

УТВЕРЖДАЮ

Главный врач –
первый заместитель генерального директора
ОКДЦ ПАО «Газпром»



Н.Н. Лебедев

«28» апреля 2025 г.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ
отдела физкультурно-оздоровительной работы (МФК «Лахта Центр»)
Филиала Медицинского частного учреждения
«Отраслевой клинико-диагностический центр ПАО «Газпром»
Поликлиника № 3 (г. Санкт-Петербург)

1. Общие положения

1.1. Правила посещения Отдела физкультурно-оздоровительной работы ОКДЦ ПАО «Газпром» (далее – ОФОР) являются едиными для всех посетителей. Посетители обязаны ознакомиться с настоящими Правилами посещения ОФОР (далее – Правила) до пользования услугами и поставить личную подпись в соответствующем журнале.

1.1.1. Оплата услуг является согласием с настоящими Правилами.

1.2. Руководство ОКДЦ ПАО «Газпром» оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни.

1.3. Посещение залов и бассейна проводится только в дни и часы, указанные в расписании занятий на информационном стенде ОФОР

1.4. При посещении ОФОР посетители обязаны:

1.4.1. Представить медицинскую справку¹ с заключением врача-терапевта² и дерматолога³ об отсутствии противопоказаний к физкультурно-оздоровительным занятиям и/или посещению бассейна.

1.5. Сдавать на хранение в гардероб (в период его работы) верхнюю одежду. Для прохода в помещения ОФОР в уличной обуви использовать бахилы.

1.6. Переодеваться в раздевалках в спортивную одежду и обувь, не пачкающую напольные покрытия в залах.

1.7. Соблюдать технику безопасности в залах для физкультурно-оздоровительных занятий и бассейне, выполнять устные методические указания во время проведения занятий со старшим инструктором и инструктором по физической культуре.

¹ Справка должна быть оформлена в соответствии с приказом №972н от 14.09.2020г.

² Срок действия медицинской справки для посещения групповых занятий и тренажерного залов – 12 месяцев, для посещения бассейна – 6 месяцев.

³ Для посещения бассейна.

1.8. Спортивное оборудование и инвентарь зала необходимо использовать в соответствии с его предназначением и инструкцией по применению.

1.9. Посетителям ОФОР запрещается:

1.9.1. Выносить имущество ОФОР за его пределы.

1.9.2. Находиться на территории ОФОР в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.

1.9.3. Курить, употреблять спиртные напитки.

1.9.4. Приносить на территорию взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества; стеклянные, режущие, колющие, пачкающие предметы, любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия.

1.9.5. Входить в служебные помещения, к которым относятся кабинеты, технические помещения, самостоятельно включать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

1.9.6. Прибегать к самостоятельному ремонту при обнаружении какой-либо неисправности оборудования в помещениях ОФОР, в том числе спортивного оборудования и инвентаря.

1.9.7. Самостоятельно включать и выключать звуковую, теле- и видеотехнику, компьютерную технику ОФОР, использовать розетки для подключения электронных устройств.

1.9.8. Бегать по коридорам и лестницам ОФОР.

1.9.9. Пользоваться бритвенными принадлежностями в душевых кабинах и раздевалках.

1.9.10. Оставлять личные вещи в шкафчиках после окончания занятий.

1.9.11. Сушить и развешивать белье, полотенца в раздевалках, спортивных залов и саунах.

2. Режим и порядок работы

2.1. График работы ОФОР размещен на информационных стендах ОФОР и на официальном сайте ОКДЦ ПАО «Газпром».

2.2. Посещение ОФОР осуществляется в следующем порядке:

2.2.1. После оплаты посещения в кассе с получением кассового чека посетители получают у администратора ключ (магнитный браслет) от шкафчика в раздевалке и оставляют у администратора магнитную карту-пропуск.

2.2.2. По окончании посещения ключ (магнитный браслет) от шкафчика в раздевалке сдается администратору и посетителям возвращается магнитная карта-пропуск.

2.3. Посещение ОФОР производится по предварительной записи у администратора ОФОР.

2.4. При полной загруженности залов и бассейна администратор ОФОР имеет право не допустить посетителей к занятиям без предварительной записи.

3. Правила посещения залов ОФОР

3.1. Тренажерные залы.

3.1.1. При посещении тренажерного зала, зала функциональной тренировки и зала кардиотренажеров посетители обязаны соблюдать следующие требования:

3.1.1.1. Иметь спортивную форму и закрытую спортивную обувь, соответствующую виду занятия.

3.1.1.2. Перед началом использования спортивного оборудования (тренажеров) и инвентаря ознакомиться с инструкцией (предупреждающими знаками), которой оснащен тренажер.

3.1.1.3. При использовании свободных весов (гантели, гири и штанги) подбирать вес исходя из своего уровня подготовленности.

3.1.1.4. Возвращать спортивный инвентарь в специально отведенное место для хранения.

