

**ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ  
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ  
И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ  
НА ЛЕДОВОМ ПОЛЕ КРЫТОМ СТАНДАРТНОМ**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях **на ледовом поле крытом стандартном** (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса «Вымпел» ГБУ «МосСпортОбъект»** по адресу: г. Москва, Федеративный проспект, д. 31А, стр.1 (далее по тексту - СК) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на учебно-тренировочных и физкультурно-оздоровительных занятиях (групповых, самостоятельных, индивидуальных) 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» и 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 в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и информационных стендах за 5 (пять) календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через 5 (пять) календарных дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция Правил является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.5. Услуги оказываются на ледовом поле крытом стандартном (далее – ледовое поле) СК Клиентам, предоставившим документы, подтверждающие отсутствие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

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

✓ взрослые;

✓ дети, начиная с 4-летнего возраста. Дети до 14 лет могут получить услуги на самостоятельных занятиях (сеансах свободного катания) только в сопровождении законных представителей/сопровождающих (в определении, указанном в Правилах пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект»). Дети с 14 до 17 лет (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения законных представителей, составленного в СК (указанное требование не распространяется на эмансипированных несовершеннолетних при предъявлении подтверждающего документа). 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 допускаются к занятиям лица с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Не рекомендуются занятия и упражнения с высокой степенью риска травматизма и нагрузок беременным женщинам.

1.9. Посетителям СК, в том числе Клиентам, их законным представителям и /или сопровождающим необходимо соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения.

1.10. ГБУ «МосСпортОбъект» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные Клиентами в результате несоблюдения настоящих Правил, Правил пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект», Положения о пропускном и внутриобъектовом режимах в ГБУ «МосСпортОбъект», плана эвакуации, иных локальных актов ГБУ «МосСпортОбъект», находящихся в открытом доступе в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» (<https://mso.mosSPORT.ru>), на территории СК, требований пожарной безопасности, любого иного законодательства, связанного с оказанием услуг, нахождением (пребыванием) на всей территории СК, в том числе, но, не ограничиваясь, во всех зонах СК, в том числе на территории земельного участка, на котором расположен СК, иных норм, правил, иного законодательства Российской Федерации и города Москвы.

1.11. За порчу имущества на ледовом поле виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме. Размер денежной компенсации за вред, причиненный имуществу ГБУ «МосСпортОбъект», в любом случае не может быть менее первоначальной балансовой стоимости поврежденного (уничтоженного) имущества (без учета амортизации) или менее размера суммы денежных средств, необходимой для устранения причиненного ущерба.

1.12. ГБУ «МосСпортОбъект» оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услугах, в случае нарушения им настоящих Правил.

1.13. Настоящие Правила 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 законном представителе или сопровождающем несовершеннолетнего Клиента (посетителе, достигшем 18-летнего возраста, являющимся законным представителем, либо лицом, уполномоченным сопровождать несовершеннолетнего Клиента во время нахождения на территории СК на основании письменного заявления законного представителя, а также совершеннолетнем физическом лице, которое сопровождает Клиента с ограниченными возможностями здоровья, которому по причине его ограниченных возможностей необходима помощь другого лица;

✓ юридических лицах / индивидуальных предпринимателях / физических лицах, в том числе гражданах, являющихся налогоплательщиками налога на профессиональный доход, которым СК (часть СК) предоставлен (предоставлена) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды и / или ином законном основании.

1.14. Услуга оказывается на ледовом поле в дни и часы, установленные расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.15. Проход на ледовое поле осуществляется строго по расписанию работы ледового поля. Клиенту предоставляется 15 минут для переодевания до начала сеанса. По окончании сеанса, Клиент обязан покинуть душевую и раздевалку в течении 15 минут.

1.16. Посетителям СК, в том числе Клиентам, их законным представителям и / или сопровождающим **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

1.16.1. Курить табак, употреблять никотинсодержащую продукцию или использовать кальяны и распивать алкогольную продукцию на всей территории СК, а также принимать пищу в неустановленных местах;

1.16.2. Производить косметологические процедуры в помещениях СК (маникюр, педикюр, пиллинг, бритье и т.д.);

1.16.3. Находиться на всей территории СК (на всем земельном участке, на котором расположен СК), а также во всех его помещениях, с повышенной температурой тела и иными признаками острых респираторных, вирусных и инфекционных заболеваний;

1.16.4. Проносить в СК:

- любые пачкающие и зловонные предметы и вещества;
- оружие любого типа, в том числе для самообороны, боеприпасы или составные части огнестрельного оружия;
- колющие или режущие предметы, ножи, иное холодное оружие, а также иные предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия;
- взрывчатые вещества, средства взрывания и любые предметы, ими начиненные;
- сжатые и сжиженные газы;
- огнеопасные и пиротехнические вещества или изделия (за исключением спичек, карманных зажигалок), включая сигнальные ракеты, фэйеры, петарды, газовые баллоны и предметы (химические материалы), которые могут быть использованы для изготовления пиротехнических изделий или дымов;
- воспламеняющиеся твердые вещества;
- окисляющие вещества и органические перекиси;
- токсичные вещества, радиоактивные материалы и коррозирующие вещества;
- химические, ядовитые, отравляющие или едко пахнущие вещества;
- легковоспламеняющиеся и горючие жидкости, горючие газы;
- красящие вещества;
- устройства и изделия, в том числе самодельного изготовления, не являющиеся пиротехникой, применяющиеся для разбрасывания, распыления различных материалов и веществ (пневмохлопушки);
- иные вещества, устройства, изделия, предметы, в том числе самодельного изготовления, использование которых может привести к задымлению, воспламенению;
- материалы экстремистского, оскорбительного или дискриминационного характера, содержащие нацистскую атрибутику или символику, либо атрибутику или символику экстремистских организаций или направленные на дискриминацию любого рода против страны, лица или группы лиц по признаку расы, цвета кожи, этнического, национального или социального происхождения и статуса по месту рождения, финансовому состоянию или иного статуса, пола, инвалидности, языка, религии, политических убеждений или иных убеждений, сексуальной ориентации или по любой другой причине, включая, но не ограничиваясь баннерами, флагами, символикой и атрибутикой, листовками, одеждой;
- средства защиты тела, такие как бронежилеты и др. (за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями, или необходимых и согласованных

с администрацией объекта спорта для занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий);

– наркотические, психотропные и токсические вещества, их прекурсоры, в том числе в виде лекарственных средств, за исключением лекарственных препаратов в объемах, предусмотренных рецептом врача (на русском или английском языках), при предъявлении такого рецепта либо его копии;

– рабочие инструменты

– стеклянные контейнеры и бутылки, термосы и фляги;

– жидкости в емкостях более 500 мл;

– алкогольные напитки (в том числе пиво);

