

## **ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В КРЫТОМ ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ (25 МЕТРОВ)**

### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в плавательном бассейне (25 метров) (далее по тексту - Правила) Спортивного комплекса МФСК «Формула воды» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – СК») разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент).

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация СК оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг Клиенту.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно в спортивных зонах СК на специально отведенных местах (информационных стендах).

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на сайте за пять календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через пять дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.5. Услуги оказываются на спортивном объекте МФСК «Формула воды» ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, ул. Ибрагимова дом 32, в 25-ти метровых плавательных бассейнах № 11 и 12 (далее по тексту - плавательный бассейн). Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

1.6. К занятиям допускаются дееспособные физические лица, в том числе:

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, с 7-летнего возраста. Дети до 14 лет могут получить услуги на сеансах свободного плавания только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет включительно могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного на СК. На сеанс свободного плавания допускаются дети, умеющие плавать без дополнительных приспособлений (способные проплыть 25 метров любым способом плавания). Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

1.7. К занятиям не допускаются лица, находящиеся в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарств, влияющих на реакцию.

1.8. Не рекомендуется приступать к занятиям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы или другими противопоказаниями.

1.9. Максимальное количество Клиентов, которое может одновременно заниматься на 1 плавательной дорожке, до 12 человек.

1.10. Администрация СК не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий при посещении бассейна.

1.11. За порчу имущества бассейна виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

1.12. Администрация СК оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услугах, в случае нарушения им настоящих Правил.

1.13. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении бассейнов в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).

1.14. Услуга оказывается в плавательном бассейне (крытая ванна - 25 метров, 6 дорожек) в дни и часы, установленные Расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.15. Проход в бассейн осуществляется строго по расписанию работы бассейна. Продолжительность сеанса пребывания в воде бассейна – 45 минут. Клиенту предоставляется 15 минут для переодевания и принятия душа до начала сеанса на воде. По окончании сеанса, Клиент обязан покинуть душевую и раздевалку в течение 15 минут.

1.16. Клиенты - посетители плавательных бассейнов должны иметь при себе:

- ✓ пакет для уличной обуви;
- ✓ сменную обувь на нескользящей подошве (сланцы, резиновые тапочки);
- ✓ купальный костюм общепринятого образца (Купальные принадлежности должны соответствовать ГОСТ 31406-2009 «Изделия трикотажные купальные. Общие технические условия»);
- ✓ шапочку для плавания;
- ✓ полотенце;
- ✓ мыло (не ароматизированный гель для душа);
- ✓ мочалку или губку для тела;
- ✓ плавательные очки (по желанию).

1.17. Клиенты – посетители, чьи купальные костюмы не соответствуют вышеуказанным требованиям (шорты с карманами, футболки, нижнее белье, «бермуды», шапочки для душа и пр.) будут удалены из помещения бассейна.

1.18. При отсутствии одного из предметов, перечисленных в п.1.16 настоящих правил Клиент к сеансу плавания не допускается.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ**

2.1. Клиенты - посетители обязаны:

2.1.1. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера бассейна и руководства бассейна, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением правил посещения бассейна;

2.1.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в бассейне;

2.1.3. Сдавать верхнюю одежду (уличную обувь в пакете) в гардероб и входить в зону бассейна только в чистой сменной обуви, пригодной для посещения бассейна;

2.1.4. В целях обеспечения вместимости индивидуального шкафчика для переодевания, гигиенические предметы и плавательные принадлежности следует приносить в раздевалку только в полиэтиленовых пакетах или малогабаритных сумках;

2.1.5. Гигиенические предметы должны быть только в небьющейся таре (пластик, полиэтилен и т.д.);

- 2.1.6. Предоставить возможность персоналу бассейна проверить соблюдение требований о наличии соответствующих предметов гигиены;
- 2.1.7. Принять тщательный душ в течение 5-7 минут (без купального костюма с мочалкой и мылом), полностью смыть с лица косметику и тушь;
- 2.1.8. После окончания пользования душем обязательно закрыть краны горячей и холодной воды, одеть купальный костюм и шапочку для плавания;
- 2.1.9. После принятия душа перед входом в бассейн предоставить уполномоченному сотруднику возможность внешнего визуального осмотра.
- 2.2. Проход Клиентов в раздевалку осуществляется с разрешения администратора, выход на бортик бассейна и вход/спуск в воду без разрешения инструктора по спорту/тренера запрещен.
- 2.3. Дети, при первом посещении сеансов свободного плавания, по требованию инструктора по спорту/ тренера должны пройти контрольный испытательный тест на умение проплыть бассейн любым способом плавания без дополнительных приспособлений. При успешной сдаче теста, ребенок допускается к занятиям.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ**

- 3.1. Клиент - посетитель обязан соблюдать требования по порядку использования дорожек и правил поведения в ванне бассейна.
- 3.2. При плавании, посетители должны держаться правой стороны (движение осуществляется против часовой стрелки).
- 3.3. При плавании обгон впереди плывущих осуществляется строго слева.
- 3.4. Посетители могут отдыхать только у бортика в углах дорожки, не мешая совершать поворот плывущим.
- 3.5. Для освобождения полости рта и носа от попавшей воды следует пользоваться сливным желобом.
- 3.6. Не разрешается прыгать с бортиков бассейна, входить в воду необходимо только по специальным лестницам. Спускаться по металлическим лестницам разрешается только спиной к воде. Прыжки со стартовых тумб разрешены только для групп спортивного плавания.
- 3.7. При плавании в бассейне запрещено создавать препятствия другим посетителям.
- 3.8. Не допускается опаздывать на сеанс более 20 минут (администрация бассейна оставляет за собой право не допускать опоздавшего Клиента к сеансу, на который он опоздал).
- 3.9. Спортивный инвентарь бассейна можно использовать только с разрешения инструктора по спорту/тренера.
- 3.10. Все перемещения в бассейне посетители должны делать только шагом.
- 3.11. Согласно правилам посещения бассейна, Клиентам не рекомендуется заниматься в бассейне натошак, а также сразу после обильного приема пищи (особенно детям!). При появлении озноба или судорог конечностей необходимо незамедлительно сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру, прекратить плавание, принять теплый душ.
- 3.12. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно

сообщить инструктору по спорту/тренеру или медицинскому работнику на спортивном объекте.

**3.13. Клиентам - посетителям бассейна ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.13.1. Посещать бассейн при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, открытых ранах и кровотечениях;

3.13.2. Посещать бассейн в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

3.13.3. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики;

3.13.4. Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки на территории спортивного комплекса;

3.13.5. Пользоваться аквалангами, ластами, лопатками и масками на сеансах (допускается использование ласт, лопаток и масок на специально отведенных дорожках и только по разрешению инструктора по спорту/тренера);

3.13.6. Приносить в бассейн плавательные круги, доски и др. предметы;

3.13.7. Бегать, прыгать, толкаться, висеть на разделительных дорожках, прыгать с бортиков, плавать поперек бассейна, создавать излишний шум, подавать ложные сигналы о помощи;

3.13.8. Проныривать вдоль и поперек дорожек (кроме переходов с дорожки на дорожку);

3.13.9. Нырять и погружаться в воду на задержанном дыхании;

3.13.10. Опускаться на дно бассейна;

3.13.11. Заплывать на другие/соседние дорожки, занятые в соответствии с расписанием;

3.13.12. Создавать препятствия на воде другим посетителям бассейна;

3.13.13. Плавать без плавательной шапочки на голове;

3.13.14. Входить в воду с жевательной резинкой;

3.13.15. Бросать посторонние предметы в бассейн;

3.13.16. Играть в мяч или кидаться другими предметами/инвентарем во всех помещениях бассейна (кроме организованных игр во время занятий);

3.13.17. Шуметь, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.;

3.13.18. Втирать в кожу косметические средства до сеанса плавания (крема, мази и т.д.);

3.13.19. Производить косметологические процедуры в помещении бассейна (маникюр, педикюр, бритье, пиллинг и т.д.);

3.13.20. Использовать спортивный инвентарь без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.13.21. Ходить босиком вокруг чаши бассейна;

3.13.22. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации СК;

3.13.23. Проходить в бассейн в уличной одежде и обуви;

3.13.24. Входить в служебные и технические помещения;

3.13.25. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование;

3.13.26. Загрязнять помещения бассейна;

3.13.27. Отжимать купальные костюмы в раздевалках;

3.13.28. Пользоваться служебными телефонами бассейна;

3.13.29. Приносить в раздевалку бассейна грязные сумки;

- 3.13.30. Находиться в помещениях бассейна с животными;
- 3.13.31. Заходить в здание СК с детской коляской, велосипедом, самокатом и другими крупногабаритными предметами или оставлять их на путях следования;
- 3.13.32. Оставлять вещи в помещениях бассейна без присмотра;
- 3.13.33. При нарушении указанных требований клиент несет ответственность.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ**

- 4.1. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
- 4.2. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору по спорту/тренеру или медицинскому работнику на объекте.
- 4.3. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить инструктору по спорту/тренеру и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации, указанных на схемах эвакуации.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ**

- 5.1. Выход после сеанса осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера. После подачи сигнала об окончании сеанса Клиенту - посетителю необходимо двигаться к ближайшей лестнице на выход.
- 5.2. О преждевременном уходе с сеанса посетитель обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.
- 5.3. По окончании сеанса Клиентам рекомендуется ополоснуться под душем, вытереться, выжать плавательные принадлежности и только после этого идти в раздевалку.
- 5.4. После окончания сеанса (занятий) Клиент должен покинуть зону душа и раздевалки в течение 15 минут.

