

Муниципальное бюджетное учреждение «Физкультурно-оздоровительный комплекс
«Сокол» городского округа Сокольский
Нижегородской области»

606670, Нижегородская область, р.п. Сокольское, ул. Кирова, 44
ИНН 5240004914, КПП 524001001, ОГРН 1105248001077



ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ФУТБОЛЬНОГО ПОЛЯ С ИСКУССТВЕННЫМ ПОКРЫТИЕМ

1. Общая часть

1. Каждый посетитель самостоятельно определяет для себя и своего ребенка возможность посещения футбольного поля, исходя из физического самочувствия и состояния здоровья.
2. Администрация ФОКа вправе отказать посетителю в обслуживании или удалить с территории футбольного поля в любое время, без возврата денег в случае нарушения им общественного порядка или создания угрозы жизни, здоровью и отдыху других посетителей.
3. За одежду, документы, деньги, сотовые телефоны, ювелирные украшения, утерянные и оставленные без присмотра вещи, администрация ФОКа ответственности не несет.
4. К занятиям на футбольном поле допускаются посетители только в спортивной форме одежды, не стесняющей движение и в сменной обуви.
5. За травмы, ушибы и несчастные случаи связанные с нарушением Правил внутреннего распорядка комплекса, администрация ответственности не несет.

1. II. Посетителям запрещается

1. Входить на футбольное поле и использовать спортивный инвентарь без присутствия тренера или инструктора.
2. На футбольном поле запрещается курить, употреблять, распространять и продавать спиртные напитки, наркотики и не разрешенные к использованию медикаменты. Посетители в нетрезвом виде к занятиям на футбольном поле не допускаются.
3. Размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы и распространять товары на территории ФОКа без письменного разрешения администрации ФОКа.
6. 4. Приносить на футбольное поле продукты питания и осуществлять прием пищи.
4. Пользоваться открытым огнем, применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества, в том числе пиротехнические изделия (фейерверки, бенгальские огни, петарды, и.т.п.)
5. Приносить на занятия огнестрельное и холодное оружие, колющие и режущие предметы, а также взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества.
7. 7. Заниматься на неподготовленных для занятий местах и не пользоваться неисправным оборудованием или инвентарем.

8. Вход на территорию, предназначенную только для персонала, за исключением случаев, когда имеется специальное приглашение.
9. Наносить ущерб покрытию футбольного поля.
10. Наносить любые надписи на футбольном поле, трибунах, туалетах и др. помещениях комплекса.
11. Проявлять неуважение к обслуживающему персоналу и посетителям футбольного поля.
12. Уходить с занятия, не предупредив инструктора или тренера.

III. Для предупреждения травматических и несчастных случаев на футбольном поле посетители должны выполнять следующие рекомендации

1. Выполняйте указания тренера или инструктора.
2. При выполнении физических упражнений не задерживать дыхания. Дышите ровно и спокойно через нос.
3. Прежде, чем выполнить упражнение, требующее большой резкости или силы, сделайте несколько подготовительных упражнений.
4. Во время занятий, спортивных тренировок, бинтуйте суставы, подвергавшиеся ранее травмам. Помните, что серьезные ушибы суставов, растяжения, разрывы связок и мышц при недостаточно серьезном лечении могут привести к инвалидности.
5. При выполнении упражнений на снарядах будьте сосредоточены, не смейтесь, не разговаривайте.
6. При появлении болей в мышцах применяйте самомассаж.
7. Одним из признаков перетренировки является падение веса, помните, правильная спортивная тренировка сопровождается хорошим аппетитом и сном, хорошим самочувствием и вызывает интерес к занятиям физической культурой и спортом.
8. При сильном утомлении доложите тренеру и (или) инструктору.
9. Не занимайтесь спортом при повышенной температуре, а после перенесенных заболеваний получите разрешение на занятия у врача и тренера (инструктора).
10. Не занимайтесь непосредственно после приема пищи.