

**ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ
И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ
В ГОРОДКЕ ТРЕНАЖЕРНОМ (ВОРКАУТЕ) НОВОГО ТИПА**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в **городке тренажерном (воркауте) нового типа** (далее по тексту – Правила) Спортивного комплекса «Умка», расположенном на территории земельного участка по адресу: г. Москва, ул. Левобережная, д. 12, корп. 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 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», расположенном по адресу: <https://mso.mosспорт.ru> (далее – официальный сайт ГБУ «МосСпортОбъект») и непосредственно на специально отведенных местах СК (информационных стендах). Клиенты обязаны ознакомиться с Правилами до начала оказания услуг.

Прибытие Клиентов, в том числе посетителей СК, законных представителей и / или сопровождающих несовершеннолетних Клиентов в городок тренажерный (воркаут) нового типа (далее – городок тренажерный) подразумевает, что Клиенты, в том числе посетители, законные представители и / или сопровождающие несовершеннолетних Клиентов ознакомлены с Правилами.

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях размещается 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 городке тренажерном Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

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

✓ взрослые;

✓ дети, начиная с 9-тилетнего возраста. Дети до 14 лет могут находиться в городке тренажерном только в сопровождении законных представителей / сопровождающих (определения законного представителя / сопровождающего содержатся в Правилах пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект»), тренера / инструктора по спорту. Дети с 14 до 17 лет (включительно) могут посещать городок тренажерный 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. Каждый Клиент городка тренажерного, в том числе лицо, сопровождающее несовершеннолетнего, должен определить для себя, сопровождаемого им несовершеннолетнего физическую возможность посещения городка тренажерного, исходя из состояния здоровья, уровня физической подготовки.

1.8. К занятиям в городке тренажерном не допускаются лица, находящиеся в состоянии алкогольного и / или наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарственных средств, снижающих концентрацию внимания.

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

1.10. ГБУ «МосСпортОбъект» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные Клиентами в результате несоблюдения Правил, правил пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект», положения об оказании платных услуг ГБУ «МосСпортОбъект», публичной оферты о заключении договора на оказание услуг, графика оказания услуг, алгоритма действий посетителей объекта спорта при обнаружении подозрительных лиц и (или) предметов на объекте спорта (территории), находящемся в оперативном управлении ГБУ «МосСпортОбъект», а также при получении информации об угрозе совершения или о совершении террористического акта на объекте спорта (территории), в том числе действий по безопасности и своевременной эвакуации, положения о пропускном и внутриобъектовом режимах в ГБУ «МосСпортОбъект», плана эвакуации, требований к антитеррористической защищенности, требований гражданской обороны и защиты населения и территории от чрезвычайных ситуаций, требований пожарной безопасности, иных локальных актов ГБУ «МосСпортОбъект», находящихся в открытом доступе на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект», на территории СК, любого иного законодательства, связанного с оказанием услуг, нахождением (пребыванием) на всей территории СК, в том числе, но, не ограничиваясь, во всех зонах СК, на территории земельного участка, на котором расположен СК, иных норм, правил, иного законодательства Российской Федерации и города Москвы.

1.11. За порчу имущества в городке тренажерном виновные лица 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 приостановить или прекратить оказание услуг Клиенту, в случае нарушения им Правил, иных документов, указанных в п. 1.10 Правил.

1.13. Правила в полном объеме распространяются в том числе на несовершеннолетних. Ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетнего Клиента во время нахождения его на территории СК (на всем земельном участке, на котором расположен СК) лежит:

✓ на законном представителе и / или сопровождающем несовершеннолетнего Клиента и / или тренере / инструкторе по спорту, в сопровождении (под руководством) которого находится несовершеннолетний;

✓ 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. Режим работы городка тренажерного, технические и иные перерывы размещаются на всеобщем обозрении на специально отведенных местах городка тренажерного (информационных стендах).