## **ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В КРЫТОМ ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ (50 МЕТРОВ)**

### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в плавательном бассейне (50 метров) (далее по тексту - Правила) Спортивного комплекса МФСК «Формула воды» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – СК») разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент).

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация СК оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг Клиенту.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно в спортивных зонах СК на специально отведенных местах (информационных стендах).

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на сайте за пять календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через пять дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.5. Услуги оказываются на спортивном объекте МФСК «Формула воды» ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, ул. Ибрагимова дом 32, в крытом 50-ти метровом плавательном бассейне (далее по тексту - плавательный бассейн). Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

1.6. К занятиям допускаются дееспособные физические лица, в том числе:

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, с 7-летнего возраста. Дети до 14 лет могут получить услуги на сеансах свободного плавания только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет включительно могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного на СК. На сеанс свободного плавания допускаются дети, умеющие плавать без дополнительных приспособлений (способные проплыть 50 метров любым способом плавания). Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

1.7. К занятиям не допускаются лица, находящиеся в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарств, влияющих на реакцию.

1.8. Не рекомендуется приступать к занятиям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы или другими противопоказаниями.

1.9. Максимальное количество Клиентов, которое может одновременно заниматься на 1 плавательной дорожке, до 14 человек.

1.10. Администрация СК не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий при посещении бассейна.

1.11. За порчу имущества бассейна виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

1.12. Администрация СК оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услугах, в случае нарушения им настоящих Правил.

1.13. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении бассейнов в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).

1.14. Услуга оказывается в плавательном бассейне (крытая ванна - 50 метров, 8 дорожек) в дни и часы, установленные Расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.15. Проход в бассейн осуществляется строго по расписанию работы бассейна. Продолжительность сеанса пребывания в воде бассейна – 45 минут. Клиенту предоставляется 15 минут для переодевания и принятия душа до начала сеанса на воде. По окончании сеанса, Клиент обязан покинуть душевую и раздевалку в течение 15 минут.

1.16. Клиенты - посетители плавательных бассейнов должны иметь при себе:

- ✓ пакет для уличной обуви;
- ✓ сменную обувь на нескользящей подошве (сланцы, резиновые тапочки);
- ✓ купальный костюм общепринятого образца (Купальные принадлежности должны соответствовать ГОСТ 31406-2009 «Изделия трикотажные купальные. Общие технические условия»);
- ✓ шапочку для плавания;
- ✓ полотенце;
- ✓ мыло (не ароматизированный гель для душа);
- ✓ мочалку или губку для тела;
- ✓ плавательные очки (по желанию).

1.17. Клиенты – посетители, чьи купальные костюмы не соответствуют вышеуказанным требованиям (шорты с карманами, футболки, нижнее белье, «бермуды», шапочки для душа и пр.) будут удалены из помещения бассейна.

1.18. При отсутствии одного из предметов, перечисленных в п.1.16 настоящих правил Клиент к сеансу плавания не допускается.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ**

2.1. Клиенты - посетители обязаны:

2.1.1. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера бассейна и руководства бассейна, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением правил посещения бассейна;

2.1.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в бассейне;

2.1.3. Сдавать верхнюю одежду (уличную обувь в пакете) в гардероб и входить в зону бассейна только в чистой сменной обуви, пригодной для посещения бассейна;

2.1.4. В целях обеспечения вместимости индивидуального шкафчика для переодевания, гигиенические предметы и плавательные принадлежности следует приносить в раздевалку только в полиэтиленовых пакетах или малогабаритных сумках;

2.1.5. Гигиенические предметы должны быть только в небьющейся таре (пластик, полиэтилен и т.д.);

- 2.1.6. Предоставить возможность персоналу бассейна проверить соблюдение требований о наличии соответствующих предметов гигиены;
- 2.1.7. Принять тщательный душ в течение 5-7 минут (без купального костюма с мочалкой и мылом), полностью смыть с лица косметику и тушь;
- 2.1.8. После окончания пользования душем обязательно закрыть краны горячей и холодной воды, одеть купальный костюм и шапочку для плавания;
- 2.1.9. После принятия душа перед входом в бассейн предоставить уполномоченному сотруднику возможность внешнего визуального осмотра.
- 2.2. Проход Клиентов в раздевалку осуществляется с разрешения администратора, выход на бортик бассейна и вход/спуск в воду без разрешения инструктора по спорту/тренера запрещен.
- 2.3. Дети, при первом посещении сеансов свободного плавания, по требованию инструктора по спорту/ тренера должны пройти контрольный испытательный тест на умение проплыть бассейн любым способом плавания без дополнительных приспособлений. При успешной сдаче теста, ребенок допускается к занятиям.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ**

- 3.1. Клиент - посетитель обязан соблюдать требования по порядку использования дорожек и правил поведения в ванне бассейна.
- 3.2. При плавании, посетители должны держаться правой стороны (движение осуществляется против часовой стрелки).
- 3.3. При плавании обгон впереди плывущих осуществляется строго слева.
- 3.4. Посетители могут отдыхать только у бортика в углах дорожки, не мешая совершать поворот плывущим.
- 3.5. Для освобождения полости рта и носа от попавшей воды следует пользоваться сливным желобом.
- 3.6. Не разрешается прыгать с бортиков бассейна, входить в воду необходимо только по специальным лестницам. Спускаться по металлическим лестницам разрешается только спиной к воде. Прыжки со стартовых тумб разрешены только для групп спортивного плавания.
- 3.7. При плавании в бассейне запрещено создавать препятствия другим посетителям.
- 3.8. Не допускается опаздывать на сеанс более 20 минут (администрация бассейна оставляет за собой право не допускать опоздавшего Клиента к сеансу, на который он опоздал).
- 3.9. Спортивный инвентарь бассейна можно использовать только с разрешения инструктора по спорту/тренера.
- 3.10. Все перемещения в бассейне посетители должны делать только шагом.
- 3.11. Согласно правилам посещения бассейна, Клиентам не рекомендуется заниматься в бассейне натошак, а также сразу после обильного приема пищи (особенно детям!). При появлении озноба или судорог конечностей необходимо незамедлительно сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру, прекратить плавание, принять теплый душ.
- 3.12. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно

сообщить инструктору по спорту/тренеру или медицинскому работнику на спортивном объекте.

**3.13. Клиентам - посетителям бассейна ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.13.1. Посещать бассейн при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, открытых ранах и кровотечениях;

3.13.2. Посещать бассейн в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

3.13.3. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики;

3.13.4. Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки на территории спортивного комплекса;

3.13.5. Пользоваться аквалангами, ластами, лопатками и масками на сеансах (допускается использование ласт, лопаток и масок на специально отведенных дорожках и только по разрешению инструктора по спорту/тренера);

3.13.6. Приносить в бассейн плавательные круги, доски и др. предметы;

3.13.7. Бегать, прыгать, толкаться, висеть на разделительных дорожках, прыгать с бортиков, плавать поперек бассейна, создавать излишний шум, подавать ложные сигналы о помощи;

3.13.8. Проныривать вдоль и поперек дорожек (кроме переходов с дорожки на дорожку);

3.13.9. Нырять и погружаться в воду на задержанном дыхании;

3.13.10. Опускаться на дно бассейна;

3.13.11. Заплывать на другие/соседние дорожки, занятые в соответствии с расписанием;

3.13.12. Создавать препятствия на воде другим посетителям бассейна;

3.13.13. Плавать без плавательной шапочки на голове;

3.13.14. Входить в воду с жевательной резинкой;

3.13.15. Бросать посторонние предметы в бассейн;

3.13.16. Играть в мяч или кидаться другими предметами/инвентарем во всех помещениях бассейна (кроме организованных игр во время занятий);

3.13.17. Шуметь, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.;

3.13.18. Втирать в кожу косметические средства до сеанса плавания (крема, мази и т.д.);

3.13.19. Производить косметологические процедуры в помещении бассейна (маникюр, педикюр, бритье, пиллинг и т.д.);

3.13.20. Использовать спортивный инвентарь без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.13.21. Ходить босиком вокруг чаши бассейна;

3.13.22. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации СК;

3.13.23. Проходить в бассейн в уличной одежде и обуви;

3.13.24. Входить в служебные и технические помещения;

3.13.25. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование;

3.13.26. Загрязнять помещения бассейна;

3.13.27. Отжимать купальные костюмы в раздевалках;

3.13.28. Пользоваться служебными телефонами бассейна;

3.13.29. Приносить в раздевалку бассейна грязные сумки;

3.13.30. Находиться в помещениях бассейна с животными;

- 3.13.31. Заходить в здание СК с детской коляской, велосипедом, самокатом и другими крупногабаритными предметами или оставлять их на путях следования;
- 3.13.32. Оставлять вещи в помещениях бассейна без присмотра;
- 3.13.33. При нарушении указанных требований клиент несет ответственность.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ**

- 4.1. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
- 4.2. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору по спорту/тренеру или медицинскому работнику на объекте.
- 4.3. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить инструктору по спорту/тренеру и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации, указанных на схемах эвакуации.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ**

- 5.1. Выход после сеанса осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера. После подачи сигнала об окончании сеанса Клиенту - посетителю необходимо двигаться к ближайшей лестнице на выход.
- 5.2. О преждевременном уходе с сеанса посетитель обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.
- 5.3. По окончании сеанса Клиентам рекомендуется ополоснуться под душем, вытереться, выжать плавательные принадлежности и только после этого идти в раздевалку.
- 5.4. После окончания сеанса (занятий) Клиент должен покинуть зону душа и раздевалки в течение 15 минут.