3.1.1.5. При первичном посещении записаться на вводный инструктаж.

3.1.2. При посещении тренажерных залов рекомендуется иметь при себе личное полотенце, фитнес-коврик и закрытую емкость для воды.

3.1.3. Посетителям запрещается:

3.1.3.1. Находиться в помещении тренажерного зала с голым торсом.

3.1.3.2. Передвигать спортивное оборудование и бросать инвентарь на пол.

3.1.3.3. Занимать тренажер во время отдыха между подходами.

3.1.3.4. Приносить воду в открытой емкости.

3.2. Бассейн:

3.2.1. Во время посещения бассейна посетители обязаны соблюдать следующие требования:

3.2.1.1. Иметь при себе купальный костюм, чистые тапочки, плавательную шапочку, моющее средство, мочалку и полотенце.

3.2.1.2. Принять душ с моющим средством и мочалкой перед выходом в бассейн.

3.2.1.3. Использовать плавательный спортивный инвентарь только на специально выделенной дорожке, предупредив об этом дежурного инструктора.

3.2.1.4. После использования спортивного инвентаря возвращать его в специально отведенное место для хранения.

3.2.1.5. При одновременном нахождении нескольких посетителей/пловцов на дорожке необходимо держаться правой стороны, обгонять – слева.

3.2.1.6. Сообщить дежурному инструктору об отсутствии навыков плавания.

3.2.2. Посетителям запрещается:

3.2.2.1. Использовать перед посещением бассейна кремы, мази, масла и другие косметические средства.

3.2.2.2. Использовать при приеме душа моющие средства в стеклянной таре.

3.2.2.3. Нырять и прыгать с бортиков чаши бассейна.

3.2.2.4. Вносить в зал бассейна еду и напитки.

3.2.2.5. Посещать занятия непосредственно после прохождения лечебных процедур и при плохом самочувствии.

3.2.2.6. Сидеть и/или висеть на разделительной дорожке.

3.3. Фитнес-зал (групповые занятия):

3.3.1. Для посещения зала необходимо иметь спортивную форму, соответствующую виду занятия.

3.3.2. При посещении занятий рекомендуется иметь при себе личное полотенце и фитнес-коврик.

3.3.3. В случае опоздания на групповые занятия более чем на 10 минут администратор, старший инструктор или инструктор по физической культуре имеет право не допустить посетителей к занятиям.

3.3.4. Использование мобильных телефонов во время групповых занятий не допускается.

3.4. Сауна:

3.4.1. Посетители обязаны соблюдать инструкцию по применению и соблюдать требования информационных объявлений и предупреждающих знаков.

3.4.2. Посетителям запрещается:

3.4.2.1. Поливать камни электрической печи водой, ароматическими добавками и маслами.

3.4.2.2. Заходить в парную со стеклянными и пластиковыми предметами.

3.4.2.3. Использовать натуральные веники для бани.

3.4.2.4. Заходить в парную с остатками мыла на теле, использовать крема скрабы и масла для тела.

4. Права администрации ОФОР

4.1. Руководство ОФОР не несет ответственность за оставленные посетителем вещи в ОФОР.

4.2. Руководство ОФОР вправе:

4.2.1. Изменять режим работы ОФОР в целом или отдельных его залов и бассейна в связи с проведением физкультурных и других массовых мероприятий.

4.2.2. Изменять или дополнять настоящие Правила в соответствии с нормативными документами, изданными государственными службами при возникновении биолого-социальных ситуаций (ЧС или режимов повышенной готовности).

4.2.3. Прекратить доступ посетителей в задействованные залы при проведении профилактических и ремонтных работ.

4.2.4. В одностороннем порядке приостановить оказание услуг в случае возникновения аварийных ситуаций, вызванных обстоятельствами, за которые администрация ОФОР не отвечает, а также ситуаций, вызванных действиями технических служб по проведению сезонных, профилактических и аварийных работ, если эти ситуации препятствуют качественному оказанию услуг, до прекращения действия указанных обстоятельств (ситуаций).

4.2.5. Отстранить от занятий (пребывания в помещениях ОФОР) если вольные или невольные действия посетителей создают угрозу для собственной жизни и/или здоровья, а также для здоровья и/или жизни окружающих, и/или противоречат общепринятым нормам морали и этики, и применить меры к указанным лицам в виде вызова охраны и/или вызова сотрудников правоохранительных органов.

4.2.6. Производить замену старшего инструктора или инструктора по физической культуре, заявленного в расписании, без предварительного уведомления посетителей.

4.2.7. Оказывать базовые и дополнительные услуги с привлечением специалистов, не относящихся к работникам ОКДЦ ПАО «Газпром».

4.3. Администрация ОФОР имеет право отказать в предоставлении услуг в случаях:

4.3.1. Нарушения посетителями настоящих Правил.

4.3.2. Если запрашиваемые услуги не соответствуют возможностям и функциональному предназначению ОФОР.