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

1.15.1. Курить табак, потреблять никотинсодержащую продукцию или использовать кальяны и распивать алкогольную продукцию на территории СК (на всем земельном участке, на котором расположен СК), а также принимать пищу в неустановленных местах;

1.15.2. Посещать городок тренажерный в состоянии алкогольного, наркотического и / или иного токсического опьянения, а также под действием лекарственных средств, снижающих концентрацию внимания;

1.15.3. Производить косметологические процедуры в помещениях городка тренажерного (маникюр, педикюр, пилинг, бритье и т.д.);

1.15.4. 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;

1.15.5. Проносить, иметь при себе или использовать в городке тренажерном:

- взрывчатые вещества, средства взрывания и любые предметы ими начиненные;
- оружие любого типа, в том числе самообороны, патроны, в том числе сигнальные и охолощенные, патроны травматического, газового, светозвукового действия, боеприпасы или основные части огнестрельного оружия и оружия ограниченного поражения;
- колющие или режущие предметы, ножи, иное холодное оружие, а также иные предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия;
- сжатые и сжиженные газы (за исключением карманных зажигалок);
- огнеопасные и пиротехнические вещества или изделия (за исключением спичек, карманных зажигалок), включая сигнальные ракеты, фейеры, 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;
- 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, 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, баннеры, флаги, символика и атрибутика, листовки, одежда;

– средства защиты тела: бронежилеты, средства для защиты тела, используемые для единоборств и при занятии экстремальными видами спорта, или корсеты (за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями и использования указанной экипировки в тренировочных процессах и соревнованиях);

– наркотические, психотропные и токсические вещества, их прекурсоры, в том числе в виде лекарственных средств, или стимуляторов 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;

– жидкости в ёмкостях более 500 мл. (при проведении официальных спортивных мероприятий), в том числе прохладительные напитки в стеклянной или жестяной таре, а также в пластиковой таре объемом более 0,5 литра;

– термосы и фляги (при проведении официальных спортивных мероприятий);

– алкогольные напитки любого рода (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;

– животных, 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;

– громоздкие предметы, мешающие другим зрителям, кроме случаев, когда пронос таких предметов согласован с организатором официального спортивного соревнования;

– 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, шириной 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, печатную продукцию 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 2x1,5 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, требующих предварительного согласования с организатором официального спортивного соревнования), а также духовые приспособления для извлечения звуков (в том числе вувузелы), за исключением горнов и дудок;

– любые 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.).

1.15.6. Портить имущество, которое находится на территории городка тренажерного;

1.15.7. Совершать любые действия сексуального характера;

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

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

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

1.15.11. Убирать, уничтожать, менять, подменять, заграждать, завешивать, перемещать предупреждающие, запрещающие и иные таблички, информационные сообщения, объявления, размещаемые на СК (земельном участке, на котором расположен СК), а также менять место их расположения / размещения;

1.15.12. Передвигать по своему усмотрению предметы, конструкции, спортивное оборудование, инвентарь и иные предметы на СК (земельном участке, на котором расположен СК);

1.15.13. 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»;

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

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

1.15.16. Загрязнять территорию СК (земельном участке, на котором расположен СК);

1.15.17. Передвигаться в помещениях и на территории городка тренажерного на велосипедах, самокатах, роликовых коньках и иных транспортных и спортивных средствах или оставлять их на путях следования;

1.15.18. Осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся на СК (земельном участке, на котором расположен СК).

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ГОРОДКЕ ТРЕНАЖЕРНОМ

2.1. Клиенты обязаны:

2.1.1. До получения услуг пройти обязательный инструктаж по технике безопасности. В случае отказа Клиентом от прохождения инструктажа Клиент самостоятельно несет риски, связанные с нарушением техники безопасности;

2.1.2. Находиться в городке тренажерном в спортивной форме и обуви. Рекомендуются использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается

использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, заниматься босиком или в открытой обуви;

2.1.3. Снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в городке тренажерном, убрать из карманов колющие, режущие и другие посторонние предметы;

2.1.4. Произвести визуальный осмотр городка тренажерного на отсутствие посторонних предметов;

2.1.5. Проверить исправность и надежность установки и крепления спортивного оборудования;

2.1.6. Провести разминку перед началом занятий.

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

2.3. Лицам, сопровождающим участника занятий в тренажерном городке, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в тренажерном городке 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 ГОРОДКЕ ТРЕНАЖЕРНОМ

3.1. Передвигаться по городку тренажерному необходимо не торопясь, не заходя в тренировочную зону других занимающихся.

