

Приложение

к приказу частного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский юридический университет» и частного профессионального образовательного учреждения «Омский юридический колледж»
от «24» сентября 2026 г. № 49 / 41

Правила

посещения физкультурно-оздоровительного комплекса частного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский юридический университет» и частного профессионального образовательного учреждения «Омский юридический колледж»

1. Общие положения

1.1. Правила посещения физкультурно-оздоровительного комплекса (далее – соответственно Правила, ФОК) частного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский юридический университет» (далее – Университет) и частного профессионального образовательного учреждения «Омский юридический колледж» (далее – Колледж) являются едиными для всех посетителей. Посетители обязаны ознакомиться с Правилами до начала пользования услугами ФОК.

1.2. Администрации Колледжа и Университета вправе вносить в Правила изменения, при необходимости изменять расписание занятий, состав персонала, часы работы спортивных объектов ФОК, объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни. Информация о прекращении или изменении порядка работы спортивных объектов ФОК заблаговременно размещается на информационном стенде и (или) официальных сайтах Университета и Колледжа в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

1.3. Лицам, желающим заниматься физической культурой, необходимо предоставить администратору ФОК (далее – Администратор) или преподавателю, проводящему занятия, действительную справку от педиатра или терапевта об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

2. Обязанности посетителей

2.1. Строго соблюдать Правила.

2.2. Иметь для занятий и тренировок предназначенную для этого спортивную одежду, обувь и аксессуары в соответствии с выбранной услугой.

2.3. Переобуться в сменную спортивную обувь, верхнюю одежду и личную обувь в пакете разместить в раздевалке.

2.4. Во избежание травм перед началом занятий посетитель обязан пройти первоначальный (вводный) инструктаж, соответствующий уровню его спортивной подготовки.

2.5. Соблюдать правила личной и общественной гигиены, чистоту во всех помещениях, общественный порядок, общепринятые нормы поведения, вести

себя корректно и уважительно по отношению к другим посетителям, работникам и техническому персоналу ФОК, не препятствовать уборке помещений.

2.6. Сообщать Администратору или преподавателю, проводящему занятия, о плохом самочувствии.

2.7. Выполнять указания и требования Администратора или преподавателя, проводящего занятия.

2.8. Бережно относиться к оборудованию и инвентарю, после окончания занятий разместить использовавшееся оборудование и инвентарь в специально отведенных местах.

2.9. Переодеваться только в помещениях раздевалок.

2.10. Проводить перед занятиями тщательную общую разминку.

2.11. Сообщить Администратору или преподавателю, проводящему занятия, об обнаруженных технических неполадках, неисправностях оборудования или подозрительных предметах на территории ФОК.

2.12. В случае срабатывания пожарной сигнализации соблюдать указания Администратора или преподавателя, проводящего занятия, руководствуясь планом эвакуации незамедлительно покинуть территорию ФОК.

3. Посетителям запрещается:

3.1. Проходить в душевые комнаты и залы для занятий в верхней одежде и уличной обуви (в том числе и в бахилах).

3.2. Курить, находиться на территории ФОК в состоянии алкогольного, токсического, наркотического и иного опьянения, употреблять алкогольные напитки, наркотические, токсические, психотропные вещества, стимуляторы, допинговые вещества, незарегистрированные медикаменты.

3.3. Приносить с собой и хранить любой вид оружия (огнестрельное, холодное оружие), химические, взрывчатые, воспламеняющиеся, отравляющие, радиоактивные, токсичные вещества, средства индивидуальной защиты (в том числе газовые баллончики, электрошокеры и пр.), вещества, обладающие неприятным или сильным запахом, пачкающие вещества, колюще-режущие предметы, иные предметы и средства, наличие которых у посетителя либо их применение (использование) могут представлять угрозу для безопасности окружающих.

3.4. Входить без разрешения Администратора в служебные помещения, к которым относятся кабинеты, технические помещения, самостоятельно включать, выключать или иным образом вмешиваться в работу любого инженерно-технического оборудования ФОК.

3.5. Оставлять вещи в шкафчиках и на вешалках в раздевалке после окончания занятий.

3.6. Бегать (за исключением беговых дорожек), толкаться, прыгать, шуметь, кричать и совершать иные действия, нарушающие общественный порядок, создающие неудобства для остальных посетителей.

3.7. Входить на территорию ФОК с животными, велосипедами, самокатами и пр.

3.8. Приносить и употреблять пищу, заниматься с жевательной резинкой.