– аэрозольные баллончики, за исключением лекарственных препаратов в объемах, предусмотренных рецептом врача (на русском или английском языках), при предъявлении такого рецепта либо его копии;

– громоздкие и крупногабаритные предметы (чемоданы, объемные сумки, коробки, свертки и т.д.), сумма трех измерений которых по длине, ширине и высоте превышает 75 см, если в них не находится спортивная форма или необходимый и согласованный с администрацией объекта спорта инвентарь для занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий;

– скутеры, не предназначенные для перевозки МГН, за исключением инвалидных колясок, электрических инвалидных колясок, электрических 3-х или 4-х колесных скутеров, предназначенных для перевозки маломобильных групп населения, не превышающих ширину 700 мм и длину 1300 мм, и с радиусом поворота 900 мм, ширина разворота не более 1500 мм. Скорость электрических скутеров и электрических инвалидных колясок не должна превышать 6 км/ч;

– древки для флагов или плакатов любого типа. Допускается использование только гибких пластмассовых и так называемых двойных древков, не превышающих 1 м в длину и 1 см в диаметре и изготовленных из не пожароопасного материала;

– рекламные материалы любого рода, печатная продукция религиозного, политического или оскорбительного содержания или содержания, противоречащего общественному порядку и/или морали (в том числе баннеры, транспаранты, плакаты, вывески и их аналоги), за исключением религиозных книг для личного использования, а также баннеров размером не более 2х1,5 м, содержание которых должно быть направлено на поддержку выступающих спортсменов и не должно содержать оскорбительных, нецензурных, провокационных текстов, слов, символов и изображений, в том числе направленных на дискриминацию любого рода против страны, лица или группы лиц по признаку расы, цвета кожи, этнического, национального или социального происхождения и статуса, пола, инвалидности, языка, религии, политических убеждений, сексуальной ориентации или по любой другой причине;

– технические средства, способные помешать проведению мероприятий или причинить неудобство их участникам (лазерные устройства, фонари), радиостанции, средства звукоусиления (кроме общепринятых средств поддержки);

– маски, шлемы, а также любые иные средства маскировки или предметы, специально предназначенные для затруднения установления личности, за исключением случаев, специально установленных организаторами мероприятий;

– движущиеся и планирующие летательные аппараты, и их модели (планеры, дроны, воздушные змеи и т.д.);

– иные предметы и средства, наличие которых либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих, в том числе мешающие зрителям и нормальному проведению занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий (например, стеклянная посуда, стеклянные контейнеры, стеклянные бутылки, термосы, фляги, рабочие инструменты и др.);

1.16.5. Приносить и приводить в СК, а также находиться в помещениях СК с животными, за исключением домашних животных в холке ниже 30 см, собак-поводырей, при наличии ветеринарного документа, с отметками о прививках, сделанных в срок, а также документа установленного образца на собаку-поводыря;

1.16.6. Портить имущество, которое находится на территории СК;

1.16.7. Совершать любые действия сексуального характера;

1.16.8. Проявлять любые виды дискриминации и неуважения из-за различий по национальным, религиозным, социальным и другим признакам и убеждениям;

1.16.9. Использовать знаки или иную символику экстремистских организаций и совершать действия, направленные на разжигание расовой, религиозной, национальной розни;

1.16.10. Нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.;

1.16.11. Убирать, уничтожать, менять, подменять, заграждать, завешивать, перемещать предупреждающие, запрещающие и иные таблички, информационные сообщения, объявления, размещаемые в СК, а также менять место их расположения/размещения;

1.16.12. Передвигать по своему усмотрению предметы, конструкции, спортивное оборудование, инвентарь и иные предметы на СК;

1.16.13. Производить видео- и / или фотосъемку в коммерческих целях, в целях публичной трансляции / показа, за исключением случаев, когда данная деятельность предусмотрена договорными отношениями и / или заранее согласована с ГБУ «МосСпортОбъект»;

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

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

1.16.16. Загрязнять территорию СК;

1.16.17. Передавать документы на право посещения ледового поля третьим лицам;

1.16.18. Передвигаться в помещениях и на территории СК на велосипедах, самокатах, роликовых коньках, скейтах, сегвеях, моноколесах, гироскутерах, лонгбордах, вейвбордах, ледовых коньках и иных транспортных и спортивных средствах или оставлять их на путях следования;

1.16.19. Осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся в СК.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ НА ЛЕДОВОМ ПОЛЕ**

2.1. Клиенты обязаны:

2.1.1. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера, администрации СК, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил и Правил пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект»;

2.1.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания на ледовом поле;

2.1.3. В целях обеспечения вместимости индивидуального шкафчика для переодевания, предметы личной гигиены следует проносить в раздевалку только в полиэтиленовых пакетах или малогабаритных сумках;

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

2.1.5. Предоставить возможность персоналу ледового поля проверить соблюдение требований о наличии соответствующих предметов личной гигиены;

2.1.6. Проход до ледового поля осуществляется строго в чехлах для коньков;

2.1.7. Выход на ледовое поле осуществляется строго по расписанию СК и с разрешения инструктора по спорту/тренера. Продолжительность сеанса свободного катания на льду – 60 минут;

2.1.8. Находиться на ледовом поле в экипировке и обуви (коньках), соответствующим виду спорта (фигурное катание на коньках, хоккей, шорт-трек), проверить исправность спортивного инвентаря, крепления и заточку коньков.

2.2. Проход Клиентов в раздевалку осуществляется с разрешения администратора.

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

2.4. Произвести визуальный осмотр ледового поля на отсутствие посторонних предметов.

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

2.6. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2.7. Перед началом основной части занятий работы провести разминку всех групп мышц.

2.8. Лицам, сопровождающим Клиента, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться на ледовом поле в неустановленных местах во избежание несчастных случаев. Администрация СК не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ НА ЛЕДОВОМ ПОЛЕ**

3.1. Все упражнения выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора по спорту/тренера. В отсутствие инструктора по спорту/тренера посетители на ледовое поле не допускаются.

3.2. Во избежание случаев травматизма в начале занятия необходимо выполнить разминку.

3.3. Кататься на сеансах свободного катания следует в одном направлении, против часовой стрелки.

3.4. Не кататься в тесных или свободных коньках.