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

3.3. Клиентам необходимо соблюдать нормы безопасности перед выполнением любого двигательного элемента, в том числе, убедиться в том, что Клиент не мешает другим лицам, находящимся в городке тренажерном.

3.4. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший Клиент / очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору по спорту / тренеру, медицинскому работнику или иному сотруднику СК или незамедлительно обратиться по телефону 112 (Единая система вызова экстренных оперативных служб) или 103.

3.5. Клиентам **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

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

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

3.5.3. Использовать находящееся в городке тренажерном спортивное оборудование, назначение или принцип работы которого Клиенту неизвестен;

3.5.4. Использовать неисправный спортивный инвентарь (оборудование);

3.5.5. Заниматься с обнаженным торсом;

3.5.6. Отвлекать внимание Клиентов, выполнять действия, заведомо способствующие возникновению травмы;

3.5.7. Использовать городок тренажерный после дождя, до полного высыхания поверхностей и инвентаря (оборудования). Клиент должен самостоятельно оценивать погодные условия;

3.5.8. Самостоятельно выполнять трюки без подстраховки.

3.6. При нарушении требований, установленных Правилами, Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ГОРОДКЕ ТРЕНАЖЕРНОМ

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

4.2. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить инструктору по спорту / тренеру или администрации СК и спокойно без паники покинуть опасную зону.

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

**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 «Умка» по адресу: г. Москва, ул. Левобережная, д. 12, корп. 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 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», расположенном по адресу: <https://mso.mosSPORT.ru> (далее – официальный сайт ГБУ «МосСпортОбъект») и непосредственно на специально отведенных местах СК (информационных стендах). Клиенты обязаны ознакомиться с Правилами до начала оказания услуг.

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях размещается 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 СК (далее – ледовое поле, каток) 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 только в сопровождении законных представителей / сопровождающих (определения законного представителя / сопровождающего содержатся в Правилах пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект») тренера / инструктора по спорту. 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, 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 Правил, правил пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект», положения об оказании платных услуг ГБУ «МосСпортОбъект», публичной оферты о заключении договора на оказание услуг, графика оказания услуг, алгоритма действий посетителей объекта спорта при обнаружении подозрительных лиц и (или) предметов на объекте спорта (территории), находящемся в оперативном управлении ГБУ «МосСпортОбъект», а также при получении информации об угрозе совершения или о совершении террористического акта на объекте спорта (территории), в том числе действий по безопасности и своевременной эвакуации, положения о пропускном и внутриобъектовом режимах в ГБУ «МосСпортОбъект», плана эвакуации, требований к антитеррористической защищенности, требований гражданской обороны и защиты населения и территории от чрезвычайных ситуаций, требований пожарной безопасности, иных локальных актов ГБУ «МосСпортОбъект», находящихся в открытом доступе на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект», на территории СК, любого иного законодательства, связанного с оказанием услуг, нахождением (пребыванием) на всей территории СК, в том числе, но, не ограничиваясь, во всех зонах СК, 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 приостановить или прекратить оказание услуг Клиенту, в случае нарушения им Правил, иных документов, указанных в п. 1.10 Правил.

1.13. Правила в полном объеме распространяются в том числе на несовершеннолетних. Ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетнего Клиента во время нахождения его на территории СК (на всем земельном участке, на котором расположен СК) лежит:

✓ на законном представителе и / или сопровождающем несовершеннолетнего Клиента и / или тренере / инструкторе по спорту, в сопровождении (под руководством) которого находится несовершеннолетний;

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

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

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

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

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

1.15.4. 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;

1.15.5. Проносить, иметь при себе или использовать на ледовом поле:

- взрывчатые вещества, средства взрывания и любые предметы ими начиненные;
- оружие любого типа, в том числе самообороны, патроны, в том числе сигнальные и охолощенные, патроны травматического, газового, светозвукового действия, боеприпасы или основные части огнестрельного оружия и оружия ограниченного поражения;
- колющие или режущие предметы, ножи, иное холодное оружие, а также иные предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия;
- сжатые и сжиженные газы (за исключением карманных зажигалок);
- 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;
- 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, 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, баннеры, флаги, символика и атрибутика, листовки, одежда;

