

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

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в зале хореографии (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса «Луч» 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) и являются обязательными к соблюдению.

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» или непосредственно на специально отведенных местах СК (информационных стендах). Клиенты обязаны ознакомиться с Правилами до начала предоставления услуг.

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 СК по адресу: г. Москва, ул. 1-я Владимирская, д. 10Б, стр. 3 в зале хореографии (далее по тексту – зал хореографии). Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети с 4 до 14 лет, не имеющих противопоказаний для занятий спортом. Дети с 14 до 17 лет могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного на СК. 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 лекарственных средств, снижающих концентрацию внимания.

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

1.9. Администрация СК не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные Клиентами в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий при посещении зала хореографии.

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

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

1.12. Настоящие требования безопасности в полном объеме распространяются в том числе на несовершеннолетних. Ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетнего Клиента во время нахождения его на территории СК лежит:

✓ на родителях или сопровождающих (лицо, достигшее 18-летнего возраста, являющееся законным представителем, либо лицо уполномоченное сопровождать несовершеннолетнего Клиента во время нахождения на территории СК на основании письменного заявления законного представителя, а также совершеннолетнее физическое лицо, которое сопровождает Клиента с ограниченными возможностями здоровья, которому по причине его ограниченных возможностей необходима помощь другого лица);

✓ на юридических/физических лицах, которым предоставлен СК (часть СК) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды.

1.13. Услуга оказывается в зале хореографии в дни и часы, установленные расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.14. Запрещается курить и распивать спиртные напитки на территории СК, а также принимать пищу в неустановленных местах.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ В ЗАЛЕ ХОРЕОГРАФИИ

2.1. Клиенты обязаны:

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

2.1.2. Начинать занятия в зале хореографии только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/тренера на первом занятии;

2.1.3. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в зале хореографии;

2.1.4. Сдавать верхнюю одежду (уличную обувь в пакете) в гардероб и входить в зону зала хореографии только в чистой сменной обуви и одежде, предназначенными для посещения зала хореографии;

2.1.5. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.). Ношение очков, при работе в парах, запрещено;

2.1.6. Входить в зал хореографии строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии;

2.1.7. Произвести визуальный осмотр зала хореографии на отсутствие посторонних предметов;

2.1.8. Лицам, сопровождающим участника занятий в зале хореографии, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в зале хореографии в неустановленных местах во избежание несчастных случаев, СК не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ ХОРЕОГРАФИИ

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

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

3.3 При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

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

3.5 Во избежание случаев травматизма необходимо четко следовать указаниям инструктора по спорту/тренера (в начале занятий обязательно выполнить разминку).

3.6 Не стоять близко к хореографическому станку, зеркалам и другим Клиентам при выполнении упражнений.

3.7 Спортивный инвентарь в зале хореографии можно использовать только с разрешения инструктора по спорту/тренера.

3.8 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.

3.9 При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от занятия.

3.10 Клиентам **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.10.1. Посещать зал хореографии при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, открытых ранах и кровотечениях;

3.10.2. Посещать зал хореографии в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

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

3.10.4. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы;

3.10.5. Совершать провокационные действия перед другими посетителями, тем самым провоцируя травмоопасные ситуации;

3.10.6. Строго запрещается самостоятельно выполнять трюки без разрешения и контроля инструктора по спорту/тренера по спорту или в его отсутствие, особенно младшим по возрасту и менее опытными спортсменам;

3.10.7. Вносить в зал хореографии или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора/тренера, проводящего занятия;

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

3.10.9. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал;

3.10.10. Играть в мяч или кидаться другими предметами/инвентарем во всех помещениях зала хореографии (кроме организованных игр во время занятий с инструктором по спорту/тренером);

3.10.11. Жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы;

3.10.12. Кричать, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих;

3.10.13. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации СК;

3.10.14. Входить в служебные и технические помещения, пользоваться служебными телефонами СК;

3.10.15. Загрязнять помещения зала хореографии;

3.10.16. Покидать занятие или входить в зал хореографии без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.10.17. Находиться в помещениях СК с животными;

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

3.10.19. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование (систему кондиционирования, систему вентиляции зала, громкость музыкального сопровождения и т.д.);

3.11. Клиентам не рекомендуется заниматься в зале хореографии натощак, а также сразу после обильного приема пищи (особенно детям!).

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ЗАЛЕ ХОРЕОГРАФИИ

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

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ ХОРЕОГРАФИИ

5.1. Убрать используемый спортивный инвентарь в места, предназначенные для хранения.