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

3.6. Клиентам - посетителям на ледовом поле **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

3.6.1 Приступать к занятиям на ледовом поле при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при общем недомогании, с различными видами боли, открытыми ранами, кровотечениями, травмами, грибковыми и вирусными кожными заболеваниями;

3.6.2. Приступать к занятиям с открытыми калитками на бортах хоккейной площадки;

3.6.3. Выходить на лед при проведении заливочных и технических работ;

3.6.4. Заниматься на непросохшем ледовом покрытии;

3.6.5. Использовать находящееся на ледовом поле спортивное оборудование, назначение или принцип работы которого посетителю неизвестны, либо данное оборудование не имеет инструкции;

3.6.6. Выходить на ледовое поле с ребенком на руках;

3.6.7. Жевать во время занятия жевательную резинку;

3.6.8. Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки;

3.6.9. Посещать занятия в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

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

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

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

3.6.13. Производить видео- и фотосъемку в коммерческих целях, целях публичной трансляции/показа, за исключением случаев, когда данная деятельность предусмотрена договорными отношениями с ГБУ «МосСпортОбъект»;

3.6.14. Входить в служебные и технические помещения;

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

3.6.16. Загрязнять помещение;

3.6.17. Пользоваться служебными телефонами СК;

3.6.18. Оставлять вещи в помещениях СК без присмотра.

3.7. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ НА ЛЕДОВОМ ПОЛЕ**

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

4.3. Осуществлять эвакуацию в соответствии с указаниями системы оповещения объекта.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ НА ЛЕДОВОМ ПОЛЕ**

5.1. После окончания интенсивных занятий рекомендуется 10-ти минутная заминка (плавный перевод организма из состояния напряженной активности в обычное состояние покоя) перед уходом с ледового поля 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 экипировку и обувь (коньки). Рекомендуется принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

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

**ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ  
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ  
И ФИЗКУЛЬТУРНО-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 «Вымпел» ГБУ «МосСпортОбъект»** по адресу: г. Москва, Федеративный проспект, д. 31А, стр. 7 (далее по тексту – СК) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на учебно-тренировочных и физкультурно-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, ГБУ «МосСпортОбъект»/ администрация СК оставляет за собой право на односторонний отказ от исполнения договора (досрочное прекращение оказания услуг Клиенту).

1.3. С Правилами можно ознакомиться в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» 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 размещается в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и информационных стендах за 5 (пять) календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через 5 (пять) календарных дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция Правил является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.5. Услуги оказываются в тренажерном зале Клиентам, предоставившим документы, подтверждающие отсутствие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 9 - летнего возраста. Дети до 14 лет могут получить услугу на самостоятельные занятия только в сопровождении законных представителей/сопровождающих (в определении, указанном в Правилах пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект»). Дети с 14 до 17 лет (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения законных представителей, составленного в СК (указанное требование не распространяется на эмансипированных несовершеннолетних при предъявлении подтверждающего документа). 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 допускаются к занятиям лица с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Не рекомендуются занятия и упражнения с высокой степенью риска травматизма и нагрузок беременным женщинам.

1.9. Посетителям СК, в том числе Клиентам, их законным представителям и / или сопровождающим необходимо соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения.

1.10. ГБУ «МосСпортОбъект» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные Клиентами в результате несоблюдения настоящих Правил, Правил пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект», Положения о пропускном и внутриобъектовом режимах в ГБУ «МосСпортОбъект», плана эвакуации, иных локальных актов ГБУ «МосСпортОбъект», находящихся в открытом доступе в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» (<https://mso.mossport.ru>), на территории СК, требований пожарной безопасности, любого иного законодательства, связанного с оказанием услуг, нахождением (пребыванием) на всей территории СК, в том числе, но, не ограничиваясь, во всех зонах СК, в том числе на территории земельного участка, на котором расположен СК, иных норм, правил, иного законодательства Российской Федерации и города Москвы.

1.11. За порчу имущества тренажерного зала виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме. Размер денежной компенсации за вред, причиненный имуществу ГБУ «МосСпортОбъект», в любом случае не может быть менее первоначальной балансовой стоимости поврежденного (уничтоженного) имущества (без учета амортизации) или менее размера суммы денежных средств, необходимой для устранения причиненного ущерба.

1.12. ГБУ «МосСпортОбъект» 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 законном представителе или сопровождающем несовершеннолетнего Клиента (посетителе, достигшем 18-летнего возраста, являющимся законным представителем, либо лицом, уполномоченным сопровождать несовершеннолетнего Клиента во время нахождения на территории СК на основании письменного заявления законного представителя, а также совершеннолетнем физическом лице, которое сопровождает Клиента с ограниченными возможностями здоровья, которому по причине его ограниченных возможностей необходима помощь другого лица);

✓ на юридических лицах / индивидуальных предпринимателях / физических лицах, в том числе гражданах, являющихся налогоплательщиками налога на профессиональный доход, которым СК (часть СК) предоставлен (предоставлена) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды и / или ином законном основании.

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

1.15. Проход в тренажерный зал осуществляется строго по расписанию работы тренажерного зала. Клиенту предоставляется 15 минут для переодевания и принятия душа

до начала сеанса. По окончании сеанса, Клиент обязан покинуть душевую и раздевалку в течении 15 минут.

1.16. Посетителям СК, в том числе Клиентам, их законным представителям и / или сопровождающим **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1.16.1. Курить табак, употреблять никотинсодержащую продукцию или использовать кальяны и распивать алкогольную продукцию на всей территории СК, а также принимать пищу в неустановленных местах;

1.16.2. посещать СК в состоянии алкогольного, наркотического и / или иного токсического опьянения, а также под действием лекарственных средств, снижающих концентрацию внимания;

1.16.3. производить косметологические процедуры в помещениях СК (маникюр, педикюр, пиллинг, бритье и т.д.);

1.16.4. находиться на всей территории СК (на всем земельном участке, на котором расположен СК, а также во всех его помещениях) с повышенной температурой тела и иными признаками острых респираторных, вирусных и инфекционных заболеваний;

1.16.5. проносить в СК:

- любые пачкающие и зловонные предметы и вещества;
- оружие любого типа, в том числе для самообороны, боеприпасы или составные части огнестрельного оружия;
- колющие или режущие предметы, ножи, иное холодное оружие, а также иные предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия;
- взрывчатые вещества, средства взрывания и любые предметы, ими начиненные;
- сжатые и сжиженные газы;
- огнеопасные и пиротехнические вещества или изделия (за исключением спичек, карманных зажигалок), включая сигнальные ракеты, файеры, петарды, газовые баллоны и предметы (химические материалы), которые могут быть использованы для изготовления пиротехнических изделий или дымов;
- воспламеняющиеся твердые вещества;
- окисляющие вещества и органические перекиси;
- токсичные вещества, радиоактивные материалы и коррозирующие вещества;
- химические, ядовитые, отравляющие или едко пахнущие вещества;
- легковоспламеняющиеся и горючие жидкости, горючие газы;
- красящие вещества;
- устройства и изделия, в том числе самодельного изготовления, не являющиеся пиротехникой, применяющиеся для разбрасывания, распыления различных материалов и веществ (пневмохлопушки);
- иные вещества, устройства, изделия, предметы, в том числе самодельного изготовления, использование которых может привести к задымлению, воспламенению;
- материалы экстремистского, оскорбительного или дискриминационного характера, содержащие нацистскую атрибутику или символику, либо атрибутику или символику экстремистских организаций или направленные на дискриминацию любого рода против страны, лица или группы лиц по признаку расы, цвета кожи, этнического, национального или социального происхождения и статуса по месту рождения, финансовому состоянию или иного статуса, пола, инвалидности, языка, религии, политических убеждений или иных убеждений, сексуальной ориентации или по любой другой причине, включая, но не ограничиваясь баннерами, флагами, символикой и атрибутикой, листовками, одеждой;

