



## ПРАВИЛА поведения и посещения Спортивного Комплекса «Шуваловский лёд»

### 1. Общие правила и положения

- 1.1. Настоящие правила поведения и посещения Спортивного Комплекса «Шуваловский лёд» (далее - спортивный комплекс или СК) разработаны с целью обеспечения порядка и безопасности на спортивном объекте, находящегося по адресу: г. Санкт-Петербург, улица Лидии Зверевой, д. 8 корпус 1.
- 1.2. Спортивный комплекс открыт ежедневно с 06.00 до 01.00. Посетители могут использовать помещения и оборудование только в часы работы спортивного объекта.
- 1.3. Посетители в возрасте до 14 лет могут посещать спортивный комплекс только в сопровождении совершеннолетних лиц, которые несут полную ответственность за жизнь, здоровье и поведение детей, соблюдение ими настоящих Правил поведения. Совершеннолетние лица обязаны не оставлять детей без присмотра.
- 1.4. Услуги Спортивного комплекса предоставляются по утвержденному прейскуранту цен (тарифам). С прейскурантом можно ознакомиться у Администратора на стойке ресепшп.
- 1.5. Оплата услуг производится по безналичному или наличному расчету (в рублях) в кассе Спортивного комплекса (для физических лиц), в соответствии с действующим законодательством РФ.
- 1.6. Основными услугами являются предоставление возможности посещения ледовых полей и спортивных залов во время проведения тренировок в группах с тренерами.
- 1.7. Дополнительными услугами являются проведение спортивных соревнований, зрелищных и иных мероприятий физкультурно-спортивной направленности и т.д. Эти услуги также оплачиваются по утвержденному прейскуранту цен.
- 1.8. Все занятия на ледовых полях и в спортивных залах проходят по расписанию, ознакомиться с которым можно у Администратора или на сайте Спортивного комплекса.
- 1.9. Фото и видео съёмка в коммерческих целях допускается только с письменного разрешения Администрации комплекса.
- 1.10. Посетители обязаны ознакомиться с настоящими Правилами поведения до посещения спортивного комплекса. Пребывание в комплексе подтверждает факт ознакомления и согласие Посетителя с настоящими Правилами поведения.

### 2. Посетителям запрещается:

- 2.1. Тренироваться (заниматься) в болезненном состоянии, при плохом самочувствии. В случае ухудшения самочувствия во время тренировки (занятия) необходимо сообщить тренеру, администратору.
- 2.2. Использовать оборудование и инвентарь не по назначению.
- 2.3. Наносить ущерб оборудованию и инвентарю.
- 2.4. Выходить на спортивные объекты во время проведения мероприятий (тренировок, соревнований, массовых мероприятий и т.д.), отвлекать участников мероприятий, посещать раздевалки команд, судей и другие служебные помещения.
- 2.5. Наносить надписи на спортивном объекте, раздевалках, туалетах и иных помещениях.
- 2.6. Курить, употреблять спиртные напитки, а равно как находиться в состоянии алкогольного, наркотического и токсического опьянения.
- 2.7. Мусорить и кидать различные предметы.
- 2.8. Приносить с собой взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества, использовать пиротехнические изделия независимо от их типа и назначения; стеклянные, режущие, колющие предметы; любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия; жвачки и другие пачкающие предметы.
- 2.9. Использовать грубые, нецензурные, оскорбительные выражения, жесты, политические лозунги, а также применять угрозы и запугивания других посетителей, участников соревнований, работников спортивного комплекса.

- 2.10. Посещать Спортивный комплекс с животными.
- 2.11. Бегать по коридорам, лестницам, душевым помещениям.
- 2.12. Самостоятельно включать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование.
- 2.13. Распространять рекламную продукцию без согласования с Администрацией спортивного комплекса.
- 2.14. Самовольно проникать в служебные, производственные и технические помещения.
- 2.15. Лицам, сопровождающим детей возрастом от 9 лет и старше, занимающихся в секциях хоккея и фигурного катания, запрещается находиться в раздевалках, а также в зоне ледовых полей. Наблюдать за тренировочным процессом разрешено только из помещения кафе.