5.2. Выход после окончания занятий осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера.

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

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

5.5. 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 ЗАЛЕ БОЕВЫХ ИСКУССТВ**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в зале **боевых искусств** (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса «Луч» 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) и являются обязательными к соблюдению.

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» или непосредственно на специально отведенных местах СК (информационных стендах). Клиенты обязаны ознакомиться с Правилами до начала предоставления услуг.

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 СК по адресу: г. Москва, ул. 1-я Владимирская, д. 10Б, стр. 3 в зале боевых искусств (далее по тексту – зал боевых искусств). Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети с 7 до 14 лет, не имеющих противопоказаний для занятий спортом. Дети с 14 до 17 лет могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного на СК. 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 лекарственных средств, снижающих концентрацию внимания.

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

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 Клиентами в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий при посещении зала боевых искусств.

1.11. За порчу имущества зала боевых искусств 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. Настоящие требования безопасности в полном объеме распространяются в том числе на несовершеннолетних. Ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетнего Клиента во время нахождения его на территории СК лежит:

✓ на родителях или сопровождающих (лицо, достигшее 18-летнего возраста, являющееся законным представителем, либо лицо уполномоченное сопровождать несовершеннолетнего Клиента во время нахождения на территории СК на основании письменного заявления законного представителя, а также совершеннолетнее физическое лицо, которое сопровождает Клиента с ограниченными возможностями здоровья, которому по причине его ограниченных возможностей необходима помощь другого лица);

✓ на юридических/физических лицах, которым предоставлен СК (часть СК) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды.

1.14. Услуга оказывается в зале боевых искусств в дни и часы, установленные расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.15. Запрещается курить и распивать спиртные напитки на территории СК, а также принимать пищу в неустановленных местах.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ В ЗАЛЕ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

2.1. Клиенты обязаны:

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

2.1.2. Начинать занятия в зале боевых искусств только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/тренера на первом занятии;

2.1.3. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в зале боевых искусств;

2.1.4. Сдавать верхнюю одежду (уличную обувь в пакете) в гардероб и входить в зону зала боевых искусств только в чистой сменной обуви (в боксерках на ринге) и одежде, предназначенными для посещения зала боевых искусств;

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

2.1.6. Входить в зал боевых искусств строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии;

2.1.7. Произвести визуальный осмотр зала боевых искусств на отсутствие посторонних предметов;

2.1.8. Разрешается брать с собой в зал боевых искусств только вещи, необходимые для занятий.

2.1.9. Лицам, сопровождающим участника занятий в зале боевых искусств, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в зале хореографии в неустановленных местах во избежание несчастных случаев, СК не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

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

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

3.3 При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

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

3.5 Во избежание случаев травматизма необходимо четко следовать указаниям инструктора по спорту/тренера (в начале занятий обязательно выполнить разминку).

3.6 Спортивный инвентарь в зале боевых искусств можно использовать только с разрешения 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 СК.

3.8 При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от занятия.

3.9 Клиентам **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.10.1. Посещать зал боевых искусств при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, открытых ранах и кровотечениях;

3.10.2. Посещать зал боевых искусств в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

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

3.10.4. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы;

3.10.5. Совершать провокационные действия перед другими посетителями, тем самым провоцируя травмоопасные ситуации;

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

3.10.7. Вносить в зал боевых искусств или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора/тренера, проводящего занятия;

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

3.10.9. Играть в мяч или кидаться другими предметами/инвентарем во всех помещениях зала боевых искусств (кроме организованных игр во время занятий с инструктором по спорту/тренером);

3.10.10. Жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы;

3.10.11. Кричать, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих;

3.10.12. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации СК;

3.10.13. Входить в служебные и технические помещения, пользоваться служебными телефонами СК;

3.10.14. Загрязнять помещения зала боевых искусств;

3.10.16. Покидать занятие или входить в зал боевых искусств без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.10.17. Находиться в помещениях СК с животными;

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

3.10.19. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование (систему кондиционирования, систему вентиляции зала, громкость музыкального сопровождения и т.д.);

3.11. Клиентам не рекомендуется заниматься в зале боевых искусств натощак, а также сразу после обильного приема пищи (особенно детям!).

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ЗАЛЕ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

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

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

5.1. Убрать используемый спортивный инвентарь в места, предназначенные для хранения.

5.2. Выход после окончания занятий осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера.

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

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

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