– средства защиты тела, такие как бронежилеты и др. (за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями, или необходимых и согласованных с администрацией объекта спорта для занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий);

– наркотические, психотропные и токсические вещества, их прекурсоры, в том числе в виде лекарственных средств, за исключением лекарственных препаратов в объемах, предусмотренных рецептом врача (на русском или английском языках), при предъявлении такого рецепта либо его копии;

– рабочие инструменты

– стеклянные контейнеры и бутылки, термосы и фляги;

– жидкости в емкостях более 500 мл;

– алкогольные напитки (в том числе пиво);

– аэрозольные баллончики, за исключением лекарственных препаратов в объемах, предусмотренных рецептом врача (на русском или английском языках), при предъявлении такого рецепта либо его копии;

– громоздкие и крупногабаритные предметы (чемоданы, объемные сумки, коробки, свертки и т.д.), сумма трех измерений которых по длине, ширине и высоте превышает 75 см, если в них не находится спортивная форма или необходимый и согласованный с администрацией объекта спорта инвентарь для занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий;

– скутеры, не предназначенные для перевозки МГН, за исключением инвалидных колясок, электрических инвалидных колясок, электрических 3-х или 4-х колесных скутеров, предназначенных для перевозки маломобильных групп населения, не превышающих ширину 700 мм и длину 1300 мм, и с радиусом поворота 900 мм, ширина разворота не более 1500 мм. Скорость электрических скутеров и электрических инвалидных колясок не должна превышать 6 км/ч;

– древки для флагов или плакатов любого типа. Допускается использование только гибких пластмассовых и так называемых двойных древков, не превышающих 1 м в длину и 1 см в диаметре и изготовленных из не пожароопасного материала;

– рекламные материалы любого рода, печатная продукция религиозного, политического или оскорбительного содержания или содержания, противоречащего общественному порядку и/или морали (в том числе баннеры, транспаранты, плакаты, вывески и их аналоги), за исключением религиозных книг для личного использования, а также баннеров размером не более 2х1,5 м, содержание которых должно быть направлено на поддержку выступающих спортсменов и не должно содержать оскорбительных, нецензурных, провокационных текстов, слов, символов и изображений, в том числе направленных на дискриминацию любого рода против страны, лица или группы лиц по признаку расы, цвета кожи, этнического, национального или социального происхождения и статуса, пола, инвалидности, языка, религии, политических убеждений, сексуальной ориентации или по любой другой причине;

– технические средства, способные помешать проведению мероприятий или причинить неудобство их участникам (лазерные устройства, фонари), радиостанции, средства звукоусиления (кроме общепринятых средств поддержки);

– маски, шлемы, а также любые иные средства маскировки или предметы, специально предназначенные для затруднения установления личности, за исключением случаев, специально установленных организаторами мероприятий;

– движущиеся и планирующие летательные аппараты, и их модели (планеры, дроны, воздушные змеи и т.д.);

– иные предметы и средства, наличие которых либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих, в том числе мешающие зрителям и нормальному проведению занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий (например, стеклянная посуда, стеклянные контейнеры, стеклянные бутылки, термосы, фляги, рабочие инструменты и др.);

1.16.6. приносить и приводить в СК, а также находиться в помещениях СК с животными, за исключением домашних животных в холке ниже 30 см, собак-поводырей, при наличии ветеринарного документа, с отметками о прививках, сделанных в срок, а также документа установленного образца на собаку-поводыря;

1.16.7. портить имущество, которое находится на территории СК;

1.16.8. совершать любые действия сексуального характера;

1.16.9. проявлять любые виды дискриминации и неуважения из-за различий по национальным, религиозным, социальным и другим признакам и убеждениям;

1.16.10. использовать знаки или иную символику экстремистских организаций и совершать действия, направленные на разжигание расовой, религиозной, национальной розни;

1.16.11. нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.;

1.16.12. убирать, уничтожать, менять, подменять, заграждать, завешивать, перемещать предупреждающие, запрещающие и иные таблички, информационные сообщения, объявления, размещаемые в СК, а также менять место их расположения/размещения;

1.16.13. передвигать по своему усмотрению предметы, конструкции, спортивное оборудование, инвентарь и иные предметы на СК;

1.16.14. производить видео- и / или фотосъемку в коммерческих целях, в целях публичной трансляции / показа, за исключением случаев, когда данная деятельность предусмотрена договорными отношениями и / или заранее согласована с ГБУ «МосСпортОбъект»;

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

1.16.16. входить в служебные и технические помещения, пользоваться служебными телефонами СК;

1.16.17. загрязнять территорию СК;

1.16.18. передавать документы на право посещения тренажерного зала третьим лицам;

1.16.19. передвигаться в помещениях и на территории СК на велосипедах, самокатах, роликовых коньках, скейтах, сегвеях, моноколесах, гироскутерах, лонгбордах, вейвбордах, ледовых коньках и иных транспортных и спортивных средствах или оставлять их на путях следования.

1.17. Осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся в СК

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

2.1. Первое занятие 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 разрешены только в чистой спортивной обуви. Рекомендуется 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. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

2.4. Входить в тренажёрный 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. Необходимо провести разминку перед началом занятий в тренажерном зале.

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

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

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

3.3. 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.

3.4. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором.

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

3.6. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

3.7. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.

3.8. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

3.9. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

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

3.11. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

3.12. 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.

3.13. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору по спорту/тренеру, медицинского работника или иному сотруднику СК.

3.14. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.

3.15. Клиентам **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.15.1. использовать находящееся в тренажерном зале спортивное оборудование, назначение или принцип работы которого посетителю неизвестны, либо данное оборудование не имеет инструкции;

3.15.2. заниматься с обнаженным торсом;

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

3.15.4. приступать к занятиям в тренажерном зале при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, общем недомогании, с различными видами боли, открытыми ранами, кровотечениями, травмами, грибковыми и вирусными кожными заболеваниями;

3.15.5. прикасаться к движущимся частям блочных устройств;

3.15.6. ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети;

3.15.7. заниматься на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения и т.д.) необходимо сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру;

3.15.8. брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению;

3.15.9. заниматься на непросохшем и/или скользком покрытии;

3.15.10. создавать препятствия в тренажерном зале другим Клиентам;

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

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

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

4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации и получении информации об эвакуации, не создавая паники, немедленно покинуть территорию СК через ближайший выход, указанный на схеме эвакуации.