- 3.9. Мыть обувь и стирать вещи в душевых и раздевалках ФОК.
- 3.10. Самостоятельно использовать музыкальную и другую аппаратуру ФОК.
- 3.11. Справлять естественные нужды вне специально отведенных для этого мест.
- 3.12. Отвлекать других посетителей.
- 3.13. Посещать занятия при плохом самочувствии, травмах или серьезных заболеваниях кожных покровов.

4. Правила посещения тренажерного зала

4.1. К посещению тренажерного зала посетитель допускается только после ознакомления с правилами посещения тренажерного зала, предусмотренными настоящим разделом, и прохождения первичного инструктажа по технике безопасности при пользовании спортивным оборудованием, инвентарем.

4.2. Инструктаж по технике безопасности при пользовании спортивным оборудованием, инвентарем тренажерного зала проводит Администратор или преподаватель, проводящий занятия, с записью в журнале первичного инструктажа.

4.3. Посетитель обязан:

- соблюдать правила личной гигиены, во время тренировок использовать личное полотенце;
 - не отвлекаться во время выполнения упражнений;
 - передвигаться по спортивному залу не торопясь, не заходить в рабочие зоны других посетителей;
 - использовать спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его назначением и инструкцией по применению;
 - при выполнении упражнений со штангой использовать замки безопасности;
 - при выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) пользоваться атлетическим поясом;
 - производить выполнение базовых упражнений (жим лёжа, приседания со штангой) при страховке со стороны партнёра;
 - обращаться с отягощениями, штангами, гантелями предельно аккуратно, выполнять все упражнения плавно, без рывков;
 - выполнять все упражнения только под непосредственным наблюдением Администратора или преподавателя, проводящего занятия;
 - прекратить тренировку в случае появления неприятных ощущений, боли в суставах или мышцах.
 - снимать с себя перед занятием все аксессуары (цепочки, кольца, браслеты, часы и т.д.);
 - после окончания тренировки вернуть весь спортивный инвентарь в специально отведенные места и в надлежащем состоянии;
 - при получении травмы немедленно сообщить об этом Администратору или преподавателю, проводящему занятия.
- 4.4. При эксплуатации тренажеров посетитель обязан:
- не оставлять одежду, полотенца и прочие предметы вблизи движущихся частей тренажера;

- не ставить жидкости, особенно в открытой упаковке, вблизи движущихся частей тренажера, а также на полу, рядом с тренажером;
- при занятиях на кардио-тренажерах пристегиваться ремешком аварийной остановки тренажера (если им оборудован кардио-тренажер);
- надевать специальную спортивную обувь (кроссовки) с резиновой или рифленой подошвой, не использовать сланцы, обувь на каблуках, с кожаной подошвой, шипами;
- соблюдать осторожность при заходе на тренажер и спходе с него, не оборачиваться назад во время тренировки;
- учитывать, что поручни на беговой дорожке предназначены для поддержания равновесия на короткий промежуток времени в одной тренировке и не предназначены для постоянного давления на них;
- не вскрывать во время работы тренажера его части или наклонять его;
- не использовать тренажер в режиме блокировки или не для упражнений;
- не допускать перегрузки тренажёрных устройств сверх установленной нормы дополнительным навешиванием грузов;
- соблюдать чистоту и порядок в зале, не разбрасывать диски и гантели, после выполнения упражнения возвращать их на место;
- закончить тренировку за 20 мин до закрытия тренажерного зала.

4.5. Время занятий в тренажерном зале не должно превышать 1 час.

4.6. Посетителям тренажерного зала запрещается:

- заниматься босиком и с голым торсом;
- резко изменять величину выполняемой физической нагрузки на тренажёре (например, резко и значительно изменять скорость бега или сопротивление);
- резко останавливаться после интенсивной нагрузки;
- работать на неисправных тренажерах;
- брать диски, гантели, грифы штанги влажными или потными руками;
- выносить спортивное оборудование и инвентарь из тренажерного зала;
- приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании;
- заниматься на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) посетитель обязан сообщить об этом Администратору или преподавателю, проводящему занятия.

5. Ответственность

5.1. Посетитель несет личную (персональную) ответственность за общее состояние своего здоровья и отсутствие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом в течение всего периода посещения ФОК.

5.2. В случае поломки инвентаря по вине посетителя, а также в случае утери ключа от шкафа посетитель обязан компенсировать причиненный ущерб.

5.3. В случае несоблюдения настоящих правил Администратор или преподаватель, проводящий занятия, вправе отстранить посетителя от занятий.