## **ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ОТКРЫТОМ ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ (50 МЕТРОВ)**

### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях **в открытом плавательном бассейне (50 метров)** (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса МФСК «Формула воды» ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – СК») разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент).

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация СК оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг Клиенту.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно в спортивных зонах СК на специально отведенных местах (информационных стендах).

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на сайте за пять календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через пять дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.5. Услуги оказываются на спортивном объекте МФСК «Формула воды» ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, ул. Мирововская дом 27 строение 2, в 50-ти метровом открытом плавательном бассейне (далее по тексту - плавательный бассейн). Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

1.6. К занятиям допускаются дееспособные физические лица, в том числе:

✓ взрослые;

✓ дети, с 7-летнего возраста. Дети до 14 лет могут получить услуги на сеансах свободного плавания только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет включительно могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного на СК. На сеанс свободного плавания допускаются дети, умеющие плавать без дополнительных приспособлений (способные проплыть 50 метров любым способом плавания). Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

1.7. К занятиям не допускаются лица, находящиеся в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарств, влияющих на реакцию.

1.8. Не рекомендуется приступать к занятиям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы или другими противопоказаниями.

1.9. Максимальное количество Клиентов, которое может одновременно заниматься на 1 плавательной дорожке, до 14 человек.

1.10. Администрация СК не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий при посещении бассейна.

1.11. За порчу имущества бассейна виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

1.12. Администрация СК оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услугах, в случае нарушения им настоящих Правил.

1.13. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении бассейнов в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).

1.14. Услуга оказывается в плавательном бассейне (открытая ванна - 50 метров, 8 дорожек) в дни и часы, установленные Расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.15. Проход в бассейн осуществляется строго по расписанию работы бассейна. Продолжительность сеанса пребывания в воде бассейна – 45 минут. Клиенту предоставляется 15 минут для переодевания и принятия душа до начала сеанса на воде. По окончании сеанса, Клиент обязан покинуть душевую и раздевалку в течение 15 минут.

1.16. Клиенты - посетители плавательных бассейнов должны иметь при себе:

- ✓ пакет для уличной обуви;
- ✓ сменную обувь на нескользящей подошве (сланцы, резиновые тапочки);
- ✓ купальный костюм общепринятого образца (Купальные принадлежности должны соответствовать ГОСТ 31406-2009 «Изделия трикотажные купальные. Общие технические условия»);
- ✓ шапочку для плавания;
- ✓ полотенце;
- ✓ мыло (не ароматизированный гель для душа);
- ✓ мочалку или губку для тела;
- ✓ плавательные очки (по желанию).

1.17. Клиенты – посетители, чьи купальные костюмы не соответствуют вышеуказанным требованиям (шорты с карманами, футболки, нижнее белье, «бермуды», шапочки для душа и пр.) будут удалены из помещения бассейна.

1.18. При отсутствии одного из предметов, перечисленных в п.1.15 настоящих правил Клиент к сеансу плавания не допускается.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ**

2.1. Клиенты - посетители обязаны:

2.1.1. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера бассейна и руководства бассейна, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением правил посещения бассейна;

2.1.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в бассейне;

2.1.3. Сдавать верхнюю одежду (уличную обувь в пакете) в гардероб и входить в зону бассейна только в чистой сменной обуви, пригодной для посещения бассейна;

2.1.4. В целях обеспечения вместимости индивидуального шкафчика для переодевания, гигиенические предметы и плавательные принадлежности следует приносить в раздевалку только в полиэтиленовых пакетах или малогабаритных сумках;

2.1.5. Гигиенические предметы должны быть только в небьющейся таре (пластик, полиэтилен и т.д.);

2.1.6. Предоставить возможность персоналу бассейна проверить соблюдение требований о наличии соответствующих предметов гигиены;

- 2.1.7. Принять тщательный душ в течение 5-7 минут (без купального костюма с мочалкой и мылом), полностью смыть с лица косметику и тушь;
- 2.1.8. После окончания пользования душем обязательно закрыть краны горячей и холодной воды, одеть купальный костюм и шапочку для плавания.
- 2.1.9. После принятия душа перед входом в бассейн предоставить уполномоченному сотруднику возможность внешнего визуального осмотра.
- 2.2. Проход Клиентов в раздевалку осуществляется с разрешения администратора, выход на бортик бассейна и вход/спуск в воду без разрешения инструктора по спорту/тренера запрещен.
- 2.3. Дети, при первом посещении сеансов свободного плавания, по требованию инструктора по спорту/ тренера должны пройти контрольный испытательный тест на умение проплыть бассейн любым способом плавания без дополнительных приспособлений. При успешной сдаче теста, ребенок допускается к занятиям.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ**

- 3.1. Клиент -посетитель обязан соблюдать требования по порядку использования дорожек и правил поведения в ванне бассейна.
- 3.2. При плавании, посетители должны держаться правой стороны (движение осуществляется против часовой стрелки).
- 3.3. При плавании обгон впереди плывущих осуществляется строго слева.
- 3.4. Посетители могут отдыхать только у бортика в углах дорожки, не мешая совершать поворот плывущим.
- 3.5. Для освобождения полости рта и носа от попавшей воды следует пользоваться сливным желобом.
- 3.6. Не разрешается прыгать с бортиков бассейна, входить в воду необходимо только по специальным лестницам. Спускаться по металлическим лестницам разрешается только спиной к воде. Прыжки со стартовых тумб разрешены только для групп спортивного плавания.
- 3.7. При плавании в бассейне запрещено создавать препятствия другим посетителям.
- 3.8. Не допускается опаздывать на сеанс более 20 минут (администрация бассейна оставляет за собой право не допускать опоздавшего Клиента к сеансу, на который он опоздал).
- 3.9. Спортивный инвентарь бассейна можно использовать только с разрешения инструктора по спорту/тренера.
- 3.10. Все перемещения в бассейне посетители должны делать только шагом.
- 3.11. Согласно правилам посещения бассейна, Клиентам не рекомендуется заниматься в бассейне натошак, а также сразу после обильного приема пищи (особенно детям!). При появлении озноба или судорог конечностей необходимо незамедлительно сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру, прекратить плавание, принять теплый душ.
- 3.12. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору по спорту/тренеру или медицинскому работнику на спортивном объекте.
- 3.13. Клиентам - посетителям бассейна **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**
- 3.13.1. Посещать бассейн при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, открытых ранах и кровотечениях;

3.13.2. Посещать бассейн в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

3.13.3. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики;

3.13.4. Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки на территории спортивного комплекса;

3.13.5. Пользоваться аквалангами, ластами, лопатками и масками на сеансах (допускается использование ласт, лопаток и масок на специально отведенных дорожках и только по разрешению инструктора по спорту/тренера);

3.13.6. Приносить в бассейн плавательные круги, доски и др. предметы;

3.13.7. Бегать, прыгать, толкаться, висеть на разделительных дорожках, прыгать с бортиков, плавать поперек бассейна, создавать излишний шум, подавать ложные сигналы о помощи;

3.13.8. Проныривать вдоль и поперек дорожек (кроме переходов с дорожки на дорожку);

3.13.9. Нырять и погружаться в воду на задержанном дыхании;

3.13.10. Опускаться на дно бассейна;

3.13.11. Заплывать на другие/соседние дорожки, занятые в соответствии с расписанием;

3.13.12. Создавать препятствия на воде другим посетителям бассейна;

3.13.13. Плавать без плавательной шапочки на голове;

3.13.14. Входить в воду с жевательной резинкой;

3.13.15. Бросать посторонние предметы в бассейн;

3.13.16. Играть в мяч или кидаться другими предметами/инвентарем во всех помещениях бассейна (кроме организованных игр во время занятий);

3.13.17. Шуметь, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.;

3.13.18. Втирать в кожу косметические средства до сеанса плавания (крема, мази и т.д.);

3.13.19. Производить косметологические процедуры в помещении бассейна (маникюр, педикюр, бритье, пиллинг и т.д.);

3.13.20. Использовать спортивный инвентарь без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.13.21. Ходить босиком вокруг чаши бассейна;

3.13.22. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации СК;

3.13.23. Проходить в бассейн в уличной одежде и обуви;

3.13.24. Входить в служебные и технические помещения;

3.13.25. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование;

3.13.26. Загрязнять помещения бассейна;

3.13.27. Отжимать купальные костюмы в раздевалках;

3.13.28. Пользоваться служебными телефонами бассейна;

3.13.29. Приносить в раздевалку бассейна грязные сумки;

3.13.30. Находиться в помещениях бассейна с животными;

3.13.31. Заходить в здание СК с детской коляской, велосипедом, самокатом и другими крупногабаритными предметами или оставлять их на путях следования;

3.13.32. Оставлять вещи в помещениях бассейна без присмотра.