4.3. Осуществлять эвакуацию в соответствии с указаниями системы оповещения объекта.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ 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. Выход после окончания занятий осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера.

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

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

5.6. После окончания занятий Клиент должен покинуть зону душа и раздевалки в течение 15 минут.

## **ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в универсальном спортивном зале (далее по тексту - Правила) Спортивного комплекса «Вымпел» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – «СК») разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на учебно-тренировочных и физкультурно-оздоровительных занятиях (групповых, самостоятельных, индивидуальных) для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) и являются обязательными к соблюдению.

1.2. В случае нарушения Клиентом настоящих Правил ГБУ «МосСпортОбъект» / администрация СК оставляет за собой право на односторонний отказ от исполнения договора (досрочное прекращение оказания услуг Клиенту).

1.3. С Правилами можно ознакомиться в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и 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 размещается в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и информационных стендах за 5 (пять) календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через 5 (пять) календарных дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция Правил является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.5. Услуги оказываются на СК Клиентам, предоставившим документы, подтверждающие отсутствие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

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

✓ взрослые;

✓ дети, начиная с 4-летнего возраста. Дети до 14 лет могут получить услуги на самостоятельные занятия только в сопровождении законных представителей/сопровождающих (в определении, указанном в Правилах пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект»). Дети с 14 до 17 лет (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения законных представителей несовершеннолетнего ребенка, составленного на СК (указанное требование не распространяется на эмансипированных несовершеннолетних при предъявлении подтверждающего документа). 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, влияющих на реакцию.

1.8. Не допускаются к занятиям лица с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Не рекомендуются занятия и упражнения с высокой степенью риска травматизма и нагрузок беременным женщинам.

1.9. Посетителям СК, в том числе Клиентам, их законным представителям и /или сопровождающим необходимо соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения.

1.10. ГБУ «МосСпортОбъект» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные Клиентами в результате несоблюдения настоящих Правил, Правил пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект», Положения о пропускном и внутриобъектовом режимах в ГБУ «МосСпортОбъект», плана эвакуации, иных локальных актов ГБУ «МосСпортОбъект», находящихся в открытом доступе в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» (<https://mso.mossport.ru>), на территории СК, требований пожарной безопасности, любого иного законодательства, связанного с оказанием услуг, нахождением (пребыванием) на всей территории СК, в том числе, но, не ограничиваясь, во всех зонах СК, в том числе на территории земельного участка, на котором расположен СК, иных норм, правил, иного законодательства Российской Федерации и города Москвы.

1.11. За порчу имущества в универсальном спортивном зале виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме. Размер денежной компенсации за вред, причиненный имуществу ГБУ «МосСпортОбъект», в любом случае не может быть менее первоначальной балансовой стоимости поврежденного (уничтоженного) имущества (без учета амортизации) или менее размера суммы денежных средств, необходимой для устранения причиненного ущерба.

1.12. ГБУ «МосСпортОбъект» оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услугах, в случае нарушения им настоящих Правил.

1.13. Настоящие Правила 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 законном представителе или сопровождающем несовершеннолетнего Клиента (посетителе, достигшем 18-летнего возраста, являющимся законным представителем, либо лицом, уполномоченным сопровождать несовершеннолетнего Клиента во время нахождения на территории Объекте спорта на основании письменного заявления законного представителя, а также совершеннолетнем физическом лице, которое сопровождает Клиента с ограниченными возможностями здоровья, которому по причине его ограниченных возможностей необходима помощь другого лица);

✓ на юридических лицах / индивидуальных предпринимателях / физических лицах, в том числе гражданах, являющихся налогоплательщиками налога на профессиональный доход, которым Объект спорта (часть Объекта спорта) предоставлен (предоставлена) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды и / или ином законном основании.

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

1.15. Проход в универсальный спортивный зал осуществляется строго по расписанию работы универсального спортивного зала. Клиенту предоставляется 15 минут для переодевания

и принятия душа до начала сеанса. По окончании сеанса, Клиент обязан покинуть душевую и раздевалку в течении 15 минут.

1.16. Посетителям СК, в том числе Клиентам, их законным представителям и / или сопровождающим **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1.16.1. Курить табак, употреблять никотинсодержащую продукцию или использовать кальяны и распивать алкогольную продукцию на всей территории СК, а также принимать пищу в неустановленных местах;

1.16.2. Производить косметологические процедуры в помещениях СК (маникюр, педикюр, пиллинг, бритье и т.д.);

1.16.3. Находиться на всей территории СК (на всем земельном участке, на котором расположен СК, а также во всех его помещениях) с повышенной температурой тела и иными признаками острых респираторных, вирусных и инфекционных заболеваний;

1.16.4. Проносить в СК:

- любые пачкающие и зловонные предметы и вещества;
- оружие любого типа, в том числе для самообороны, боеприпасы или составные части огнестрельного оружия;
- колющие или режущие предметы, ножи, иное холодное оружие, а также иные предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия;
- взрывчатые вещества, средства взрывания и любые предметы, ими начиненные;
- сжатые и сжиженные газы;
- огнеопасные и пиротехнические вещества или изделия (за исключением спичек, карманных зажигалок), включая сигнальные ракеты, файеры, петарды, газовые баллоны и предметы (химические материалы), которые могут быть использованы для изготовления пиротехнических изделий или дымов;
- воспламеняющиеся твердые вещества;
- окисляющие вещества и органические перекиси;
- токсичные вещества, радиоактивные материалы и коррозирующие вещества;
- химические, ядовитые, отравляющие или едко пахнущие вещества;
- легковоспламеняющиеся и горючие жидкости, горючие газы;
- красящие вещества;
- устройства и изделия, в том числе самодельного изготовления, не являющиеся пиротехникой, применяющиеся для разбрасывания, распыления различных материалов и веществ (пневмохлопушки);
- иные вещества, устройства, изделия, предметы, в том числе самодельного изготовления, использование которых может привести к задымлению, воспламенению;
- материалы экстремистского, оскорбительного или дискриминационного характера, содержащие нацистскую атрибутику или символику, либо атрибутику или символику экстремистских организаций или направленные на дискриминацию любого рода против страны, лица или группы лиц по признаку расы, цвета кожи, этнического, национального или социального происхождения и статуса по месту рождения, финансовому состоянию или иного статуса, пола, инвалидности, языка, религии, политических убеждений или иных убеждений, сексуальной ориентации или по любой другой причине, включая, но не ограничиваясь баннерами, флагами, символикой и атрибутикой, листовками, одеждой;
- средства защиты тела, такие как бронежилеты и др. (за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями, или необходимых и согласованных

с администрацией объекта спорта для занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий);

