом заявитель обязан доказать обоснованность своих претензий на данные вещи (свидетельские показания, чеки и т. п.).

3.12. Посетитель в случае утери номерка гардероба либо ключа от шкафчика обязан возместить стоимость причиненного ущерба согласно рыночной стоимости данного имущества согласно п. 2.2.8 общих Правил посещения объектов Муниципального автономного учреждения Спортивный комплекс «Дмитров».

3.13. В случае какой-либо аварии или наличия условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью занимающихся, необходимо покинуть чашу бассейна по команде и под контролем инструктора или дежурного администратора.

3.14. Во время действия COVID-регламента носить средства индивидуальной защиты на территории бассейна за исключением сауны и чаши бассейна. (МР 3.1/2.1.184-20) и соблюдать принцип социального дистанционирования (МР 3.1/2.1.183-20).

#### **IV. Посетителю бассейна запрещается:**

4.1. Передавать абонемент другому лицу.

4.2. Плавать в одежде, не предназначенной для бассейна (шорты, бикини, «бермуды», футболки, шапочки для душа и прочее), и находиться в воде без шапочки.

4.3. Посещать бассейн лицам с открытыми ранами, инфекционными, кожными и другими видами заболеваний, а также при наличии медицинских повязок и лейкопластырей.

4.4. Использовать во время принятия душа до и после сеанса в бассейне косметические средства (кремы, масла, мази, скрабы, маски с нанесением на кожу кофе, меда, шоколада и т. д.).

4.5. Пользоваться бритвенными принадлежностями.

4.6. Сидеть на сливных отводах, висеть и сидеть на разделительных плавательных дорожках.

4.7. Прыгать с бортика и тумб бассейна без разрешения инструктора или тренера. В чашу бассейна необходимо спускаться только по установленным лестницам.

4.8. Нырять в длину и глубину, а также плавать поперек бассейна без разрешения тренера/инструктора.

4.9. Плавать в ластах и масках для подводного плавания на дорожках, не предназначенных для этих целей.

4.10. Бегать по территории бассейна, в том числе в душевых и раздевальных помещениях.

4.11. Находиться на территории бассейна с жевательной резинкой.

4.12. Использовать забронированные дорожки, а также места и инвентарь, предназначенные для проведения занятий.

4.13. Проводить индивидуальные тренировки и консультации другим Посетителям, а также привлекать сторонних тренеров для консультации и проведения тренировок без

согласования с администрацией спорткомплекса и оформления соответствующего договора услуг.

4.14. Посещать бассейн в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.

4.15. Курить и распивать спиртные напитки в бассейне, принимать пищу в чаше бассейна.

4.16. Шуметь, кричать, нецензурно выражаться, вызывающие себя вести.

4.17. Проводить фото- и видеосъемку в раздевалках, душевых, чаше бассейна без согласования с администрацией спорткомплекса.

4.18. Справлять естественные надобности в чашу бассейна.

4.19. Находиться в помещениях бассейна с животными.

4.20. Использовать инвентарь не по назначению и оставлять его без присмотра в бассейне.

4.21. Организованным детским группам входить в бассейн без сопровождения взрослого (учителя, тренера и т.д.), а сопровождающим – без сменной обуви и в верхней одежде.

4.22. Взрослым, сопровождающим детей на занятия, выходить на бортик бассейна.

4.23. Портить спортивный инвентарь, оборудование и имущество бассейна (сантехнику, двери, стены, мебель и др. оборудование, находящееся в помещениях спорткомплекса). В случае утери или порчи Посетитель обязан возместить стоимость причиненного ущерба согласно рыночной стоимости данного имущества согласно п. 2.2.8 общих Правил посещения объектов Муниципального автономного учреждения Спортивный комплекс «Дмитров».

## **V. Правила посещения сауны плавательного бассейна «Дельфин»**

5.1. Режим работы сауны:

- с 09:00 до 14:00 – включена;
- с 14:00 до 18:00 – выключена;
- с 18:00 до 21:00 – включена.

5.2. Посетитель обязан соблюдать чистоту и порядок в помещении сауны. При обнаружении каких-либо дефектов до начала сеанса Посетитель обязан незамедлительно сообщить информацию администратору.

5.3. Согласно Техническому регламенту стандарт средней температуры сауны составляет  $t = 90^{\circ}\pm3^{\circ}\text{C}$ ; средняя температура составляет  $t = 90^{\circ}\text{C}$ . Температура не может быть изменена по желанию Посетителя.

5.4. Посетитель несет персональную ответственность за себя и своих детей при посещении сауны.

5.5. Дети до 14 лет должны находиться в сауне только в сопровождении взрослых. Продолжительность первого посещения сауны детей, достигших 14 лет, не должна превышать 3 минут (**согласно САНПИН 2.4.1.3049-13, пункт 12.8**).

5.6. Правила личной гигиены при посещении сауны:

- необходимо иметь предназначенную для этого одежду: купальный костюм, купальник (для женщин), плавки (для мужчин).
  - в целях личной гигиены используйте полотенца и стелите их на скамью.
  - перед посещением сауны обязательно примите душ.
  - в случае повторного посещения бассейна после сауны обязательно примите душ.