### **3. Посетители обязаны:**

- 3.1. Соблюдать настоящие Правила поведения.
- 3.2. Заниматься в спортивной форме, в залах - в чистой спортивной обуви со светлой подошвой.
- 3.4. Занимающиеся обязаны начинать тренировочное занятие только в присутствии тренера.
- 3.5. Во время тренировок пользоваться только исправным инвентарем. По окончании тренировок вернуть используемое оборудование и инвентарь в специально отведенные места.
- 3.6. Соблюдать чистоту на спортивном объекте, раздевалках, душевых.
- 3.7. В душевых, туалетах, комнатах отдыха экономно расходовать электроосвещение, горячую и холодную воду.
- 3.8. Сообщать сотрудникам спортивного комплекса о случаях обнаружения подозрительных предметов, вещей и случаях возникновения задымления или пожара. При возникновении пожара необходимо немедленно прервать занятия и покинуть помещения, следуя к эвакуационному выходу в соответствии с планом эвакуации.
- 3.9. Бережно относиться к имуществу спортивного комплекса, в том числе инвентарю, оборудованию, не допуская его порчу, утрату или повреждение. За утерю и порчу имущества спортивного комплекса, а также порчу имущества других посетителей, посетители несут материальную ответственность.
- 3.10. Соблюдать правила техники безопасности, противопожарной безопасности, общественный порядок и общепринятые нормы поведения, выполнять требования администратора, тренера, иного представителя спортивного комплекса, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, участникам мероприятий, сотрудникам комплекса.

### **4. Посетители вправе:**

- 4.1. Вносить замечания и предложения по качеству оказываемых услуг;
- 4.2. Предъявлять претензии и замечания в отношении качества обслуживания.

### **5. Ответственность:**

- 5.1. Спортивный комплекс не несет ответственность за:
  - 5.1.1. Состояние здоровья и возможный травматизм посетителей в следующих случаях:
    - 1) при нарушении настоящих Правил поведения;
    - 2) за травмы, полученные вне территории помещений и спортивного комплекса;
    - 3) за травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц;
    - 4) за травмы, полученные по вине самого посетителя на территории спортивного комплекса;
    - 5) при осуществлении тренировок при болезненном, плохом самочувствии;
    - 6) за вред, связанный с ухудшением здоровья Посетителя, если состояние здоровья ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания.
  - 5.1.2. Забытые посетителями личные вещи, либо личные ценные вещи, оставленные без присмотра.
- 5.2. Сотрудники комплекса контролирует соблюдение посетителями настоящих Правил поведения, имеют право делать замечания, удалять посетителей, нарушающих настоящие Правила поведения без компенсации стоимости посещения.
- 5.3. Посетители несут материальную ответственность за утерю или преднамеренную порчу оборудования, имущества, спортивного инвентаря Спортивного комплекса.
- 5.4. Посетитель несёт персональную ответственность за своё здоровье и медицинское обеспечение.
- 5.5. Ответственность за нарушения данных правил, а также возможные последствия нарушений (в том числе травмы) несут лица, нарушившие эти Правила.

5.6. Спортивный комплекс не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья Посетителя, если состояние здоровья ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания.

## **6. Правила поведения на ледовых полях во время Тренировок**

6.1. Посетитель ледовых полей должен понимать, что хоккей, фигурное катание – это травмоопасный вид спорта. Поэтому он сам определяет для себя и своего ребёнка возможность посещения Спортивного комплекса исходя из физического самочувствия и состояния здоровья.

6.2. Выход на лед осуществляется только в сопровождении тренера.

6.3. Форма одежды для посещения ледовых полей:

| Фигурное/индивидуальное катание                                                                                                | Хоккей с шайбой                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Кёрлинг                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• коньки</li><li>• шапка</li><li>• перчатки</li><li>• теплый спортивный костюм</li></ul> | Полный комплект хоккейной экипировки: <ul style="list-style-type: none"><li>• коньки</li><li>• налокотники</li><li>• наколенники</li><li>• защита шеи</li><li>• ракушка</li><li>• гамаша</li><li>• панцирь</li><li>• краги</li><li>• шлем</li><li>• хоккейные трусы</li><li>• клюшка (на усмотрение тренера)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• ботинки для кёрлинга либо чистая сменная обувь</li><li>• шапка</li><li>• перчатки</li><li>• теплый спортивный костюм</li></ul> |

### 6.4. Запрещается:

- выходить на лед с едой и напитками;
- выходить на лед во время заливки ледового покрытия;
- проходить к ледовому полю через техническую зону (сторона, где выезжает ледозаливочная машина);
- выходить на ледовое поле без коньков;
- долбить или ковырять лёд коньками или другими предметами, а также бросать на лёд любые предметы, выливать жидкости и сыпать какие-либо вещества;
- наносить своими маркерами линии на ледовое поле.

### **6.5. Правила посещения площадки для кёрлинга:**

6.5.1. Выполняйте все инструкции и требования инструкторов.

6.5.2. Перед началом любого движения по площадке посмотрите вниз и убедитесь, что у Вас под ногами (впереди и позади Вас) нет кёрлингового камня.