- средства защиты тела: бронежилеты, средства для защиты тела, используемые для единоборств и при занятии экстремальными видами спорта, или корсеты (за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями и использования указанной экипировки в тренировочных процессах и соревнованиях);

- наркотические, психотропные и токсические вещества, их прекурсоры, в том числе в виде лекарственных средств, или стимуляторов 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;

- жидкости в ёмкостях более 500 мл. (при проведении официальных спортивных мероприятий), в том числе прохладительные напитки в стеклянной или жестяной таре, а также в пластиковой таре объемом более 0,5 литра;

- термосы и фляги (при проведении официальных спортивных мероприятий);

- алкогольные напитки любого рода (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;

- животных, 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;

- громоздкие предметы, мешающие другим зрителям, кроме случаев, когда пронос таких предметов согласован с организатором официального спортивного соревнования;

- 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, шириной 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, печатную продукцию 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 2x1,5 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, требующих предварительного согласования с организатором официального спортивного соревнования), а также духовые приспособления для извлечения звуков (в том числе вувузелы), за исключением горнов и дудок;

– любые 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.);

1.15.6. Портить имущество, которое находится на территории СК;

1.15.7. Совершать любые действия сексуального характера;

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

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

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

1.15.11. 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;

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

1.15.13. 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»;

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

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

1.15.16. Загрязнять территорию СК;

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

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

1.15.19. 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. До получения услуг пройти обязательный инструктаж по технике безопасности. В случае отказа Клиентом от прохождения инструктажа по технике безопасности Клиент самостоятельно несет риски, связанные с нарушением техники безопасности;

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

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

2.1.4. Сдавать верхнюю одежду (уличную обувь в пакете) в гардероб (при его наличии);

2.1.5. Осуществлять проход до ледового поля по резиновому покрытию и/или строго в чехлах для коньков;

2.1.6. До начала занятий Клиенту предоставляется 15 минут для переодевания. Необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы ;

2.1.7. Осуществлять выход на ледовое поле строго по расписанию СК и с разрешения инструктора по спорту/ тренера;

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

2.3. Проход Клиентов в раздевалку осуществляется с разрешения администратора.

2.4. Клиенты должны 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. Лицам, сопровождающим участника занятий на ледовом поле, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться на ледовом поле в неустановленных местах во избежание несчастных случаев. 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 избежания случаев травматизма в начале занятия необходимо выполнить разминку.

3.3. Не кататься в тесных или свободных коньках.

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

3.6.3. Заниматься на непросохшем ледовом покрытии;

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

3.6.5. Жевать во время занятия жевательную резинку, держать во рту любые посторонние предметы;

3.7. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ МАССОВОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ НА ЛЕДОВОМ ПОЛЕ

4.1. Посещение ледового поля возможно только в соответствии с установленным временем для массового катания на коньках. Продолжительность сеанса – 60 минут.

4.2. Во время сеансов свободного катания Клиента обязан:

4.2.1. Соблюдать требования безопасности при посещении катка;

4.2.2. Выполнять все требования администрации катка, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением Правил;

4.2.3. Проверить исправность крепления и заточку коньков;

4.2.4. Двигаться на катке в одном направлении по большому кругу, против часовой стрелки;

4.2.5. Соблюдать дистанцию движения, избегать резких остановок, опасного перекрестного сближения и столкновений с другими Клиентами;

4.2.6. При остановке или падении другого Клиента замедлиться и, избегая контакта, объехать его;

4.2.7. В случае падения как можно быстрее подняться и продолжить движение, либо переместиться к краю зоны катания;

4.2.8. Соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

4.2.9. Произвести визуальный осмотр на отсутствие посторонних предметов;

4.2.10. Соизмерять свой уровень подготовки с выполняемыми упражнениями;

4.2.11. Снять с себя предметы, представляющие опасность на катке, убрать из карманов посторонние предметы;

4.2.12. Неуверенно катающимся на коньках рекомендуется использовать защиту (наколенники, налокотники и др.).

