



МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ  
Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания  
«Комплексный центр социального обслуживания населения «Дивногорский»  
(КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский»)

**П Р И К А З**

«31» 01 2020

г. Дивногорск

№ 40

**Об утверждении Положения о тренажерном зале адаптивной физической культуры**

В соответствии с Законом Красноярского края от 04.06.2019 № 7-2828 «О внесении изменений в Законы края о наделении органов местного самоуправления муниципальных районов и городских округов края отдельными государственными полномочиями в сфере социальной поддержки и социального обслуживания граждан», руководствуясь Федеральным законом от 28.12.2013 № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации», Законом Красноярского края от 16.12.2014 № 7-3023 «Об организации социального обслуживания граждан в Красноярском крае», руководствуясь Уставом КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский»,

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить Положение о тренажерном зале адаптивной физической культуре согласно Приложению.
2. Заведующему социально-реабилитационным отделением для граждан пожилого возраста и инвалидов, детей и лиц с ограниченными возможностями О.Г. Дробышевской провести работу по размещению Положения на официальном сайте КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский» и официальном сайте администрации города Дивногорска в сети Интернет.
3. Признать утратившим силу Приказ МБУ КЦСОН г.Дивногорска от 31.01.2017 № 19 «Об утверждении Положения о тренажерном зале адаптивной физической культуры».
4. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор

О.В. Чикунова

С приказом ознакомлен:

Е.А. Комбель

К.Р. Симановская

О.Г. Дробышевская

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

о тренажерном зале адаптивной физической культуре



## **1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение о тренажерном зале адаптивной физической культуры (далее - Положение) краевого государственного бюджетного учреждения социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Дивногорский» (далее - КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский») регламентирует работу тренажерного зала адаптивной физической культуры (далее - зал АФК), связанную с осуществлением уставной деятельности КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский».

1.2. Положение разработано в соответствии с Конституцией Российской Федерации, федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, нормативными правовыми актами Красноярского края, Уставом КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский».

## **2. Цель тренажерного зала АФК**

2.1. Зал АФК создан с целью оказания социальных услуг гражданам по формированию и совершенствованию физических, психических, функциональных и волевых качеств, обеспечивающих адаптацию личности к своему здоровью, окружающей среде, обществу, различным видам деятельности по средствам адаптивной физической культуры.

2.2. Зал АФК предназначен для укрепления здоровья, формирования у граждан интереса к занятиям физической культурой и спортом, а также ведению здорового образа жизни.

## **3. Категории граждан, имеющих право на посещение тренажерного зала АФК**

Социальные услуги в зале АФК предоставляются:

гражданам признанным нуждающимися в социальном обслуживании и находящимся на социальном обслуживании в КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский» (далее - Получатели услуг) в соответствии с Федеральным законом РФ от 28.12.2013 № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» и Законом Красноярского края от 16.12.2014 № 7-3023 «О социальном обслуживании граждан в Красноярском крае»;

гражданам не имеющих медицинских противопоказаний к социальному обслуживанию в соответствии с постановлением Правительства Красноярского края от 24.12.2019 № 758-п и находящиеся на социальном обслуживании в КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский»;

гражданам не имеющих противопоказаний к занятиям адаптивной физической культурой и спортом в соответствии с заключением уполномоченной медицинской организации.



#### **4. Условия посещения тренажерного зала АФК**

4.1. Оказание социальных услуг в зале АФК осуществляется на основании следующих документов:

договор о предоставлении социальных услуг в КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский»;

заклучение об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям АФК (если Получатель услуг состоит на учете у психиатра - справка от психиатра об отсутствии противопоказаний к посещению зала АФК).

#### **5. Организация работы зала АФК**

5.1. Занятия в зале АФК ведутся по индивидуально разработанному плану в зависимости от диагноза, тяжести заболевания и физических возможностей Получателя услуг согласно расписанию работы зала АФК.

5.2. Во время занятий сохранность оборудования, соблюдения порядка в зале АФК контролирует специалист, ответственный за работу зала АФК (далее - Инструктор).

5.3. В расписании работы зала АФК должно быть выделено время для проветривания, дезинфекции и кварцевания.

#### **6. Требование к помещению, организации рабочих мест и ведению документации в зале АФК**

6.1. Помещение, в котором размещается зал АФК, должно оборудоваться в соответствии с Санитарными правилами и нормами (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 08.04.2003 № 34, СП 31-112-2004 Физкультурно - спортивные залы).

6.1.1. Помещения должны иметь по возможности прямое естественное освещение, искусственное освещение в зале осуществляется светильниками рассеянного или отраженного света. Освещение должно быть равномерным и обеспечивать необходимый уровень освещенности.

6.1.2. Помещение для зала АФК должны быть оборудованы системами отопления.

6.1.3. Стены зала не должны иметь выступов и карнизов.

