

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБУСОН «Центр социальной
реабилитации инвалидов и детей-инвалидов
Петродворцового района Санкт-Петербурга»

Д.В. Краснянский

« 20 » января 2023 г

Правила посещения групповых и индивидуальных занятий отделения адаптивной физической культуры

Настоящие Правила посещения (далее - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для занятий Получателя социальных услуг.

1. Общие положения

- 1.1. Перед посещением зала адаптивной физической культуры (далее АФК) Получателю социальных услуг необходимо получить медицинское заключение из лечебного учреждения, которым руководствуется Инструктор по физической культуре при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий.
- 1.2. Максимальное время занятий в зале АФК - 45 мин.
- 1.3. Получатели социальных услуг зала АФК несут материальную ответственность за порчу и утрату спортивного инвентаря.
- 1.4. Сотрудники отделения не несут ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:
 - письменного отказа Получателя социальных услуг от измерения артериального давления;
 - в случае нарушения правил безопасности посещения зала АФК;
 - за травмы, полученные вне территории зала АФК;
 - за травмы, полученные по вине самого Получателя социальных услуг на территории зала АФК;
 - если травма не была зарегистрирована медицинским работником отделения социально - медицинского сопровождения (далее ОСМС) и не составлен соответствующий акт.
- 1.5. Ключ и шкафчик в раздевалке для переодевания и хранения вещей Получателям социальных услуг предоставляется **только** на время посещения занятия.

2. Администрация оставляет за собой ПРАВО

- 2.1. Отменять занятия Получателям социальных услуг отделения АФК, в случае проведения в зале АФК мероприятий и соревнований.
- 2.2. Заменять заявленного в расписании инструктора по физической культуре, а также вносить изменения в расписание групповых занятий.
- 2.3. Изменять и дополнять Правила.
- 2.4. Отказать в предоставлении услуг по адаптивной физической культуре при нарушении настоящих Правил.

3. Получатели социальных услуг обязаны

- 3.1. С целью обеспечения безопасности на первом занятии пройти вводный инструктаж по правилам безопасности посещения зала АФК.
- 3.2. Соблюдать правила безопасности посещения зала АФК.

- 3.3. Для занятий переодеться в чистую спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой (не допускается использование открытой обуви, пляжных тапочек, шлёпанцев и т.д.). Во время тренировок верхняя часть тела должна быть закрыта.
- 3.4. Приступать к занятиям только в присутствии инструктора по физической культуре, после измерения артериального давления медицинским работником.
- 3.5. В случае плохого самочувствия незамедлительно обратиться к инструктору по физической культуре или медицинскому работнику.
- 3.6. Соблюдать правила общей и личной гигиены.
- 3.7. Бережно относиться к оборудованию зала АФК.
- 3.8. Использовать спортивное и иное оборудование зала АФК в соответствии с его назначением. В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования сообщить об этом инструктору по физической культуре. Самостоятельное устранение поломок запрещено.
- 3.9. После занятия убрать используемый спортивный инвентарь в отведенные для его хранения места.

4. Получателям социальных услуг зала АФК запрещено

- 4.1. Входить в зал АФК без присутствия инструктора по физической культуре.
- 4.2. Посещение зала АФК в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- 4.3. Заниматься босиком, в сланцах, с голым торсом.
- 4.4. Располагать рядом с тренировочными снарядами посторонние предметы: емкости с водой, полотенца и т.п.
- 4.5. Использовать парфюм и сильно пахнущие мази.
- 4.6. Пользоваться жевательной резинкой.
- 4.7. Пользоваться сотовыми телефонами.
- 4.8. Громко разговаривать и отвлекать других Получателей социальных услуг от оздоровительных занятий АФК;
- 4.9. Поднимать нефиксированные веса.
- 4.10. Передвигать тренажеры, трогать их подвижные части во время выполнения упражнений, вешать на них полотенца.
- 4.11. Проходить в раздевалки, душевые и зал АФК в верхней одежде и уличной обуви.
- 4.12. Самостоятельно использовать музыкальную аппаратуру зала АФК.
- 4.13. Приходить на занятия натощак или с переполненным желудком.
- 4.14. Выполнять упражнения на одном тренажёре вдвоём.

5. Заключительные положения

- 5.1. За утеранные или оставленные без присмотра вещи администрация ответственности не несёт.

Выполнение требований правил безопасности посещения зала АФК обязательно

РАЗРАБОТАНО

Заведующий отделением
адаптивной физической культуры

В.В. Шамкова

« 20 » января 2023 г