

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

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в зале **единоборств** (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса 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 на спортивном объекте ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, г. Зеленоград, корпус 317А, строение 1, в соответствии с режимом работы СК. Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 6-летнего возраста. Дети до 14 лет могут получить услуги только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного в 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 или другими медицинскими противопоказаниями.

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 единоборств.

1.11. За порчу имущества зала единоборств 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 единоборств в дни и часы, установленные расписанием СК 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 ЕДИНОБОРСТВ

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 единоборств;

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

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

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

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 единоборств строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии;

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

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

2.1.9. Лицам, сопровождающим участника занятий в зале единоборств, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в зале единоборств 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 ЕДИНОБОРСТВ

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 единоборств 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 ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

3.9.1. Приходить на территорию СК с признаками инфекционных заболеваний, в том числе острых респираторных, грибковых и других, а также с открытыми ранами и травмами.

3.9.2. Принимать пищу, в том числе жевать жевательную резинку во время физкультурных и спортивных занятий;

3.9.3. Проносить на территорию СК:

- любые пачкающие и зловонные предметы и вещества;
- огнестрельное и холодное оружие, боеприпасы и иные взрывчатые средства и вещества, колюще-режущие предметы, средства, предназначенные для самообороны;
- химические, отравляющие, ядовитые и легковоспламеняющиеся вещества;
- алкогольные напитки, наркотические и психотропные вещества;
- крупногабаритные предметы: чемоданы, объемные сумки, коробки и т.д., если в них не находится спортивная форма или необходимый и согласованный с администрацией Комплекса инвентарь для занятий/тренировок;

– иные предметы и средства, наличие которых либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих.

3.9.4 Совершать на территории Объекта спорта любые действия сексуального и интимного характера;

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

3.9.6. Выставлять напоказ знаки или иную символику и совершать действия, направленные на разжигание расовой, религиозной, национальной розни, оскорбляющую других посетителей и сотрудников СК;

3.9.7. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы;

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

3.9.9. 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;

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

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

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

3.9.13. Покидать занятие или входить в зал единоборств без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.9.14. Приступать к занятиям при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру;

3.9.15. Бегать, толкаться, прыгать, кричать, сидеть на подоконниках и на полу, использовать аудиотехнику с включенными средствами связи во время проведения занятий, громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику, совершать иные действия, нарушающие общественный порядок;

3.9.16. Убирать, уничтожать, менять, подменять, заграждать, завешивать, перемещать предупредительные, запрещающие и иные таблички, информационные сообщения, объявления, размещаемых на территории СК, а также менять место их расположения/размещения;

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

3.9.18. Производить видео- и фотосъемку в коммерческих целях, целях публичной трансляции/показа, за исключением случаев, когда данная деятельность предусмотрена договорными отношениями с СК;

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

3.9.20. Загрязнять территорию СК;

3.9.21. Находиться в помещениях СК с животными;

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

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

3.9.24. Осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся на территории СК;

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

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ЗАЛЕ ЕДИНОБОРСТВ

4.1. При поломке или порче спортивного оборудования (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.

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ ЕДИНОБОРСТВ

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.