3.13.33. При нарушении указанных требований клиент несет ответственность.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ**

- 4.1. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
- 4.2. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору по спорту/тренеру или медицинскому работнику на объекте.
- 4.3. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить инструктору по спорту/тренеру и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации, указанных на схемах эвакуации.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ**

- 5.1. Выход после сеанса осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера. После подачи сигнала об окончании сеанса Клиенту - посетителю необходимо двигаться к ближайшей лестнице на выход.
- 5.2. О преждевременном уходе с сеанса посетитель обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.
- 5.3. По окончании сеанса Клиентам рекомендуется ополоснуться под душем, вытереться, выжать плавательные принадлежности и только после этого идти в раздевалку.
- 5.4. После окончания сеанса (занятий) Клиент должен покинуть зону душа и раздевалки в течение 15 минут.

## **ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ОТКРЫТОМ ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ (25 МЕТРОВ, ПРЫЖКОВЫЙ)**

### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях **в открытом плавательном бассейне (25метров)** (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса МФСК «Формула воды» ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – СК») разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент).

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация СК оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг Клиенту.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно в спортивных зонах СК на специально отведенных местах (информационных стендах).

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на сайте за пять календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через пять дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.5. Услуги оказываются на спортивном объекте МФСК «Формула воды» ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, ул. Мировская дом 27 строение 2, в 25-ти метровом открытом плавательном (прыжковом) бассейне (далее по тексту - плавательный бассейн). Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

1.6. К занятиям допускаются дееспособные физические лица, в том числе:

✓ взрослые;

✓ дети, с 7-летнего возраста. Дети до 14 лет могут получить услуги на сеансах свободного плавания только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет включительно могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного на СК. На сеанс свободного плавания допускаются дети, умеющие плавать без дополнительных приспособлений (способные проплыть 25 метров любым способом плавания). Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

1.7. К занятиям не допускаются лица, находящиеся в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарств, влияющих на реакцию.

1.8. Не рекомендуется приступать к занятиям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы или другими противопоказаниями.

1.9. Максимальное количество Клиентов, которое может одновременно заниматься на 1 плавательной дорожке, до 12 человек.

1.10. Администрация СК не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий при посещении бассейна.

1.11. За порчу имущества бассейна виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

1.12. Администрация СК оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услугах, в случае нарушения им настоящих Правил.

1.13. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении бассейнов в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).

1.14. Услуга оказывается в плавательном бассейне (открытая ванна - 25 метров, 6 дорожек) в дни и часы, установленные Расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.15. Проход в бассейн осуществляется строго по расписанию работы бассейна. Продолжительность сеанса пребывания в воде бассейна – 45 минут. Клиенту предоставляется 15 минут для переодевания и принятия душа до начала сеанса на воде. По окончании сеанса, Клиент обязан покинуть душевую и раздевалку в течение 15 минут.

1.16. Клиенты - посетители плавательных бассейнов должны иметь при себе:

- ✓ пакет для уличной обуви;
- ✓ сменную обувь на нескользящей подошве (сланцы, резиновые тапочки);
- ✓ купальный костюм общепринятого образца (Купальные принадлежности должны соответствовать ГОСТ 31406-2009 «Изделия трикотажные купальные. Общие технические условия»);
- ✓ шапочку для плавания;
- ✓ полотенце;
- ✓ мыло (не ароматизированный гель для душа);
- ✓ мочалку или губку для тела;
- ✓ плавательные очки (по желанию).

1.17. Клиенты – посетители, чьи купальные костюмы не соответствуют вышеуказанным требованиям (шорты с карманами, футболки, нижнее белье, «бермуды», шапочки для душа и пр.) будут удалены из помещения бассейна.

1.18. При отсутствии одного из предметов, перечисленных в п.1.16 настоящих правил Клиент к сеансу плавания не допускается.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ**

2.1. Клиенты - посетители обязаны:

2.1.1. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера бассейна и руководства бассейна, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением правил посещения бассейна;

2.1.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в бассейне;

2.1.3. Сдавать верхнюю одежду (уличную обувь в пакете) в гардероб и входить в зону бассейна только в чистой сменной обуви, пригодной для посещения бассейна;

2.1.4. В целях обеспечения вместимости индивидуального шкафчика для переодевания, гигиенические предметы и плавательные принадлежности следует приносить в раздевалку только в полиэтиленовых пакетах или малогабаритных сумках;

2.1.5. Гигиенические предметы должны быть только в небьющейся таре (пластик, полиэтилен и т.д.);

2.1.6. Предоставить возможность персоналу бассейна проверить соблюдение требований о наличии соответствующих предметов гигиены;

- 2.1.7. Принять тщательный душ в течение 5-7 минут (без купального костюма с мочалкой и мылом), полностью смыть с лица косметику и тушь;
- 2.1.8. После окончания пользования душем обязательно закрыть краны горячей и холодной воды, одеть купальный костюм и шапочку для плавания.
- 2.1.9. После принятия душа перед входом в бассейн предоставить уполномоченному сотруднику возможность внешнего визуального осмотра.
- 2.2. Проход Клиентов в раздевалку осуществляется с разрешения администратора, выход на бортик бассейна и вход/спуск в воду без разрешения инструктора по спорту/тренера запрещен.
- 2.3. Дети, при первом посещении сеансов свободного плавания, по требованию инструктора по спорту/ тренера должны пройти контрольный испытательный тест на умение проплыть бассейн любым способом плавания без дополнительных приспособлений. При успешной сдаче теста, ребенок допускается к занятиям.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ**

- 3.1. Клиент -посетитель обязан соблюдать требования по порядку использования дорожек и правил поведения в ванне бассейна.
- 3.2. При плавании, посетители должны держаться правой стороны (движение осуществляется против часовой стрелки).
- 3.3. При плавании обгон впереди плывущих осуществляется строго слева.
- 3.4. Посетители могут отдыхать только у бортика в углах дорожки, не мешая совершать поворот плывущим.
- 3.5. Для освобождения полости рта и носа от попавшей воды следует пользоваться сливным желобом.
- 3.6. Не разрешается прыгать с бортиков бассейна, входить в воду необходимо только по специальным лестницам. Спускаться по металлическим лестницам разрешается только спиной к воде. Прыжки со стартовых тумб разрешены только для групп спортивного плавания.
- 3.7. При плавании в бассейне запрещено создавать препятствия другим посетителям.
- 3.8. Не допускается опаздывать на сеанс более 20 минут (администрация бассейна оставляет за собой право не допускать опоздавшего Клиента к сеансу, на который он опоздал).
- 3.9. Спортивный инвентарь бассейна можно использовать только с разрешения инструктора по спорту/тренера.
- 3.10. Все перемещения в бассейне посетители должны делать только шагом.
- 3.11. Согласно правилам посещения бассейна, Клиентам не рекомендуется заниматься в бассейне натошак, а также сразу после обильного приема пищи (особенно детям!). При появлении озноба или судорог конечностей необходимо незамедлительно сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру, прекратить плавание, принять теплый душ.
- 3.12. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору по спорту/тренеру или медицинскому работнику на спортивном объекте.
- 3.13. Организованно заходить в воду только после разрешения своего тренера/преподавателя (инструктора-методиста).
- 3.14. После выполнения прыжка вернуться к бортику, проплыв под трамплином. Завершив задание, занимающийся должен остановиться. Чтобы не мешать другим, необходимо встать на

левую сторону края бортика, взяться двумя руками за бортик и отдыхать, не погружаясь под воду и не отрывая рук от бортика.

3.15. Выполнять прыжки в воду разрешается только при непосредственном наблюдении и страховке тренера-преподавателя (инструктора-методиста).