6.5.3. Не передвигайтесь по игровой площадке спиной вперёд.

6.5.4. Находитесь вдоль края площадки, когда бросок кёрлингового камня проводит команда соперника, не входите зачетной зоны до остановки всех камней при выполнении броска командой соперника.

6.5.5. Готовясь к броску, не поднимайте и не переносите кёрлинговые камни.

6.5.6. Начинайте выполнять бросок, только когда убедитесь, что в зоне игровых действий на игровой площадке перед Вами нет игроков и путь движения для камня свободен, а также, что на площадке нет других движущихся камней – все камни остановились после выполнения предшествующего броска.

6.5.6. Останавливайте камень только щёткой (выполняющей функцию своеобразного «амортизатора»), а не ногой. Остановка скользящего на Вас камня ногой может привести к травме.

6.5.7. Посетители несут материальную ответственность за утерю или преднамеренную порчу оборудования, имущества, спортивного инвентаря Спортивного комплекса.

## **7. Правила поведения на ледовых полях во время Массового катания**

7.1. Приобретение билета на сеанс катания подтверждает согласие посетителя с изложенными ниже правилами.

7.2. Дети до 3-х лет на массовое катание не допускаются.

7.3. Дети до 8-ми лет допускаются на массовое катание только в сопровождении взрослых.

7.4. Для детей и неуверенно катающихся взрослых рекомендуется пользоваться защитой – шлемами, налокотниками, наколенниками и напульсниками.

7.5. Движение на льду осуществляется по кругу против часовой стрелки.

7.6. Необходимо соблюдать скоростной режим: не катайтесь на большой скорости и не создавайте помехи окружающим.

7.7. Посетитель обязан выполнять указания инструктора, который постоянно находится в зоне ледового поля, а также уважительно относиться к другим посетителям катка, не нарушать общепринятые нормы поведения, не портить имущество катка.

7.8. Если вы видите, что человек упал, помогите ему подняться.

7.9. Ни в коем случае не хватайтесь во время падения за других людей.

7.10. Падать правильно на бок (Старайтесь не падать на спину!), сворачиваясь «в клубок», пальцы сжаты в кулаки, руки прижаты к телу.

7.11. На время заливки ледового покрытия и на период технического перерыва по сигналу оповещения посетители обязаны покинуть ледовое поле. Сигнал оповещения - прекращающаяся музыка.

### **7.12. Запрещается:**

- кататься против основного потока людей (по часовой стрелке);
- во время массового катания выполнять сложные элементы фигурного катания: прыжки, выпрыгивания, вращение и т.д.;
- выходить на ледовое поле в беговых коньках, с клюшками, шайбами, санками (др. инвентарем), а также без коньков;
- находиться на ледовом поле во время заливки льда;
- кататься с рюкзаками и сумками;
- выходить на ледовое поле с ребенком на руках, оставлять детей без присмотра.
- играть на катке мячами, шайбами, иными предметами.
- сидеть на бортах ледовой площадки, перелазить через бортики, оставлять на бортах одежду, сумки, какие-либо предметы.
- находиться вне зоны резинового покрытия в коньках без защитного чехла на лезвии.

Внимание! В случае несоблюдения правил поведения, Администрация вправе удалить нарушителя с ледового катка. Администрация оставляет за собой право отказать в посещении лицу, в отношении которого у администрации имеются достаточные основания полагать, что его пребывание на территории катка может повлечь за собой снижение уровня безопасности и комфорта, а также ограничение прав и интересов других посетителей.

Администрация катка имеет право приостановить продажу билетов на катание в связи с максимальной загруженностью катка (около 100 человек).

## **8. Правила посещения зала хореографии**

8.1. Посетители зала хореографии, руководствуются общими Правилами посещения Спортивного комплекса и, дополнительно, для залов хореографии.

8.2. Тренировки в зале хореографии разрешены только в чистой и соответствующей обуви (балетки, джазовки, чешки, спортивные кроссовки или носочки), гимнастические купальники, танцевальные костюмы, трико (для мальчиков), футболка.

## **9. Правила посещения универсального спортивного зала**

9.1. Посетители игрового спортивного зала, руководствуются общими Правилами посещения СК и, дополнительно, для игрового спортивного зала.

9.2. Посетитель игрового зала обязан:

- иметь спортивную форму, сменную обувь для игровых видов спорта (со светлой подошвой);
- знать и выполнять простейшие правила игры.

## **10. Правила посещения тренажерного зала**

10.1. Посетители тренажерного зала, руководствуются общими Правилами посещения Спортивного комплекса и, дополнительно, для тренажерного зала.