6.1.4. Поверхность пола должна быть ровной, нескользкой, без щелей и изъязнов.

6.1.5. Оборудование и инвентарь зала АФК должны быть исправны и соответствовать определенным стандартам по форме, весу и качеству материалов, которые исключают возможность получения спортивных травм, а также соответствовать возрасту занимающихся.

6.1.6. В зале АФК должна проводиться влажная уборка - ежедневно, генеральная уборка с мытьем полов, стен и чисткой оборудования - один раз в неделю.

6.1.7. Должно проводиться регулярное проветривание и кварцевание помещения зала АФК.

6.1.8. В зале АФК должно размещаться только оборудование, необходимое для проведения занятий.

6.1.9. Зал АФК должен быть укомплектован медицинской аптечкой первой доврачебной помощи.

6.1.10. В зале АФК должна быть в наличии следующая документация: инструкция по правилам поведения и технике безопасности в зале АФК (Приложение).

## **7. Материальное обеспечение тренажерного зала АФК**

7.1. Зал АФК должен быть оснащен:  
информационным стендом (в коридоре у входа в зал АФК);  
облучателем ультрафиолетовым;  
медицинской аптечкой.

7.2. Информационный стенд должен содержать:  
расписание работы зала АФК;  
текущие объявления;  
дополнительные информационные материалы (при необходимости).

## **8. Права и обязанности инструктора зала АФК**

8.1. Инструктор зала АФК имеет право:  
удалять из зала АФК Получателей услуг, нарушивших технику безопасности и правила поведения в зале АФК;  
не допускать в зал АФК Получателей услуг без справки об отсутствии медицинских противопоказаний к посещению зала АФК;  
разрабатывать индивидуальный план тренировок в тренажерном зале АФК для Получателей услуг в зависимости от диагноза, тяжести заболевания и физических возможностей.

8.2. Инструктор зала АФК обязан:  
подготовить зал АФК к началу и окончанию работы (получение/сдача ключей, включение/выключение оборудования, проветривание зала АФК, дезинфекция оборудования и т.п.);  
обеспечить доступ Получателей услуг в зал АФК;  
ознакомить Получателей услуг с правилами техники безопасности и правилами использованием оборудования и спортивного инвентаря, установленного в зале АФК;  
осуществлять контроль над соблюдением дисциплины в зале АФК и правил техники безопасности;  
обеспечить соблюдение расписания групповых и индивидуальных посещений зала АФК;



выполнять мероприятия по организации своевременного обеспечения исправной работы оборудования;

организовать оказание помощи Получателям услуг в случае возникновения аварийной ситуации.

осуществлять свою деятельность в соответствии с федеральными законами, законами и иными нормативными правовыми актами Красноярского края;

соблюдать права человека и гражданина;

обеспечить неприкосновенность личности и безопасность Получателей услуг при получении социальных услуг;

предоставлять социальные услуги Получателям услуг в соответствии с индивидуальной программой предоставления социальных услуг и условиями договора о предоставлении социальных услуг;

предоставлять бесплатно в доступной форме Получателям услуг или их законным представителям информацию об их правах и обязанностях, о видах социальных услуг, сроках, порядке и об условиях их предоставления, о тарифах на эти услуги и об их стоимости для получателя социальных услуг либо о возможности получать их бесплатно;

сохранять конфиденциальность информации о получателях социальных услуг, которая стала известна в связи с исполнением профессиональных, служебных и (или) иных обязанностей.

## **9. Права и обязанности получателя услуг тренажерного зала АФК**

### **9.1. Получатель услуг имеет право:**

использовать оборудование в зале АФК по прямому назначению (для занятия адаптивной физкультурой под руководством инструктора АФК);

получать консультации и рекомендации инструктора АФК;

получать бесплатно в доступной форме информацию о своих правах и обязанностях, видах социальных услуг, сроках, порядке и об условиях их предоставления, о тарифах на эти услуги и об их стоимости и о возможности получения этих услуг бесплатно;

отказаться от предоставления социальных услуг;

на обеспечение условий соответствующих санитарно-гигиеническим нормам и требованиям;

на уважительное и гуманное отношение;

на конфиденциальность информации личного характера, ставшей известной при оказании услуг;

на защиту своих прав и законных интересов, в том числе в судебном порядке.

### **9.2. Получатель услуг обязан:**

пройти инструктаж по правилам посещения зала АФК;

соблюдать меры безопасности при нахождении в зале АФК;

соблюдать чистоту и порядок в зале АФК;

соблюдать Инструкцию о правилах поведения и технике безопасности в зале АФК;

оставлять верхнюю одежду (сумки) в специально отведенном месте;

обращаться к инструктору зала АФК по вопросам организации процесса предоставления услуг в зале АФК;

бережно относиться к оборудованию зала АФК: тренажерам, спортивному инвентарю, мебели и др.;

представлять сведения и документы, необходимые для предоставления социальных услуг в зале АФК;

соблюдать условия договора о предоставлении социальных услуг;

своевременно и в полном объеме оплачивать стоимость предоставленных социальных услуг при их предоставлении за плату или частичную плату согласно условиям договора о предоставлении социальных услуг.