– наркотические, психотропные и токсические вещества, их прекурсоры, в том числе в виде лекарственных средств, за исключением лекарственных препаратов в объемах, предусмотренных рецептом врача (на русском или английском языках), при предъявлении такого рецепта либо его копии;

– рабочие инструменты;

– стеклянные контейнеры и бутылки, термосы и фляги;

– жидкости в емкостях более 500 мл;

– алкогольные напитки (в том числе пиво);

– аэрозольные баллончики, за исключением лекарственных препаратов в объемах, предусмотренных рецептом врача (на русском или английском языках), при предъявлении такого рецепта либо его копии;

– громоздкие и крупногабаритные предметы (чемоданы, объемные сумки, коробки, свертки и т.д.), сумма трех измерений которых по длине, ширине и высоте превышает 75 см, если в них не находится спортивная форма или необходимый и согласованный с администрацией объекта спорта инвентарь для занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий;

– скутеры, не предназначенные для перевозки МГН, за исключением инвалидных колясок, электрических инвалидных колясок, электрических 3-х или 4-х колесных скутеров, предназначенных для перевозки маломобильных групп населения, не превышающих ширину 700 мм и длину 1300 мм, и с радиусом поворота 900 мм, ширина разворота не более 1500 мм. Скорость электрических скутеров и электрических инвалидных колясок не должна превышать 6 км/ч;

– древки для флагов или плакатов любого типа. Допускается использование только гибких пластмассовых и так называемых двойных древков, не превышающих 1 м в длину и 1 см в диаметре и изготовленных из не пожароопасного материала;

– рекламные материалы любого рода, печатная продукция религиозного, политического или оскорбительного содержания или содержания, противоречащего общественному порядку и/или морали (в том числе баннеры, транспаранты, плакаты, вывески и их аналоги), за исключением религиозных книг для личного использования, а также баннеров размером не более 2х1,5 м, содержание которых должно быть направлено на поддержку выступающих спортсменов и не должно содержать оскорбительных, нецензурных, провокационных текстов, слов, символов и изображений, в том числе направленных на дискриминацию любого рода против страны, лица или группы лиц по признаку расы, цвета кожи, этнического, национального или социального происхождения и статуса, пола, инвалидности, языка, религии, политических убеждений, сексуальной ориентации или по любой другой причине;

– технические средства, способные помешать проведению мероприятий или причинить неудобство их участникам (лазерные устройства, фонари), радиостанции, средства звукоусиления (кроме общепринятых средств поддержки);

– маски, шлемы, а также любые иные средства маскировки или предметы, специально предназначенные для затруднения установления личности, за исключением случаев, специально установленных организаторами мероприятий;

– движущиеся и планирующие летательные аппараты, и их модели (планеры, дроны, воздушные змеи и т.д.);

– иные предметы и средства, наличие которых либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих, в том числе мешающие зрителям и нормальному проведению занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий (например, стеклянная посуда, стеклянные контейнеры, стеклянные бутылки, термосы, фляги, рабочие инструменты и др.);

1.16.5. Приносить и приводить в СК, а также находиться в помещениях СК с животными, за исключением домашних животных в холке ниже 30 см, собак-поводырей, при наличии ветеринарного документа, с отметками о прививках, сделанных в срок, а также документа установленного образца на собаку-поводыря;

1.16.6. Портить имущество, которое находится на территории СК;

1.16.7. Совершать любые действия сексуального характера;

1.16.8. Проявлять любые виды дискриминации и неуважения из-за различий по национальным, религиозным, социальным и другим признакам и убеждениям;

1.16.9. Использовать знаки или иную символику экстремистских организаций и совершать действия, направленные на разжигание расовой, религиозной, национальной розни.

1.16.10. Нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д;

1.16.11. Убирать, уничтожать, менять, подменять, заграждать, завешивать, перемещать предупреждающие, запрещающие и иные таблички, информационные сообщения, объявления, размещаемые в СК, а также менять место их расположения/размещения;

1.16.12. Передвигать по своему усмотрению предметы, конструкции, спортивное оборудование, инвентарь и иные предметы на СК;

1.16.13. Производить видео- и / или фотосъемку в коммерческих целях, в целях публичной трансляции / показа, за исключением случаев, когда данная деятельность предусмотрена договорными отношениями и / или заранее согласована с ГБУ «МосСпортОбъект»;

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

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

1.16.16. Загрязнять территорию СК;

1.16.17. Передавать документы на право посещения универсального спортивного зала третьим лицам;

1.16.18. Передвигаться в помещениях и на территории СК на велосипедах, самокатах, роликовых коньках, скейтах, сегвеях, моноколесах, гироскутерах, лонгбордах, вейвбордах, ледовых коньках и иных транспортных и спортивных средствах или оставлять их на путях следования;

1.16.19. Осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся в СК.

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

2.1. Занятия в универсальном спортивном зале возможны только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/ тренера на первом занятии.

2.2. Входить в универсальный спортивный зал строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии.

2.3. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты, очки и т.д.). Ношение очков, при работе в парах, запрещено. При наличии брекетов на зубах, необходимо предупредить об этом инструктора по спорту/тренера и партнёра.

2.4. Необходимо приходить на занятие в соответствующей чистой спортивной форме и обуви. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках или с шипами.

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

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

2.7. В случае возникновения каких-либо вопросов, неуверенности, сомнений в правильности совершаемых действий занимающийся обязан обратиться за разъяснением к инструктору по спорту/тренеру и продолжить занятия исключительно после наступления полной ясности в вопросах, порядке своих действий, которые вызывали сомнения.

2.8. Произвести визуальный осмотр универсального спортивного зала на отсутствие посторонних предметов, мешающих проведению занятий.

2.9. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин ворот или волейбольных стоек, и другого спортивного оборудования.

2.10. Лицам, сопровождающим Клиента, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в универсальном спортивном зале в неустановленных местах во избежание несчастных случаев. Администрация СК не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

2.11. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** приступать к занятиям в универсальном зале при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при общем недомогании, с различными видами боли, открытыми ранами, кровотечениями, травмами, грибковыми и вирусными кожными заболеваниями

2.12. Не рекомендуется приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

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

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

3.2. Указания инструктора по спорту/тренера необходимо выполнять незамедлительно. Когда инструктор по спорту/тренер показывает или объясняет движение во время занятий, занимающийся должен прекратить движения и внимательно слушать его.

3.3. Во избежание случаев травматизма (растяжений, ушибов, вывихов, сотрясений мозга) необходимо четко следовать указаниям инструктора по спорту/тренера. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

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

3.5. Необходимо соизмерять свой уровень подготовки с выполняемыми упражнениями.

3.6. Соблюдать элементарные нормы безопасности и вежливости: перед выполнением любого двигательного элемента необходимо убедиться, что это не мешает остальным занимающимся.