- 10.2. Самостоятельные занятия, равно как и нахождение в тренажерном зале разрешено с 18 лет.
- 10.3. Допускается нахождение несовершеннолетних в возрасте от 16 до 18 лет, в сопровождении их родителей (законных представителей) или с инструктором тренажерного зала комплекса.
- 10.4. Дети до 15 лет (включительно) посещают тренажерный зал в сопровождении персонального тренера или тренера команды.
- 10.5. Допускается нахождение в тренажерном зале детей до 15 лет в сопровождении родителей (законных представителей) при наличии письменного согласия родителя (законных представителей) и оплате ими абонеента или разового посещения.
- 10.6. Родители (законные представители) несут персональную ответственность за своих несовершеннолетних детей на территории спортивного комплекса.
- 10.7. Тренировки в тренажерном зале разрешены только в чистой, удобной, закрытой обуви с резиновой и нескользящей подошвой.
- 10.8. Посетителям тренажерного зала ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками;
- работать на неисправных тренажерах;
- использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви;
- приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру (инструктору);
- прикасаться к движущимся частям блочных устройств тренажеров;
- ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети;
- заниматься с обнаженным торсом;
- принимать и хранить пищу в зонах, предназначенных для тренировок;
- самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции;
- сходить с тренажера «Беговая дорожка» до полной остановки ленты;
- запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

10.9. Посетители тренажерного зала ОБЯЗАНЫ:

- не допускать перегрузок тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов;
- передвигаться по залу не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся;
- при выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности;
- при выполнении базовых упражнений (жим лёжа, становая тяга, приседания и т.д.) пользоваться атлетическим поясом;
- выполнение базовых упражнений (жим лёжа, становая тяга, приседания и т.д.) с максимальными весами для данного лица, необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора;
- выполнять упражнения со свободными весами на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал;
- следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров;
- соблюдать правила личной гигиены, не применять парфюмерию с резким запахом;
- начинать тренировку на беговой дорожке только после установки минимальной скорости и приведении ленты в движение;
- при поломке или порче спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала;
- использовать спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его назначением и инструкцией по применению.

**11. Правила посещения бросковой зоны**

11.1. Посетители бросковой зоны, руководствуются общими Правилами посещения Спортивного комплекса и, дополнительно, для бросковой зоны.

11.2. Тренировки в бросковой зоне разрешены только в чистой, удобной, закрытой обуви с резиновой и нескользящей подошвой.

11.3. Посетители бросковой зоны обязаны:

- переодеться в спортивную форму и обувь;
- крюк клюшки обмотать БЕЛОЙ лентой;
- при выполнении бросков по воротам направлять крюк клюшки исключительно в сторону ворот;

- при собирании шайб из ворот, другие посетители обязаны прекратить броски;
- при поломке или порче спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом инструктору бросковой зоны;
- при наступлении плохого самочувствия прекратить тренировку;
- использовать спортивный инвентарь в бросковой зоне не по назначению.

#### 11.4. Посетителям бросковой зоны ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- использовать черную ленту (обмотка крюка клюшки);
- бросать шайбы не по своей дорожке;
- находиться в бросковой зоне в не арендованное время;
- находиться в бросковой зоне без защитной экипировки;
- нахождение посетителей в бросковой зоне более 2-х (двух) человек на одной дорожке;
- проносить с собой в бросковую зону еду и напитки;
- перемещать спортивный инвентарь без согласования с инструктором.

### **12. Правила посещения сауны**

12.1. Посещение сауны детьми до 14 лет разрешено только в сопровождении взрослого лица старше 18 лет. Самостоятельное посещение сауны ребенком ЗАПРЕЩЕНО.

12.2. СК рекомендует всем Посетителям перед посещением сауны получить консультацию врача. ЗАПРЕЩЕНО посещение сауны Посетителями, имеющими медицинские противопоказания, например, злокачественные новообразования как на мягких, так и на костных тканях, в острой фазе воспалительных процессов, при заболеваниях сердца, кровеносных сосудов, кожи и ее придатков, эпилепсии, шизофрении, туберкулезе и т.д.

12.3. В помещении сауны категорически запрещено:

- наносить на кожу косметические средства (крема, масла, скрабы и т.д.);
- мыться;
- лить воду, масляные и другие вещества на датчики температуры;
- находиться в обуви;
- находиться в украшениях и других металлических предметах;
- использовать пластиковые, стеклянные, металлические предметы/тару;
- использовать веники;
- распылять аэрозольные жидкости;
- принимать пищу, пить воду и любые напитки.