3.16. Клиентам - посетителям бассейна **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

3.16.1. Посещать бассейн при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, открытых ранах и кровотечениях;

3.16.2. Посещать бассейн в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

3.16.3. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики;

3.16.4. Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки на территории спортивного комплекса;

3.16.5. Пользоваться аквалангами, ластами, лопатками и масками на сеансах (допускается использование ласт, лопаток и масок на специально отведенных дорожках и только по разрешению инструктора по спорту/тренера);

3.16.6. Приносить в бассейн плавательные круги, доски и др. предметы;

3.16.7. Бегать, прыгать, толкаться, висеть на разделительных дорожках, прыгать с бортиков, плавать поперек бассейна, создавать излишний шум, подавать ложные сигналы о помощи;

3.16.8. Проныривать вдоль и поперек дорожек (кроме переходов с дорожки на дорожку);

3.16.9. Нырять и погружаться в воду на задержанном дыхании;

3.16.10. Опускаться на дно бассейна;

3.16.11. Заплывать на другие/соседние дорожки, занятые в соответствии с расписанием;

3.16.12. Создавать препятствия на воде другим посетителям бассейна;

3.16.13. Плавать без плавательной шапочки на голове;

3.16.14. Входить в воду с жевательной резинкой;

3.16.15. Бросать посторонние предметы в бассейн;

3.16.16. Играть в мяч или кидаться другими предметами/инвентарем во всех помещениях бассейна (кроме организованных игр во время занятий);

3.16.17. Шуметь, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.;

3.16.18. Втирать в кожу косметические средства до сеанса плавания (крема, мази и т.д.);

3.16.19. Производить косметологические процедуры в помещении бассейна (маникюр, педикюр, бритье, пиллинг и т.д.);

3.16.20. Использовать спортивный инвентарь без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.16.21. Ходить босиком вокруг чаши бассейна;

3.16.22. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации СК;

3.16.23. Проходить в бассейн в уличной одежде и обуви;

3.16.24. Входить в служебные и технические помещения;

3.16.25. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование;

3.16.26. Загрязнять помещения бассейна;

3.16.27. Отжимать купальные костюмы в раздевалках;

3.16.28. Пользоваться служебными телефонами бассейна;

3.16.29. Приносить в раздевалку бассейна грязные сумки;

- 3.16.30. Находиться в помещениях бассейна с животными;
- 3.16.31. Заходить в здание СК с детской коляской, велосипедом, самокатом и другими крупногабаритными предметами или оставлять их на путях следования;
- 3.16.32. Оставлять вещи в помещениях бассейна без присмотра.
- 3.16.33. При нарушении указанных требований клиент несет ответственность.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ**

4.1. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

4.2. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору по спорту/тренеру или медицинскому работнику на объекте.

4.3. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить инструктору по спорту/тренеру и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации, указанных на схемах эвакуации.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ**

5.1. Выход после сеанса осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера. После подачи сигнала об окончании сеанса Клиенту - посетителю необходимо двигаться к ближайшей лестнице на выход.

5.2. О преждевременном уходе с сеанса посетитель обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.

5.3. По окончании сеанса Клиентам рекомендуется ополоснуться под душем, вытереться, выжать плавательные принадлежности и только после этого идти в раздевалку.

5.4. После окончания сеанса (занятий) Клиент должен покинуть зону душа и раздевалки в течение 15 минут.

## **ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ (менее 60-ти кв.м)**

### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в **плавательном бассейне** (менее 60-ти кв.м) (далее по тексту - Правила) Спортивного комплекса ГБУ «МосСпортОбъект» (СК «Красный октябрь», далее по тексту – СК) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент).

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация СК оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг Клиенту.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно в спортивных зонах СК на специально отведенных местах (информационных стендах).

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на сайте за пять календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через пять дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.5. Услуги оказываются на спортивном объекте МФСК «Формула воды» ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, ул. Ибрагимова дом 32, в детских плавательных бассейнах № 6-1, 7-1 (менее 60-ти кв.м) (далее по тексту - плавательный бассейн). Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

1.6. К занятиям допускаются дееспособные физические лица, в том числе:  
✓ Дети с 3 - летнего до 7 – летнего возраста;

1.7. К занятиям не допускаются лица, находящиеся под действием лекарственных средств, снижающих психическую и физическую концентрацию внимания.

1.8. Не рекомендуется приступать к занятиям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы или другими медицинскими противопоказаниями.

1.9. Максимальное количество Клиентов, которое может одновременно заниматься до 7 человек.

1.10. Администрация СК не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий при посещении бассейна.

1.11. За порчу имущества СК виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

1.12. Администрация СК оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услугах, в случае нарушения им настоящих Правил.

1.13. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении бассейнов в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).

1.14. Услуга оказывается в плавательном бассейне (крытая ванна – менее 60-ти кв.м) в дни и часы, установленные Расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.15. Проход в бассейн осуществляется строго по расписанию работы бассейна. Продолжительность сеанса пребывания в воде бассейна – 45 минут. Клиенту предоставляется 15 минут для переодевания и принятия душа до начала сеанса на воде. По окончании сеанса, Клиент обязан покинуть душевую и раздевалку в течение 15 минут.

1.16. Клиенты должны иметь при себе:

- ✓ пакет для уличной обуви;
- ✓ сменную обувь на нескользящей подошве (сланцы, резиновые тапочки);
- ✓ купальный костюм общепринятого образца (Купальные принадлежности должны соответствовать ГОСТ 31406-2009 «Изделия трикотажные купальные. Общие технические условия»);
- ✓ шапочку для плавания;
- ✓ полотенце;
- ✓ мыло (не ароматизированный гель для душа);
- ✓ мочалку или губку для тела;
- ✓ плавательные очки (по желанию).

1.17. Клиенты, чьи купальные костюмы не соответствуют вышеуказанным требованиям (шорты с карманами, футболки, нижнее белье, «бермуды», шапочки для душа и пр.) не допускаются в бассейн.

1.18. При отсутствии одного из предметов, перечисленных в п.1.17 настоящих правил Клиент к сеансу плавания не допускается.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ**

2.1. Клиенты обязаны:

2.1.1. Начать занятия только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/тренера на первом занятии;

2.1.2. Выполнять все требования Инструктора/тренера и руководства бассейна, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением правил посещения бассейна;

2.1.3. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в бассейне;

2.1.4. Сдавать верхнюю одежду (уличную обувь в пакете) в гардероб и входить в зону бассейна только в чистой сменной обуви, пригодной для посещения бассейна;

2.1.5. В целях обеспечения вместимости индивидуального шкафчика для переодевания, предметы личной гигиены и плавательные принадлежности следует приносить в раздевалку только в полиэтиленовых пакетах или малогабаритных сумках;

2.1.6. Предметы личной гигиены должны быть только в небьющейся таре (пластик, полиэтилен и т.д.);

2.1.7. Предоставить возможность персоналу бассейна проверить соблюдение требований о наличии соответствующих предметов личной гигиены;

2.1.8. Принять тщательный душ в течение 5-7 минут (без купального костюма с мочалкой и мылом);

2.1.9. После окончания пользования душем обязательно закрыть последовательно краны горячей и холодной воды, одеть купальный костюм и шапочку для плавания.

2.1.10. После принятия душа перед входом в бассейн предоставить уполномоченному сотруднику возможность внешнего визуального осмотра.

2.1.11. Проход Клиентов в раздевалку осуществляется с разрешения администратора, выход на бортик бассейна и вход/спуск в воду без разрешения Инструктора/тренера запрещен.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ**

3.1. Для освобождения полости рта и носа от попавшей воды следует пользоваться сливным желобом.

3.2. Не разрешается прыгать с бортиков бассейна, входить в воду необходимо только по специальным лестницам. Спускаться по металлическим лестницам разрешается только спиной к воде.

3.3. Спортивный инвентарь бассейна можно использовать только с разрешения инструктора по спорту/тренера.

3.4. Все перемещения в бассейне посетители должны делать только шагом.

3.5. Клиентам не рекомендуется заниматься в бассейне натошак, а также сразу после обильного приема пищи. При появлении озноба или судорог конечностей необходимо незамедлительно сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру, прекратить плавание, принять теплый душ.

3.6. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору по спорту/тренеру или медицинскому работнику СК.

3.7. Клиентам бассейна **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.7.1. Посещать бассейн при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, открытых ранах и кровотечениях;

3.7.2. Создавать препятствия другим посетителям при плавании;

3.7.3. Опаздывать на сеанс более чем на 20 минут (администрация бассейна оставляет за собой право не допускать опоздавшего Клиента к сеансу, на который он опоздал);

3.7.4. Использовать спортивный инвентарь без разрешения Инструктора/тренера. Допускается использование ласт, лопаток и масок на специально отведенных дорожках и только по разрешению Инструктора/тренера;

3.7.5. Бегать, прыгать, толкаться, прыгать с бортиков, плавать поперек бассейна, подавать ложные сигналы о помощи, создавать излишний шум, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д;

3.7.6. Опускаться на дно бассейна;

3.7.7. Входить в воду с жевательной резинкой;

3.7.8. Втирать в кожу косметические средства до сеанса плавания (крема, мази и т.д.);

3.7.9. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации СК;

3.7.10. Проходить в бассейн в уличной одежде и обуви, приносить в раздевалку грязные сумки;

3.7.11. Входить в служебные и технические помещения;

3.7.12. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование;

3.7.13. Загрязнять помещения бассейна;

3.7.14. Отжимать купальные костюмы в раздевалках;

3.7.15. Находиться в помещениях бассейна с животными;

3.7.16. Заходить в здание СК с детской коляской, велосипедом, самокатом и другими крупногабаритными предметами или оставлять их на путях следования;

3.7.17. Оставлять вещи в помещениях бассейна без присмотра.