5.7. Рекомендации:

- перед посещением сауны примите душ без мыла/геля;
- перед заходом в сауну не нужно мочить голову, чтобы избежать перегрева головы;

- сауну рекомендуется посещать в несколько заходов. Продолжительность первого захода не должна превышать 10 минут, последующих – не более 7–15 минут;
- при первом заходе в сауну рекомендуется сесть/лечь на самую нижнюю полку: чем выше полка, тем горячее пар.
- после выхода из сауны остудите тело, приняв прохладный душ или нырнув в бассейн.
- перед посещением сауны рекомендуется проконсультироваться у врача.

#### 5.8. Запрещается:

- курить, распивать спиртные напитки, принимать пищу, находиться в состоянии алкогольного, наркотического и токсикологического опьянения;
- оставлять детей до 14 лет без присмотра взрослых;
- использовать веники, аэрозольные жидкости, масляные и другие вещества, моющие средства в стеклянной/пластиковой таре;
- пользоваться кремами, сильными парфюмерными ароматами, масками, скрабами, краской для волос;
- ходить в сауну в украшениях: металл может нагреться под воздействием тепла и обжечь тело;
- сидеть на самой верхней полке, свесив ноги вниз, а голову держа под потолком;
- прикасаться к поверхности каменки: это может вызвать сильные ожоги;
- плескать в отсек для камней воду и ароматизаторы;
- накрывать каменку посторонними предметами (полотенцами, купальниками и пр.): это может привести к пожару;
- совершать иные действия, несущие прямую или косвенную опасность жизни человека.

#### 5.9. Противопоказания

- эпилепсия;
- злокачественные новообразования как на мягких, так и на костных тканях;
- острые воспалительные процессы;
- заболевания сердца;
- острые заболевания инфекционной и иной формы;
- лихорадка (повышение температуры);
- выраженный атеросклероз сосудов с поражением различных систем и органов;
- активный туберкулез;
- инфекционные заболевания кожи;
- склонность к кровотечениям, тромбозам, эмболиям;
- выраженные расстройства обмена веществ при сахарном диабете, кахексии, гипертриеозе;
- выраженная глаукома;
- шизофрения, психозы и психопатии.

*Внимание! Слишком долгое пребывание в горячей сауне вызывает повышение температуры тела, что может оказаться опасным для Вашего здоровья. О противопоказаниях к посещению сауны Вы можете узнать у своего лечащего врача или на ресепшене у администратора бассейна.*

## VI. Правила проведения занятий плаванием

- ### 6.1. Родители детей дошкольного и младшего школьного возраста, занимающихся в бассейне, при разрешении администратора, тренера/инструктора, проводящего занятия, могут сопроводить ребёнка, помочь ему переодеться и помыться, затем передать его тренеру и покинуть раздевальное помещение бассейна. При этом родителям разрешается заходить в раздевальное помещение бассейна только в сменной обуви и без верхней одежды.

6.2. При оздоровительном плавании организованных детских групп сопровождающие взрослые (учитель, тренер и т .д.) несут персональную ответственность за жизнь и здоровье каждого приведенного в бассейн ребенка.

6.3. При проведении занятий плаванием инструкторами МАУ СК «Дмитров» занятия, пропущенные посетителем без уважительной причины и не по вине администрации бассейна, не переносятся на другую дату и деньги за них не возвращаются.

6.4. Занятия продлеваются при наличии у Посетителя уважительной причины:

- болезнь, подтвержденная медицинской справкой;
- командировка, подтвержденная командировочным удостоверением;
- запрет посещения занятий, подтвержденный медицинской справкой;
- иные уважительные причины, подтвержденные документально, по согласованию с руководством МАУ СК «Дмитров».

## **VII. Заключительные положения**

7.1. За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением правил посещения бассейна, администрация спорткомплекса ответственности не несет.

7.2. За технические неудобства, вызванные проведением городскими учреждениями, организациями, коммунальными и эксплуатационными службами, сезонных профилактических и/или ремонтных работ, администрация ответственности не несет.

7.3. Администрация оставляет за собой право определять плавательные дорожки, по которым Посетитель должен плавать, в том числе, возможна ситуация, при которой одна или более дорожек изымаются из свободного плавания, о чем посетителям сообщается посредством таблички на дорожке (предоставление плавательной дорожки по договору оказания услуг).

7.4. Администрация оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие, праздничные и санитарные дни. Информация о прекращении работы бассейна, об изменении в расписании заблаговременно размещается на ресепшнене у администратора, на информационном стенде, в социальных сетях и на сайте [www.dmitrov-ice.ru](http://www.dmitrov-ice.ru).

7.5. Посетитель должен расписаться на обратной стороне абонемента или справки об ознакомлении и соблюдении настоящих правил. Оплата услуг и посещение бассейна является свидетельством безоговорочного согласия с настоящими правилами. Посетители, нарушающие Правила, лишаются права посещения бассейна без последующей компенсации.