12.3. Посетители обязаны:

- до начала пользования помещением сауны и имуществом, расположенным в нем, произвести осмотр и, в случае обнаружения каких-либо повреждений, незамедлительно уведомить об этом администратора Спортивного комплекса. Если Посетитель не уведомил администратора Спортивного комплекса об обнаруженных повреждениях помещения/имущества в течение 10 (десяти) минут с момента фактической передачи ему помещения сауны, помещение/имущество считаются переданными Посетителю в надлежащем состоянии, без каких-либо повреждений;
- возместить ущерб за порчу/утерю имущества СК в установленные СК сроки.

12.4. Рекомендации Посетителям сауны:

- не посещайте сауну сразу после еды или натошак;
- до входа в сауну примите душ, но без мыла, геля, молочка, а просто обмыв тело проточной водой, чтобы на коже осталась естественная жировая пленка, предохраняющая кожу от пересыхания;
- перед заходом в сауну не мочите голову во избежание перегрева;
- войдя в сауну впервые, сядьте или лягте на самую нижнюю полку, чтобы постепенно привыкнуть к температуре (чем выше Вы находитесь, тем горячее пар). Увеличивать температурный режим необходимо постепенно;
- не разговаривайте. Дышите медленно через нос (не через рот). Если вам горячо дышать, прикройте нос ладонями;
- после выхода, охладите тело в душе/бассейне. Не стоит обливаться теплой водой;
- первый заход в сауну должен длиться не более 8–10 минут. Следите за собственным самочувствием;
- посещайте сауну в несколько заходов. Каждый заход должен длиться не более 15 минут.

### **13. Дополнительные Положения**

13.1. При предоставлении платных услуг администрация СК руководствуется тем, что потребитель не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Иное (наличие противопоказаний) является явным и очевидным в случае, если потребитель предоставляет выписку из медицинской документации лечебного учреждения. Выписка должна содержать рекомендации лечащего врача по возможной и допустимой физической нагрузке при занятиях физической культурой.

13.2. Родители (законные представители) должны разъяснять детям Правила поведения в Спортивном Комплексе. Ответственность за детей несут РОДИТЕЛИ (законные представители) или сопровождающие лица.

13.3. Забытые, а также оставленные в раздевалках и шкафчиках после покидания СК личные вещи посетителей (спортивная форма, нижнее белье, кроссовки, полотенца и т.д.), предметы личной гигиены (мыло, шампуни, мочалки, гели, бритвенные принадлежности и т.д.), на хранение СК не принимаются и подлежат утилизации.

13.4. За технические неудобства, вызванные проведением городскими властями, профилактических и ремонтно-строительных работ, Спортивный комплекс ответственности не несет.

13.5. Правила обязательны к соблюдению всеми Посетителями и сотрудниками Спортивного комплекса. Спортивный комплекс, в лице Администраторов, вправе отказать в обслуживании любому посетителю, без объяснения причин.

13.6. Данные правила, являются обязательными для всех посетителей Спортивного комплекса. Остальные взаимоотношения Спортивного комплекса и Посетителей определяются законодательством Российской Федерации.

Администрация Спортивного комплекса имеет право:

- закрывать Спортивный комплекс или его отдельные тренировочные территории для проведения ремонтных, профилактических работ и по другим объективным причинам, о чем посетители информируются заранее на сайте Спортивного комплекса;
- изменять и дополнять Правила Спортивного комплекса;
- изменять часы работы Спортивного комплекса, расписание занятий;
- отказать в предоставлении услуг Посетителям, нарушившем Правила Спортивного комплекса, а также в случае их нарушения обязательств по оплате услуг;
- удалять из помещений Спортивного комплекса тех, кто нарушает правила посещения Спортивного комплекса без компенсации стоимости посещения.
- без предварительного оповещения устанавливать и отменять маркетинговые акции, льготы, которые вводятся и отменяются специальными положениями или распоряжениями Администрации, вступающими в силу с момента опубликования их на информационном стенде Спортивного комплекса, размещении на рецепции или опубликования на официальном сайте, если в тексте не указано иное;
- целях безопасности вести видеонаблюдение. Администрация гарантирует конфиденциальность полученной информации и использование данной информации исключительно для внутренней безопасности.

**Незнание правил Спортивного комплекса, техники безопасности не освобождает Посетителей от их выполнения!**

**Уважаемые гости Спортивного комплекса! Все требования данных Правил преследуют цель сделать Ваше пребывание в Спортивном комплексе максимально удобным, приятным и безопасным.**

**Надеемся на Ваше понимание.**