3.7. Проводите разминку перед началом выполнения сложно-координационных упражнений.

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

3.10. Сидеть во время занятий нельзя, только с разрешения инструктора по спорту/тренера.

3.11. Строго выполнять правила проведения спортивных и подвижных игр.

3.12. Избегать столкновений с соперниками, не допускать грубых приемов, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;

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

4.3. Осуществлять эвакуацию в соответствии с указаниями системы оповещения объекта.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ 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 течение 15 минут после окончания занятий.

**ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ  
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ  
И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ  
В ЗОНЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОВ**

**1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в **зоне велотренажеров** (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса «Вымпел» ГБУ «МосСпортОбъект»** по адресу: г. Москва, Федеративный проспект, д. 31А, стр. 7 (далее по тексту – СК) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на учебно-тренировочных и физкультурно-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, ГБУ «МосСпортОбъект»/ администрация СК оставляет за собой право на односторонний отказ от исполнения договора (досрочное прекращение оказания услуг Клиенту).

1.3. С Правилами можно ознакомиться в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» 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 размещается в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и информационных стендах за 5 (пять) календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через 5 (пять) календарных дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция Правил является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.5. Услуги оказываются в зоне велотренажеров Клиентам, предоставившим документы, подтверждающие отсутствие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 7 - летнего возраста. Дети до 14 лет могут получить услугу на самостоятельные занятия только в сопровождении законных представителей/сопровождающих (в определении, указанном в Правилах пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект»). Дети с 14 до 17 лет (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения законных представителей, составленного в СК (указанное требование не распространяется на эмансипированных несовершеннолетних при предъявлении подтверждающего документа). 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 допускаются к занятиям лица с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Не рекомендуются занятия и упражнения с высокой степенью риска травматизма и нагрузок беременным женщинам.

1.9. Посетителям СК, в том числе Клиентам, их законным представителям и / или сопровождающим необходимо соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения.

1.10. ГБУ «МосСпортОбъект» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные Клиентами в результате несоблюдения настоящих Правил, Правил пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект», Положения о пропускном и внутриобъектовом режимах в ГБУ «МосСпортОбъект», плана эвакуации, иных локальных актов ГБУ «МосСпортОбъект», находящихся в открытом доступе в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» (<https://mso.mossport.ru>), на территории СК, требований пожарной безопасности, любого иного законодательства, связанного с оказанием услуг, нахождением (пребыванием) на всей территории СК, в том числе, но, не ограничиваясь, во всех зонах СК, в том числе на территории земельного участка, на котором расположен СК, иных норм, правил, иного законодательства Российской Федерации и города Москвы.

1.11. За порчу имущества зоны велотренажеров виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме. Размер денежной компенсации за вред, причиненный имуществу ГБУ «МосСпортОбъект», в любом случае не может быть менее первоначальной балансовой стоимости поврежденного (уничтоженного) имущества (без учета амортизации) или менее размера суммы денежных средств, необходимой для устранения причиненного ущерба.

1.12. ГБУ «МосСпортОбъект» 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 законном представителе или сопровождающем несовершеннолетнего Клиента (посетителе, достигшем 18-летнего возраста, являющимся законным представителем, либо лицом, уполномоченным сопровождать несовершеннолетнего Клиента во время нахождения на территории СК на основании письменного заявления законного представителя, а также совершеннолетнем физическом лице, которое сопровождает Клиента с ограниченными возможностями здоровья, которому по причине его ограниченных возможностей необходима помощь другого лица);

✓ на юридических лицах / индивидуальных предпринимателях / физических лицах, в том числе гражданах, являющихся налогоплательщиками налога на профессиональный доход, которым СК (часть СК) предоставлен (предоставлена) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды и / или ином законном основании.

1.14. Услуга оказывается в зоне велотренажеров в дни и часы, установленные расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.15. Проход в зону велотренажеров осуществляется строго по расписанию работы зоны велотренажеров. Клиенту предоставляется 15 минут для переодевания и принятия душа

до начала сеанса. По окончании сеанса, Клиент обязан покинуть душевую и раздевалку в течении 15 минут.

1.16. Посетителям СК, в том числе Клиентам, их законным представителям и / или сопровождающим **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1.16.1. Курить табак, употреблять никотинсодержащую продукцию или использовать кальяны и распивать алкогольную продукцию на всей территории СК, а также принимать пищу в неустановленных местах;

1.16.2. посещать СК в состоянии алкогольного, наркотического и / или иного токсического опьянения, а также под действием лекарственных средств, снижающих концентрацию внимания;

1.16.3. производить косметологические процедуры в помещениях СК (маникюр, педикюр, пиллинг, бритье и т.д.);

1.16.4. находиться на всей территории СК (на всем земельном участке, на котором расположен СК, а также во всех его помещениях) с повышенной температурой тела и иными признаками острых респираторных, вирусных и инфекционных заболеваний;

1.16.5. проносить в СК:

- любые пачкающие и зловонные предметы и вещества;
- оружие любого типа, в том числе для самообороны, боеприпасы или составные части огнестрельного оружия;
- колющие или режущие предметы, ножи, иное холодное оружие, а также иные предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия;
- взрывчатые вещества, средства взрывания и любые предметы, ими начиненные;
- сжатые и сжиженные газы;
- огнеопасные и пиротехнические вещества или изделия (за исключением спичек, карманных зажигалок), включая сигнальные ракеты, файеры, петарды, газовые баллоны и предметы (химические материалы), которые могут быть использованы для изготовления пиротехнических изделий или дымов;
- воспламеняющиеся твердые вещества;
- окисляющие вещества и органические перекиси;
- токсичные вещества, радиоактивные материалы и коррозирующие вещества;
- химические, ядовитые, отравляющие или едко пахнущие вещества;
- легковоспламеняющиеся и горючие жидкости, горючие газы;
- красящие вещества;
- устройства и изделия, в том числе самодельного изготовления, не являющиеся пиротехникой, применяющиеся для разбрасывания, распыления различных материалов и веществ (пневмохлопушки);
- иные вещества, устройства, изделия, предметы, в том числе самодельного изготовления, использование которых может привести к задымлению, воспламенению;
- материалы экстремистского, оскорбительного или дискриминационного характера, содержащие нацистскую атрибутику или символику, либо атрибутику или символику экстремистских организаций или направленные на дискриминацию любого рода против страны, лица или группы лиц по признаку расы, цвета кожи, этнического, национального или социального происхождения и статуса по месту рождения, финансовому состоянию или иного статуса, пола, инвалидности, языка, религии, политических убеждений или иных убеждений, сексуальной ориентации или по любой другой причине, включая, но не ограничиваясь баннерами, флагами, символикой и атрибутикой, листовками, одеждой;