4.2.13. Соблюдать нормы безопасности перед выполнением любого двигательного элемента, в том числе: убедитесь в том, что Клиент не мешает другим лицам, находящимся на катке.

4.3. Клиентам на массовом катании на ледовом поле **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

4.3.1. Находиться на ледовом поле без коньков;

4.3.2. Выходить на ледовое поле с ребенком на руках;

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

4.3.4. Заниматься с обнаженным торсом;

4.3.5. Играть в хоккей или другие игры, препятствующие безопасному катанию;

4.3.6. Перелезать через борта катка (при наличии) и / или сидеть на них;

4.3.7. Отвлекать внимание Клиентов, выполнять действия, заведомо способствующие возникновению травмы. Выполнять элементы фигурного катания на коньках (прыжки, вращения и прочее);

4.3.8. Кататься группой более 2-х человек, взявшись за руки;

4.3.9. Кататься против установленного движения;

4.3.10. Проводить тренировочные занятия любого уровня (профессионального или любительского);

4.3.11. Использовать спортивный инвентарь (клюшки, шайбы, санки, тюбинги и прочее).

4.4. Лицам, сопровождающим Клиента, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в неустановленных местах во избежание несчастных случаев. ГБУ «МосСпортОбъект» не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

4.5. При нарушении требований, установленных Правилами, Клиент несет ответственность.

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 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.

6. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ НА ЛЕДОВОМ ПОЛЕ

6.1. 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).

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

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

**ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ
И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ
В ЗАЛЕ СПОРТИВНОМ**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в зале спортивном (далее по тексту - Правила) Спортивного комплекса «Умка» ГБУ «МосСпортОбъект», расположенного по адресу: г. Москва, ул. Левобережная, д. 14, 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, 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» расположенном по адресу <https://mso.mosSPORT.ru> (далее – официальный сайт ГБУ «МосСпортОбъект») и непосредственно на специально отведенных местах СК (информационных стендах). Клиенты обязаны ознакомиться с Правилами до начала оказания услуг.

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях размещается 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 зале спортивном СК (далее - спортивный зал) 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 только в сопровождении законных представителей / сопровождающих (определения законного представителя / сопровождающего содержатся в Правилах пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект») тренера / инструктора по спорту. 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, 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 Правил, правил пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект», положения об оказании платных услуг ГБУ «МосСпортОбъект», публичной оферты о заключении договора на оказание услуг, графика оказания услуг, алгоритма действий посетителей объекта спорта (территории), находящемся в оперативном управлении ГБУ «МосСпортОбъект», а также при получении информации об угрозе совершения или о совершении террористического акта на объекте спорта (территории), в том числе действий по безопасности и своевременной эвакуации, положения о пропускном и внутриобъектовом режимах в ГБУ «МосСпортОбъект», плана эвакуации, требований к антитеррористической защищенности, требований гражданской обороны и защиты населения и территории от чрезвычайных ситуаций, требований пожарной безопасности, иных локальных актов ГБУ «МосСпортОбъект», находящихся в открытом доступе на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект», на территории СК, любого иного законодательства, связанного с оказанием услуг, нахождением (пребыванием) на всей территории СК, в том числе, но, не ограничиваясь, во всех зонах СК, на территории земельного участка, на котором расположен СК, иных норм, правил, иного законодательства Российской Федерации и города Москвы.

1.11. За порчу имущества в 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 приостановить или прекратить оказание услуг Клиенту, в случае нарушения им Правил, иных документов, указанных в п. 1.10 Правил.

1.13. Правила в полном объеме распространяются в том числе на несовершеннолетних. Ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетнего Клиента во время нахождения его на территории СК (на всем земельном участке, на котором расположен СК) лежит:

✓ на законном представителе и / или сопровождающем несовершеннолетнего Клиента и / или тренере / инструкторе по спорту, в сопровождении (под руководством) которого находится несовершеннолетний;

✓ 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 спортивном зале в дни и часы, установленные расписанием в сопровождении инструктора по спорту / тренера.