3.7.18. Играть в мяч или кидаться другими предметами/инвентарем во всех помещениях бассейна (кроме организованных игр во время занятий);

3.7.19. Шуметь, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.;

3.7.20. Использовать спортивный инвентарь без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.7.21. Ходить босиком вокруг чаши бассейна

3.7.22. При нарушении указанных требований клиент несет ответственность.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ**

4.1. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

4.2. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору по спорту/тренеру или медицинскому работнику на объекте.

4.3. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить инструктору по спорту/тренеру и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации, указанных на схемах эвакуации.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ**

5.1. Выход после сеанса осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера. После подачи сигнала об окончании сеанса Клиенту необходимо двигаться к ближайшей лестнице на выход.

5.2. О преждевременном уходе с сеанса посетитель обязан поставить в известность инструктора.

5.3. По окончании сеанса Клиентам рекомендуется ополоснуться под душем, вытереться, выжать плавательные принадлежности и только после этого идти в раздевалку.

5.4. После окончания сеанса (занятий) Клиент должен покинуть зону душа и раздевалки в течение 15 минут.

## **ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ.**

### **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях **в спортивном зале** (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса МФСК «Формула воды» ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – СК») разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент).

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация СК оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг Клиенту.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно в спортивных зонах СК на специально отведенных местах (информационных стендах).

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на сайте за пять календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через пять дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.5. Услуги оказываются на спортивном объекте МФСК «Формула воды» ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, ул. Ибрагимова дом 32, в универсальном спортивном зале (далее по тексту – спортивный зал). Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям. К занятиям допускаются дееспособные физические лица, в том числе:

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 6-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Дети с 14 до 17 лет (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного в Учреждении. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

1.6. К занятиям не допускаются:

- ✓ беременные женщины;
- ✓ лица, находящиеся в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарств, влияющих на реакцию.

1.7. Не рекомендуется приступать к занятиям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы или другими медицинскими противопоказаниями.

1.8. Услуги оказываются в дни и часы, установленные Расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.9. Занятия должны проводиться в полном комплекте защитной экипировки, в соответствии с правилами по виду спорта.

1.10. Администрация СК не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий.

1.11. За порчу имущества СК виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

1.12. Администрация СК оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в получении Услуги и нахождении на территории СК, в случае нарушения Клиентом настоящих Правил.

1.13. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении СК в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).

1.14. Проход в раздевалку предоставляется за 15 минут для переодевания. По окончании сеанса, Клиент обязан покинуть душевую и раздевалку в течение 15 минут.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

2.1. Клиенты (посетители) обязаны:

2.1.1. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера и руководства СК, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил;

2.1.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания на СК;

2.1.3. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);

2.1.4. Надеть спортивную форму. Приходить на занятие в соответствующей спортивной форме или другой форме (если определено);

2.1.5. Входить в спортивный зал строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии;

2.1.6. Произвести визуальный осмотр малого спортивного зала (манежа) на отсутствие посторонних предметов;

2.1.7. Не рекомендуется приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2.1.8. В случае опоздания или раннего прихода на занятие, входить в спортивный зал только с разрешения инструктора по спорту/тренера.

2.2. Лицам, сопровождающим участника тренировочного процесса, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в спортивном зале в неустановленных местах во избежание несчастных случаев, СК не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

2.3. Запрещено находиться на занятиях в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения, а также под действием лекарств, влияющих на реакцию. Не допускаются люди, которым противопоказаны, удары и перегрузки (беременные, лица с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и т. д.).

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

3.1. Не выполнять упражнений без заданий инструктора по спорту/ тренера.

3.2. При объяснениях новых упражнений и новой техники, Клиент - посетитель обязан внимательно слушать, не отвлекаться, не прерывать и не комментировать объяснения инструктора по спорту/тренера.

3.3. Во избежание случаев травматизма (растяжений, ушибов, вывихов, сотрясений мозга) необходимо четко следовать указаниям инструктора/тренера (в начале занятий обязательно выполнить разминку).

3.4. При возникновении болевых ощущений во время проведения тренировочного процесса, необходимо дать знать об этом инструктору по спорту/тренеру.

3.5. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от тренировки.

3.6. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде инструктора по спорту/тренера.

- 3.7. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору по спорту/тренеру или медицинскому работнику на объекте.
- 3.8. ЗАПРЕЩАЕТСЯ жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.
- 3.9. Запрещается покидать занятие без разрешения инструктора по спорту/тренера.
- 3.10. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.
- 3.11. Создавать провокационные действия перед другими посетителями, тем самым провоцируя травмоопасные ситуации.
- 3.12. Строго запрещается самостоятельно выполнять трюки без разрешения и контроля инструктора по спорту/тренера по спорту или в его отсутствии, особенно младшим по возрасту и менее опытными спортсменами.
- 3.13. Портить имущество, которое находится в собственности у Спортивного комплекса.
- 3.14. Вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора по спорту/тренера, проводящего занятия.
- 3.15. Кричать, нецензурно выражаться.
- 3.16. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

- 4.1. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
- 4.2. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору по спорту/тренеру или медицинскому работнику на объекте.
- 4.3. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить инструктору по спорту/тренеру и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации, указанных на схемах эвакуации.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

- 5.1. После окончания интенсивных занятий рекомендуется 10-ти минутная заминка (плавный перевод организма из состояния напряженной активности в обычное состояние покоя) перед уходом из зала в раздевалку.
- 5.2. Привести в исходное положение все спортивное и страховочное оборудование, проверить их исправность, убрать используемый спортивный инвентарь в места, предназначенные для хранения.
- 5.3. О преждевременном уходе Клиент обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.
- 5.4. Снять в раздевалке спортивную одежду, спортивную обувь. Рекомендуется принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.5. Покинуть помещение в течении 15 минут после окончания занятий.

## **ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ.**

### **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях **в универсальном спортивном зале** (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса МФСК «Формула воды» ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – СК») разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент).

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация СК оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг Клиенту.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно в спортивных зонах СК на специально отведенных местах (информационных стендах).

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на сайте за пять календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через пять дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.5. Услуги оказываются на спортивном объекте МФСК «Формула воды» ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, ул. Ибрагимова дом 32, в универсальном спортивном зале (далее по тексту – спортивный зал). Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям. К занятиям допускаются дееспособные физические лица, в том числе:

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 6-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Дети с 14 до 17 лет (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного в Учреждении. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

1.6. К занятиям не допускаются:

- ✓ беременные женщины;
- ✓ лица, находящиеся в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарств, влияющих на реакцию.

1.7. Не рекомендуется приступать к занятиям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы или другими медицинскими противопоказаниями.

1.8. Услуги оказываются в дни и часы, установленные Расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.9. Занятия должны проводиться в полном комплекте защитной экипировки, в соответствии с правилами по виду спорта.

1.10. Администрация СК не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий.

- 1.11. За порчу имущества СК виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.
- 1.12. Администрация СК оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в получении Услуги и нахождении на территории СК, в случае нарушения Клиентом настоящих Правил.
- 1.13. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении СК в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).
- 1.14. Проход в раздевалку предоставляется за 15 минут для переодевания. По окончании сеанса, Клиент обязан покинуть душевую и раздевалку в течение 15 минут.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

- 2.1. Клиенты (посетители) обязаны:
- 2.1.1. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера и руководства СК, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил;
- 2.1.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания на СК;
- 2.1.3. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- 2.1.4. Надеть спортивную форму. Приходить на занятие в соответствующей спортивной форме или другой форме (если определено);
- 2.1.5. Входить в спортивный зал строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии;
- 2.1.6. Произвести визуальный осмотр малого спортивного зала (манежа) на отсутствие посторонних предметов;
- 2.1.7. Не рекомендуется приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.
- 2.1.8. В случае опоздания или раннего прихода на занятие, входить в спортивный зал только с разрешения инструктора по спорту/тренера.
- 2.2. Лицам, сопровождающим участника тренировочного процесса, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в спортивном зале в неустановленных местах во избежание несчастных случаев, СК не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.
- 2.3. Запрещено находиться на занятиях в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения, а также под действием лекарств, влияющих на реакцию. Не допускаются люди, которым противопоказаны, удары и перегрузки (беременные, лица с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и т. д.).

