

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ УМО ДОТ МЦ. МЦ. СШ.

А. В. Ражев

09 января 2026 год

## ПОСЕТИТЕЛЯМ ФИЗИКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА «ОЛИМП»

### ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Посещать ФОК «Олимп» при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, открытых ранах и кровотечениях.
- Посещать ФОК «Олимп» в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.
- Приносить огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсические вещества, а также газовые баллончики.
- Производить фото и видеосъемку без разрешения Администрации.
- Курить и распивать спиртные напитки на территории и в здании ФОК «Олимп».
- Принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в зонах отдыха и в раздевалке.
- Приносить и употреблять спортивные добавки, медикаменты.
- Входить в служебные и технические помещения.
- Приходить в ФОК «Олимп» с животными, птицами и др.
- Самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование ФОК «Олимп» и бассейна.
- Входить в чашу бассейна без купального костюма и купальной шапочки.
- Ходить босиком в бассейне.
- Справлять естественные надобности в воду бассейна.
- Находиться с жевательной резинкой во рту, бросать ее в воду бассейна и на пол в помещениях ФОК «Олимп».
- Втирать в кожу перед посещением бассейна кремы, мази, гели и др. средства.
- Пользоваться ластами и масками на сеансах (допускается использование ласт и масок на специально отведенных дорожках при разрешении инструктора-спасателя).
- Бросать посторонние предметы в бассейн, лить какие-либо жидкости в воду бассейна.
- Входить в бассейн без предварительного посещения душа.

- Приносить в бассейн плавательные круги, доски, мягкие игрушки и др. предметы.
- Проныривать вдоль и поперек дорожек (кроме переходов с дорожки на дорожку).
- нырять и погружаться в воду на задержанном дыхании, нырять и опускаться на дно бассейна.
- Бегать, прыгать, толкаться, висеть на разделительных дорожках, прыгать с бортиков и стартовых тумб, плавать поперек бассейна, создавать лишний шум, подавать ложные сигналы о помощи.
- Выжимать плавательные костюмы в раздевалках.
- Играть в мяч или кидаться другими предметами на плавательных дорожках и в бассейне. Исключение: организованные игры во время тренировочного процесса по плаванию.
- Бриться, стричь ногти, волосы, пользоваться в душевых и раздевалках скрабами, тальками, бритвами и средствами эпиляции.
- Приносить в душевые шампуни и моющие средства в стеклянной таре.
- Препятствовать соблюдению режимов уборки и проветривания в помещениях ФОК «Олимп».
- Оскорблять посетителей и персонал ФОК «Олимп», провоцировать или участвовать в драке, совершать иные противоправные действия, нарушающие общественный порядок, угрожающие жизни и здоровью, имуществу, затрагивающие честь и достоинство любых лиц, находящихся на территории ФОК «Олимп», включая персонал ФОК «Олимп»;
- Громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику и делать все, что может помешать окружающим Вас посетителям ФОК «Олимп» и обслуживающему персоналу ФОК «Олимп»;
- Проводить любые публичные акции, несогласованные с Администрацией ФОК «Олимп». Под публичными акциями так же понимается распространение разного рода листовок, проведение рекламных компаний, видео - и фото съемка в личных, политических, коммерческих и иных целях;
- Передвигать тренажеры и иное оборудование ФОК «Олимп» без письменного согласия Администрации.
- Проносить в тренировочную зону стаканы для питья, а также оставлять емкости с водой зале возле тренажеров и спортивных снарядов, оставлять стаканы на рецепции и на музыкальной аппаратуре.