## 10. Заключительные положения

10.1. В случае порчи или выхода из строя оборудования тренажерного зала АФК по вине Получателя услуг ремонт и/или замена оборудования производится за счет Получателя услуг.

10.2. В случае умышленного нанесения вреда и порчи оборудования зала АФК КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский» Получатель услуг лишается права посещения тренажерного зала АФК, согласно решению директора КГБУ СО «КЦСОН «Дивногорский».

10.3. Изменения и дополнения к настоящему Положению вносятся на основании приказа директора МБУ КЦСОН г. Дивногорска.

### РАЗРАБОТАЛ:

Заведующий  
социально-реабилитационным  
отделением для граждан пожилого возраста  
и инвалидов, детей и  
лиц с ограниченными возможностями

О.Г. Дробышевская

### СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

Е.А. Комбель

Ведущий юрист-консульт

К.Р. Симановская



**ИНСТРУКЦИЯ**  
**о правилах поведения и техники безопасности в тренажерном зале**  
**адаптивной физической культуры**  
**(тренажерный зал АФК)**

1. Перед посещением тренажерного зала АФК рекомендуется пройти медицинское обследование и ознакомиться с правилами поведения в зале АФК.
2. К занятиям в тренажерный зал АФК посетители допускаются только в спортивной обуви (с нескользкой подошвой) и спортивной одежде.
3. Посетители тренажерного зала АФК обязаны соблюдать правила общей и личной гигиены, воздерживаться от посещения тренажерного зала при наличии простудных или инфекционных заболеваний, открытых ран. Инструктор тренажерного зала АФК оставляет за собой право не допускать граждан в тренажерный зал АФК в случаях, когда это может быть опасно для здоровья самого гражданина и других посетителей.
4. Просим Вас соблюдать чистоту в зале и вести себя в рамках общественных норм поведения, не мешать другим посетителям.
5. Используйте спортивное и иное оборудование тренажерного зала АФК в соответствии с его предназначением и инструкцией по применению.
6. В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования зала просим незамедлительно сообщить об этом инструктору (специалисту) зала АФК.
7. Посетители тренажерного зала АФК обязаны убрать за собой спортивный инвентарь на место после его использования.
8. Время занятий в тренажерном зале АФК не должно превышать 1 часа.
9. Посетитель обязан закончить тренировку за 15 мин до закрытия тренажерного зала.
10. Убедительная просьба не оставлять свои вещи без присмотра. За утерянные или оставленные без присмотра вещи сотрудники МБУ КЦСОН г. Дивногорска ответственности не несут.
11. Запрещается посещение тренажерного зала в состоянии алкогольного, наркотического или иного вида наркотического опьянения.
12. В тренажерном зале запрещается принимать пищу, жевать жевательную резинку, заносить и оставлять стеклянную тару.
13. Запрещается приносить и употреблять в тренажерном зале спиртные напитки.
14. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая



разминка в начале тренировки плавно подготавливает организм к последующей нагрузке и работе.

15. Соблюдайте правильную индивидуальную методику тренировок, разработанную инструктором. Соблюдайте принцип последовательности и постепенности наращивании нагрузок.

16. Тщательно контролируйте технику выполнения упражнений.

17. Выполнение базовых (жим лежа, приседания со штангой) упражнений необходимо производить при страховке со стороны инструктора (партнера).

18. Для вашей безопасности упражнения со свободными весами в тренажерном зале АФК рекомендуется выполнять с инструктором (партнером), а также соблюдать технику безопасности при занятиях на силовых машинах.

19. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

20. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощений из рук и его падению.

21. Не допускается перегрузка тренажерных устройств, сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

22. Передвигайтесь по спортзалу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся посетителей иными способами.

23. **Запрещается работа на неисправных тренажерах!** В случае обнаружения неисправностей в оборудовании тренажерного зала АФК немедленно сообщить инструктору (специалисту) зала АФК.

24. Персонал не несет ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм, если вы тренируетесь самостоятельно без консультации инструктора (специалиста).

25. При нарушении правил тренажерного зала АФК администрация МБУ КЦСОН г. Дивногорска оставляет за собой право отказать в посещении тренажерного зала АФК.

26. В случае порчи или выхода из строя оборудования тренажерного зала АФК по вине посетителя ремонт или замена оборудования производится за счет посетителя.

**Соблюдение этих несложных правил гарантирует Вам  
безопасность и хорошие результаты от занятий!  
Помните, Вы несете личную ответственность за свое здоровье!**