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

- 3.1. Не выполнять упражнений без заданий инструктора по спорту/ тренера.
- 3.2. При объяснениях новых упражнений и новой техники, Клиент - посетитель обязан внимательно слушать, не отвлекаться, не прерывать и не комментировать объяснения инструктора по спорту/тренера.
- 3.3. Во избежание случаев травматизма (растяжений, ушибов, вывихов, сотрясений мозга) необходимо четко следовать указаниям инструктора/тренера (в начале занятий обязательно выполнить разминку).
- 3.4. При возникновении болевых ощущений во время проведения тренировочного процесса, необходимо дать знать об этом инструктору по спорту/тренеру.
- 3.5. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от тренировки.

3.6. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде инструктора по спорту/тренера.

3.7. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору по спорту/тренеру или медицинскому работнику на объекте.

3.8. ЗАПРЕЩАЕТСЯ жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.

3.9. Запрещается покидать занятие без разрешения инструктора по спорту/тренера.

3.10. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.

3.11. Создавать провокационные действия перед другими посетителями, тем самым провоцируя травмоопасные ситуации.

3.12. Строго запрещается самостоятельно выполнять трюки без разрешения и контроля инструктора по спорту/тренера по спорту или в его отсутствии, особенно младшим по возрасту и менее опытными спортсменами.

3.13. Портить имущество, которое находится в собственности у Спортивного комплекса.

3.14. Вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора по спорту/тренера, проводящего занятия.

3.15. Кричать, нецензурно выражаться.

3.16. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

4.1. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

4.2. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору по спорту/тренеру или медицинскому работнику на объекте.

4.3. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить инструктору по спорту/тренеру и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации, указанных на схемах эвакуации.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

5.1. После окончания интенсивных занятий рекомендуется 10-ти минутная заминка (плавный перевод организма из состояния напряженной активности в обычное состояние покоя) перед уходом из зала в раздевалку.

5.2. Привести в исходное положение все спортивное и страховочное оборудование, проверить их исправность, убрать используемый спортивный инвентарь в места, предназначенные для хранения.

5.3. О преждевременном уходе Клиент обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.

5.4. Снять в раздевалке спортивную одежду, спортивную обувь. Рекомендуется принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.5. Покинуть помещение в течении 15 минут после окончания занятий.

## **ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

### **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях **в тренажерном зале** (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса МФСК «Формула воды» ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – СК») разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент).

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация СК оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг Клиенту.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно в спортивных зонах СК на специально отведенных местах (информационных стендах).

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на сайте за пять календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через пять дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.5. Услуги оказываются на спортивном объекте МФСК «Формула воды» ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, ул. Ибрагимова дом 32, в тренажерном зале (далее по тексту – тренажерный зал). Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям. К занятиям допускаются дееспособные физические лица, в том числе:

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 13 - летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Дети до 14 лет могут получить услугу на самостоятельные занятия только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного в Учреждении. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

1.6. К занятиям не допускаются:

- ✓ лица, находящиеся в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарств, влияющих на реакцию.

1.7. Не рекомендуется приступать к занятиям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы или другими медицинскими противопоказаниями.

1.8. Услуги оказываются в дни и часы, установленные Расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.9. Администрация СК не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий.

1.10. За порчу имущества СК виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

1.11. Администрация СК оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в получении Услуги и нахождении на территории СК, в случае нарушения Клиентом настоящих Правил.

1.12. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении СК в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).

1.13. Проход в раздевалку предоставляется за 15 минут для переодевания. По окончании сеанса, Клиент обязан покинуть душевую и раздевалку в течение 15 минут.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

2.1. Занятия в тренажерном зале возможно начать только после обязательного инструктажа у дежурного инструктора тренажерного зала:

- ✓ о правилах личной безопасности;
- ✓ о правилах эксплуатации каждого тренажера, с учетом его особенностей, спортивного оборудования и приспособлений;
- ✓ о безопасных приемах проведения занятий на тренажерах;
- ✓ о порядке и правилах выбранного вида услуг;
- ✓ о факторах риска для здоровья, исходя из условий окружающей среды;
- ✓ о режиме труда и отдыха, личного поведения при занятиях в тренажерном зале

2.2. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви. Рекомендуются использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, заниматься босиком или в открытой обуви.

2.3. Рекомендуются снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы

2.4. Входить в тренажерный зал строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии.

2.5. Разрешается брать с собой только вещи, необходимые для занятий.

2.6. Не рекомендуется приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2.7. Запрещено находиться на занятиях в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения, а также под действием лекарств, влияющих на реакцию.

2.8. К занятиям не допускаются люди, которым противопоказаны, удары и перегрузки (беременные, люди с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и т. д.).

2.9. Провести разминку перед началом занятий на тренажере.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

3.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

3.2. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста.

3.3. Перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора по спорту / тренера необходимо проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

3.4. Все упражнения выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора по спорту/тренера. В отсутствие инструктора по спорту/тренера посетители в зал не допускаются.

- 3.5. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора/тренера.
- 3.6. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором.
- 3.7. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
- 3.8. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 3.9. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.
- 3.10. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
- 3.11. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
- 3.12. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.
- 3.13. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
- 3.14. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.
- 3.15. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.
- 3.16. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.
- 3.17. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**
- 3.17.1. Запрещается жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы;
- 3.17.2. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению;
- 3.17.3. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы;
- 3.17.4. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру;
- 3.17.5. Запрещается приступать к занятиям в зале при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру;
- 3.17.6. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств;
- 3.17.7. Портить имущество, которое находится в собственности у СК;
- 3.17.8. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети;
- 3.17.9. Запрещается заниматься с обнаженным торсом;
- 3.17.10. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения;
- 3.17.11. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами;
- 3.17.12. Кричать, нецензурно выражаться;
- 3.17.13. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

- 4.1. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
- 4.2. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору по спорту/тренеру или медицинскому работнику на объекте.
- 4.3. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить инструктору по спорту/тренеру и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации.
- 4.4. Запрещается использовать находящееся в зале оборудование или тренажеры назначения, или принцип работы, которых посетителю неизвестны, либо данное оборудование не имеет инструкции.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

- 5.1. После окончания интенсивных занятий рекомендуется 10-ти минутная заминка (плавный перевод организма из состояния напряженной активности в обычное состояние покоя) перед уходом из зала в раздевалку.
- 5.2. Привести в исходное положение все спортивное и страховочное оборудование, проверить их исправность, убрать используемый спортивный инвентарь в места, предназначенные для хранения.
- 5.3. О преждевременном уходе Клиент обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.
- 5.4. Снять в раздевалке спортивную одежду, спортивную обувь. Рекомендуется принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.5. Покинуть помещение в течении 15 минут после окончания занятий.

## **ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ РОЛЛЕРДРОМ, СКЕЙТПАРК КРЫТЫЙ**

### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях на Роллердроме, Скейтпарке крытом (далее по тексту - Правила) Спортивного комплекса МФСК «Формула воды» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – СК) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент).

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация СК оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг Клиенту.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно в спортивных зонах СК на специально отведенных местах (информационных стендах).

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на сайте за пять календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через пять дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.5. Услуги оказываются в спортивных зонах МФСК «Формула воды» по адресу: г. Москва, ул. Ткацкая дом 25 строение 6, в соответствии с режимом работы СК.

1.6. К занятиям на площадке экстрим парка допускаются дееспособные физические лица, в том числе: взрослые, дети, начиная с 7-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Дети до 14 лет могут получить услугу на самостоятельное занятия только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного в СК. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

К занятиям не допускаются: беременные женщины; лица, находящиеся в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарств, влияющих на реакцию.

1.7. Клиент несет полную персональную ответственность за наличие/отсутствие медицинских противопоказаний для занятий на площадке парка, а также за вред, связанный с ухудшением своего здоровья в результате обострения заболеваний или травмы в процессе заезда.

1.8. Клиент осознает, что использование скейтбордов, роликов, самокатов, велосипедов и ВМХ для площадки парка и занятия могут повлечь за собой получение различных травм и добровольно берет на себя ответственность за получение любого вида повреждений.

1.9. Проход на площадку осуществляется строго по расписанию работы парка.

1.10. Занятия на площадке парка должны проводиться в полном комплекте защитной экипировки (шлем, наколенники, налокотники и т.д. в соответствии с правилами по виду спорта)

1.11. Администрация Учреждения не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения при посещении СК.

1.12. За порчу имущества виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

1.13. Администрация Учреждения оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в нахождении на площадке экстрим парка, в случае нарушения им настоящих Правил.

1.14. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении СК в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители) или совершеннолетние сопровождающие.

1.15. Проход в раздевалку предоставляется за 15 минут для переодевания. По окончании сеанса, Клиент обязан покинуть душевую и раздевалку в течение 15 минут.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ РОЛЛЕРДРОМ, СКЕЙТПАРК КРЫТЫЙ**

2.1. Посетители обязаны:

2.1.1. Выполнять все требования руководства СК, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением правил посещения;

2.1.2. Соблюдать расписание работы парка и общее время пребывания в нем;

2.1.3. Надеть спортивную форму.