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

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

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

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

1.15.4. 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 ;

1.15.5. Проносить, иметь при себе или использовать в спортивный зал:

- взрывчатые вещества, средства взрывания и любые предметы ими начиненные;
- оружие любого типа, в том числе самообороны, патроны, в том числе сигнальные и охолощенные, патроны травматического, газового, светозвукового действия, боеприпасы или основные части огнестрельного оружия и оружия ограниченного поражения;
- колющие или режущие предметы, ножи, иное холодное оружие, а также иные предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия;
- сжатые и сжиженные газы (за исключением карманных зажигалок);
- 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;
- 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, 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, баннеры, флаги, символика и атрибутика, листовки, одежда;

– средства защиты тела: бронежилеты, средства для защиты тела, используемые для единоборств и при занятии экстремальными видами спорта, или корсеты (за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями и использования указанной экипировки в тренировочных процессах и соревнованиях);

– наркотические, психотропные и токсические вещества, их прекурсоры, в том числе в виде лекарственных средств, или стимуляторов 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;

– жидкости в ёмкостях более 500 мл. (при проведении официальных спортивных мероприятий), в том числе прохладительные напитки в стеклянной или жестяной таре, а также в пластиковой таре объемом более 0,5 литра;

– термосы и фляги (при проведении официальных спортивных мероприятий);

– алкогольные напитки любого рода (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;

– животных, 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;

– громоздкие предметы, мешающие другим зрителям, кроме случаев, когда пронос таких предметов согласован с организатором официального спортивного соревнования;

– 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, шириной 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, печатную продукцию 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 2x1,5 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, требующих предварительного согласования с организатором официального спортивного соревнования), а также духовые

приспособления для извлечения звуков (в том числе вувузелы), за исключением горнов и дудок;

– любые 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.).

1.15.6. Портить имущество, которое находится на территории СК;

1.15.7. Совершать любые действия сексуального характера;

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

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

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

1.15.11. 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;

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

1.15.13. 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»;

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

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

1.15.16. Загрязнять территорию СК;

1.15.17. Передавать документы на право посещения спортивного зала третьим лицам;

1.15.18. 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;

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

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ СПОРТИВНОМ

2.1. Клиенты обязаны:

2.1.1. До получения услуг пройти обязательный инструктаж по технике безопасности. В случае отказа Клиентом от прохождения инструктажа по технике безопасности Клиент самостоятельно несет риски, связанные с нарушением техники безопасности;

2.1.2. 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»;

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

2.1.4. Сдавать верхнюю одежду (уличную обувь в пакете) в гардероб (при его наличии);

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

2.1.6. Предоставить возможность персоналу спортивного зала проверить соблюдение требований о наличии соответствующих предметов личной гигиены;

2.2. Клиенту предоставляется 15 минут для переодевания.

2.3. Проход Клиентов в раздевалку осуществляется с разрешения администратора .

2.4. Занятия в спортивном зале 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. Запрещается заниматься босиком или в открытой обуви.

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

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

2.7. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2.8. Перед началом работы на спортивном оборудовании необходимо провести разминку всех групп мышц.

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

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ СПОРТИВНОМ

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. 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 объяснений инструктора по спорту / тренера.

3.5. Во избежание случаев травматизма необходимо четко следовать указаниям инструктора по спорту / тренера.

3.6. Не стоят близко к зеркалам, окнам и другим Клиентам при выполнении упражнений.

3.7. Спортивный инвентарь в спортивном зале можно использовать только с разрешения инструктора по спорт/тренера.

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

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

3.10. Во время тренировок необходимо использовать полотенца.

3.11. Клиентам - посетителям в спортивном зале **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

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

3.11.2. Использовать находящееся в спортивном зале спортивное оборудование, назначение или принцип работы которого посетителю неизвестны, либо данное оборудование не имеет инструкции;

3.11.3. Заниматься с обнаженным торсом;

3.11.4. Жевать во время занятия жевательную резинку, держать во рту любые посторонние предметы;

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

3.11.6. Сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;

3.11.7. Заниматься на непросохшем и / или скользком покрытии;

3.11.8. Оставлять вещи в помещениях СК без присмотра.