– средства защиты тела, такие как бронежилеты и др. (за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями, или необходимых и согласованных с администрацией объекта спорта для занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий);

– наркотические, психотропные и токсические вещества, их прекурсоры, в том числе в виде лекарственных средств, за исключением лекарственных препаратов в объемах, предусмотренных рецептом врача (на русском или английском языках), при предъявлении такого рецепта либо его копии;

– рабочие инструменты

– стеклянные контейнеры и бутылки, термосы и фляги;

– жидкости в емкостях более 500 мл;

– алкогольные напитки (в том числе пиво);

– аэрозольные баллончики, за исключением лекарственных препаратов в объемах, предусмотренных рецептом врача (на русском или английском языках), при предъявлении такого рецепта либо его копии;

– громоздкие и крупногабаритные предметы (чемоданы, объемные сумки, коробки, свертки и т.д.), сумма трех измерений которых по длине, ширине и высоте превышает 75 см, если в них не находится спортивная форма или необходимый и согласованный с администрацией объекта спорта инвентарь для занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий;

– скутеры, не предназначенные для перевозки МГН, за исключением инвалидных колясок, электрических инвалидных колясок, электрических 3-х или 4-х колесных скутеров, предназначенных для перевозки маломобильных групп населения, не превышающих ширину 700 мм и длину 1300 мм, и с радиусом поворота 900 мм, ширина разворота не более 1500 мм. Скорость электрических скутеров и электрических инвалидных колясок не должна превышать 6 км/ч;

– древки для флагов или плакатов любого типа. Допускается использование только гибких пластмассовых и так называемых двойных древков, не превышающих 1 м в длину и 1 см в диаметре и изготовленных из не пожароопасного материала;

– рекламные материалы любого рода, печатная продукция религиозного, политического или оскорбительного содержания или содержания, противоречащего общественному порядку и/или морали (в том числе баннеры, транспаранты, плакаты, вывески и их аналоги), за исключением религиозных книг для личного использования, а также баннеров размером не более 2х1,5 м, содержание которых должно быть направлено на поддержку выступающих спортсменов и не должно содержать оскорбительных, нецензурных, провокационных текстов, слов, символов и изображений, в том числе направленных на дискриминацию любого рода против страны, лица или группы лиц по признаку расы, цвета кожи, этнического, национального или социального происхождения и статуса, пола, инвалидности, языка, религии, политических убеждений, сексуальной ориентации или по любой другой причине;

– технические средства, способные помешать проведению мероприятий или причинить неудобство их участникам (лазерные устройства, фонари), радиостанции, средства звукоусиления (кроме общепринятых средств поддержки);

– маски, шлемы, а также любые иные средства маскировки или предметы, специально предназначенные для затруднения установления личности, за исключением случаев, специально установленных организаторами мероприятий;

– движущиеся и планирующие летательные аппараты, и их модели (планеры, дроны, воздушные змеи и т.д.);

– иные предметы и средства, наличие которых либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих, в том числе мешающие зрителям и нормальному проведению занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий (например, стеклянная посуда, стеклянные контейнеры, стеклянные бутылки, термосы, фляги, рабочие инструменты и др.);

1.16.6. приносить и приводить в СК, а также находиться в помещениях СК с животными, за исключением домашних животных в холке ниже 30 см, собак-поводырей, при наличии ветеринарного документа, с отметками о прививках, сделанных в срок, а также документа установленного образца на собаку-поводыря;

1.16.7. портить имущество, которое находится на территории СК;

1.16.8. совершать любые действия сексуального характера;

1.16.9. проявлять любые виды дискриминации и неуважения из-за различий по национальным, религиозным, социальным и другим признакам и убеждениям;

1.16.10. использовать знаки или иную символику экстремистских организаций и совершать действия, направленные на разжигание расовой, религиозной, национальной розни;

1.16.11. нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.;

1.16.12. убирать, уничтожать, менять, подменять, заграждать, завешивать, перемещать предупреждающие, запрещающие и иные таблички, информационные сообщения, объявления, размещаемые в СК, а также менять место их расположения/размещения;

1.16.13. передвигать по своему усмотрению предметы, конструкции, спортивное оборудование, инвентарь и иные предметы на СК;

1.16.14. производить видео- и / или фотосъемку в коммерческих целях, в целях публичной трансляции / показа, за исключением случаев, когда данная деятельность предусмотрена договорными отношениями и / или заранее согласована с ГБУ «МосСпортОбъект»;

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

1.16.16. входить в служебные и технические помещения, пользоваться служебными телефонами СК;

1.16.17. загрязнять территорию СК;

1.16.18. передавать документы на право посещения тренажерного зала третьим лицам;

1.16.19. передвигаться в помещениях и на территории СК на велосипедах, самокатах, роликовых коньках, скейтах, сегвеях, моноколесах, гироскутерах, лонгбордах, вейвбордах, ледовых коньках и иных транспортных и спортивных средствах или оставлять их на путях следования.

1.17. Осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся в СК

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ЗОНЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОВ**

2.1. Первое занятие возможно начать только после обязательного инструктажа у дежурного инструктора зоны велотренажеров:

✓ 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 зоне велотренажеров.

2.2. Занятия разрешены только в чистой спортивной обуви. Рекомендуется 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. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

2.4. Входить в зону велотренажеров 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. Необходимо провести разминку перед началом занятий в зоне велотренажеров.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ЗОНЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОВ**

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

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

3.3. Передвигаться в зоне велотренажеров необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.

3.4. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

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

3.6. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.

3.7. Клиентам **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.7.1. использовать находящееся в зоне велотренажеров спортивное оборудование, назначение или принцип работы которого посетителю неизвестны, либо данное оборудование не имеет инструкции;

3.7.2. заниматься с обнаженным торсом;

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

3.7.4. приступать к занятиям в зоне велотренажеров при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, общем недомогании, с различными видами боли, открытыми ранами, кровотечениями, травмами, грибковыми и вирусными кожными заболеваниями;

3.7.5. прикасаться к движущимся частям блочных устройств;

3.7.6. ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети;

3.7.7. заниматься на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения и т.д.) необходимо сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру;

3.7.8. заниматься на непросохшем и/или скользком покрытии;

3.7.9. создавать препятствия в зоне велотренажеров другим Клиентам;

3.8. Клиентам не рекомендуется заниматься в зоне велотренажеров натошак, а также сразу после обильного приема пищи (особенно детям!).

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ЗОНЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОВ**

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

4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации и получении информации об эвакуации, не создавая паники, немедленно покинуть территорию СК через ближайший выход, указанный на схеме эвакуации.

4.3. Осуществлять эвакуацию в соответствии с указаниями системы оповещения объекта.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ЗОНЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОВ**

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.

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

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

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

5.6. После окончания занятий Клиент должен покинуть зону душа и раздевалки в течение 15 минут.