2.1.4. Надеть полный комплект защитной экипировки;

2.1.5. Снять шарфы (косынки), часы, цепочки, длинные волосы заправить под шлем или одежду;

2.1.6. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.).

2.1.7. Произвести визуальный осмотр площадки на предмет явных неисправностей и наличия посторонних предметов.

2.2. Лицам, сопровождающим, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в спортивной зоне в неустановленных местах во избежание несчастных случаев, СК не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих, находящихся в спортивной зоне.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ РОЛЛЕРДРОМ, СКЕЙТПАРК КРЫТЫЙ**

3.1. Не выполнять заезды без ознакомления с требованиями безопасности и правилами поведения в экстрим парке.

3.2. Избегать опасного перекрестного сближения с другими участниками, столкновений с ними.

3.3. Избегать остановок на участке с ограниченной видимостью.

3.4. При поломке скейтборда, роликов, самокатов аккуратно покинуть площадку, убедившись в том, что перемещение не мешает движению других людей.

3.5. При остановке или падении другого участника замедлиться и, избегая контакта, объехать его.

3.6. Во избежание случаев травматизма (растяжений, ушибов, вывихов, сотрясений мозга) необходимо четко следовать указанию инструкции.

3.7. При возникновении болевых ощущений во время проведения тренировочного процесса, необходимо дать знать об этом родителям или Администратору.

3.8. При умышленном причинении вреда другому участнику, виновный отстраняется от занятий на площадке парка.

3.9. Строго запрещается самостоятельно выполнять трюки, особенно младшим по возрасту и менее опытным посетителям, с целью демонстрации своего превосходства перед другими занимающимися.

3.10. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить сотруднику или медицинскому работнику на объекте.

### **3.11. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.11.1. Запрещается жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы;

3. 11.2. Снимать шлем и любую другую экипировку;

3. 11.3. Разбрасывать мусор (пакеты, бутылки, бумагу и прочее);

3. 11.4. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травм;

3.11.5. Создавать провокационные действия перед другими посетителями, тем самым провоцируя травмоопасные ситуации;

3.11.6. Выполнять трюки любые трюки и элементы катания в отсутствии инструктора-методиста в спортивном павильоне;

3. 11.7. Портить имущество, которое находится в собственности у СК;

3.11.8. Кричать, нецензурно выражаться;

3. 11.9. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

## **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ РОЛЛЕРДРОМ, СКЕЙТПАРК КРЫТЫЙ**

4.1. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

4.2. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору по спорту/тренеру или медицинскому работнику на объекте.

4.3. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить инструктору по спорту/ тренеру и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации.

4.4. Запрещается использовать находящееся в зале оборудование или тренажеры назначения, или принцип работы, которых посетителю неизвестны, либо данное оборудование не имеет инструкции.

## **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ РОЛЛЕРДРОМ, СКЕЙТПАРК КРЫТЫЙ**

5.1. После окончания интенсивных занятий рекомендуется 10-ти минутная заминка (плавный перевод организма из состояния напряженной активности в обычное состояние покоя) перед уходом из зала в раздевалку.

5.2. Привести в исходное положение все спортивное и страховочное оборудование, проверить их исправность, убрать используемый спортивный инвентарь в места, предназначенные для хранения.

5.3. О преждевременном уходе Клиент обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.

5.4. Снять в раздевалке спортивную одежду, спортивную обувь. Рекомендуется принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.5. Покинуть помещение в течении 15 минут после окончания занятий.

## ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ СПА-ЗОНЫ

### 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности при посещении **СПА-зоны** (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса МФСК «Формула воды» ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – спортивный объект) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент).

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация спортивного объекта оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг Клиенту.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно в спортивных зонах Спортивного комплекса МФСК «Формула воды» на специально отведенных местах (информационных стендах).

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на сайте за пять календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через пять дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.5. Услуги оказываются в **СПА-зоне** на спортивном объекте по адресу: г. Москва, ул. Мирововская дом 27 строение 2.

1.6. К посещению СПА-зоны допускаются дееспособные физические лица, не имеющие медицинских противопоказаний для посещения СПА-зоны, в том числе:

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 10-ти летнего возраста. Дети могут получить услугу только в сопровождении инструктора по спорту/тренера или родителя/законного представителя.

1.7. К посещению СПА-зоны не допускаются лица, находящиеся в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарственных средств.

1.8. Администрация спортивного объекта не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время посещения СПА-зоны.

1.9. За порчу имущества спортивного объекта виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

1.10. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении спортивного объекта в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).

1.11. Услуга оказывается в подзонах - Блок саун и Турецкий хамам в дни и часы, установленные Расписанием.

1.12. Клиенты СПА-зоны должны иметь при себе:

- ✓ чистую сменную обувь на нескользящей подошве (сланцы, резиновые тапочки и т.п.);
- ✓ мыло или гель для душа;
- ✓ халат;
- ✓ шапочку для сауны;
- ✓ купальник, плавки;
- ✓ простынь или длинное полотенце;

- ✓ мочалку или губку для тела;

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПОСЕЩЕНИЯ СПА-ЗОНЫ**

2.1. Посещение СПА-зоны возможно после ознакомления с правилами по технике безопасности.

2.2. Посещение СПА-зоны разрешены только в чистой сменной обуви – тапочки (сланцы). Администратор спортивного объекта вправе не допустить до использования услуг СПА-зоны без чистой сменной обуви.

2.3. Рекомендуются снять с себя металлические предметы, представляющие опасность при посещении сауны (украшения, контактные линзы и т.п.);

2.4. Запрещается брать с собой в сауну синтетические вещи, электронику и т.д.

2.5. Запрещается посещение сауны в состоянии сильного переутомления или острой фазы хронического заболевания.

2.6. Беременным женщинам посещение СПА-зоны следует осуществлять только после консультации и разрешения наблюдающего врача.

2.7. Не рекомендуется посещать СПА-зону непосредственно после приема пищи.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПОСЕЩЕНИЯ СПА-ЗОНЫ.**

3.1. Перед посещением сауны примите душ, удалите макияж.

3.2. Для соблюдения гигиены необходимо стелить простынь или длинное полотенце перед тем, как разместиться на лавку или полóg.

3.3. Рекомендуются не мочить голову перед заходом в парную, чтобы не вызвать перегрев головы.

3.4. Прежде чем войти в парную рекомендуется надеть шапочку из войлока, чтобы предупредить тепловой удар.

3.5. Войдя в парную впервые, сядьте или лягте на самую нижнюю полку, чтобы постепенно привыкнуть к температуре (чем выше вы находитесь, тем горячее пар).

3.6. Поход в сауну лучше разделить на три захода с перерывами для отдыха, длительностью от 10 до 15 минут. Не рекомендуется сразу же заходить в парную на длительное время. Первый заход должен длиться не более 8–10 минут.

3.7. Разрешается подливать чистую воду (путем распыскивания) только на каменку в парной русской сауны. Эфирные масла с чистой водой разрешается распыскивать только на горячие деревянные покрытия стен.

3.8. После выхода из парной комнаты, примите душ.

3.9. Во время сеанса старайтесь пить как можно больше жидкости (воды или чая), это поможет сохранить водный баланс в организме;

3.10. При наступлении плохого самочувствия во время посещения парной необходимо прекратить сеанс и сообщить об этом администратору.

3.11. Клиентам СПА-зоны **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.11.1. Пользоваться во всех помещениях СПА-зоны открытым огнем: свечами, петардами, бенгальскими огнями и пр.;

3.11.2. Посетители с инфекционными и кожными заболеваниями, а также с повреждениями кожных покровов, открытыми ранами не могут пользоваться СПА-зоной;

3.11.3. Использование личных пачкающих веществ (мази, порошки и т.п.) на территории сауны запрещено;

3.11.4. Осуществлять проведение эстетических/косметических услуг (бриться, пользоваться скрабами, стричь ногти, эпиляционным кремом и т.п.);

3.11.5. Класть посторонние предметы на каменку (вещи, полотенца и т.д.) во избежание возгорания;

3.11.6. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики;

3.11.7. Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки;

3.11.8. Бегать, прыгать, толкаться, создавать излишний шум, подавать ложные сигналы о помощи;

3.11.9. Шуметь, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.;

3.11.10. Входить в служебные и технические помещения;

3.11.11. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование и систему нагрева парной;

3.11.12. Приносить грязные сумки;

3.11.13. Посещать парную при незаживших травмах и общем недомогании;

3.11.14. Посещать парную при медицинских противопоказаниях для посещения сауны.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ СПА-ЗОНЫ**

4.1. При поломке или порче оборудования (инвентаря) необходимо сообщить об этом администратору.

4.2. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить администратору на объекте.

4.3. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить администратору и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ПОСЕЩЕНИЯ СПА-ЗОНЫ**

5.1. Привести в исходное положение оборудование, визуально проверить его исправность.

5.2. Принять душ после тепловых процедур, уходя из душевой кабины закрыть воду в душе.

5.3. Одеться и в течение 15 минут покинуть раздевальное помещение.