3.9. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ЗАЛЕ СПОРТИВНОМ

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 ЗАЛЕ СПОРТИВНОМ

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 спортивного зала в раздевалку.

5.2. 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 Клиент обязан поставить в известность инструктора по спорту / тренера.

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

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

**ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ
И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ
В ЗАЛЕ ТРЕНАЖЕРНОМ**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в зале тренажерном (далее по тексту - Правила) Спортивного комплекса «Умка» ГБУ «МосСпортОбъект», расположенного по адресу: г. Москва, ул. Левобережная д. 14, стр. 1, (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, 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» расположенном по адресу <https://mso.mossport.ru> (далее – официальный сайт ГБУ «МосСпортОбъект») и непосредственно на специально отведенных местах СК (информационных стендах). Клиенты обязаны ознакомиться с Правилами до начала оказания услуг.

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях размещается 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 зале тренажерном СК (далее – тренажерный зал) 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 (определения законного представителя / сопровождающего содержаться в Правилах пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект») тренера / инструктора по спорту. Дети с 14 до 18 лет 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 Правил, правил пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект», положения об оказании платных услуг ГБУ «МосСпортОбъект», публичной оферты о заключении договора на оказание услуг, графика оказания услуг, алгоритма действий посетителей объекта спорта (территории), находящемся в оперативном управлении ГБУ «МосСпортОбъект», а также при получении информации об угрозе совершения или о совершении террористического акта на объекте спорта (территории), в том числе действий по безопасности и своевременной эвакуации, положения о пропускном и внутриобъектовом режимах в ГБУ «МосСпортОбъект», плана эвакуации, требований к антитеррористической защищенности, требований гражданской обороны и защиты населения и территории от чрезвычайных ситуаций, требований пожарной безопасности, иных локальных актов ГБУ «МосСпортОбъект», находящихся в открытом доступе на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект», на территории СК, любого иного законодательства, связанного с оказанием услуг, нахождением (пребыванием) на всей территории СК, в том числе, но, не ограничиваясь, во всех зонах СК, на территории земельного участка, на котором расположен СК, иных норм, правил, иного законодательства Российской Федерации и города Москвы .

1.11. За порчу имущества в 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 приостановить или прекратить оказание услуг Клиенту, в случае нарушения им Правил, иных документов, указанных в п. 1.10 Правил.

1.13. Правила в полном объеме распространяются в том числе на несовершеннолетних. Ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетнего Клиента во время нахождения его на территории СК (на всем земельном участке, на котором расположен СК) лежит:

✓ на законном представителе и/ или сопровождающем несовершеннолетнего Клиента и /или тренере /инструкторе по спорту, в сопровождении (под руководством) которого находится несовершеннолетний;

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

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

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

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

1.15.4. 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 ;

1.15.5. Проносить, иметь при себе или использовать в тренажерном зале:

- взрывчатые вещества, средства взрывания и любые предметы ими начиненные;
- оружие любого типа, в том числе самообороны, патроны, в том числе сигнальные и охолощенные, патроны травматического, газового, светозвукового действия, боеприпасы или основные части огнестрельного оружия и оружия ограниченного поражения;

- колющие или режущие предметы, ножи, иное холодное оружие, а также иные предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия;

- сжатые и сжиженные газы (за исключением карманных зажигалок);

- 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;

- 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, 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, баннеры, флаги, символика и атрибутика, листовки, одежда;

- средства защиты тела: бронежилеты, средства для защиты тела, используемые для единоборств и при занятии экстремальными видами спорта, или корсеты (за исключением

случаев, обусловленных медицинскими показаниями и использования указанной экипировки в тренировочных процессах и соревнованиях);

- наркотические, психотропные и токсические вещества, их прекурсоры, в том числе в виде лекарственных средств, или стимуляторов 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;

- жидкости в ёмкостях более 500 мл. (при проведении официальных спортивных мероприятий), в том числе прохладительные напитки в стеклянной или жестяной таре, а также в пластиковой таре объемом более 0,5 литра;

- термосы и фляги (при проведении официальных спортивных мероприятий);

- алкогольные напитки любого рода (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;

- животных, 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;

- громоздкие предметы, мешающие другим зрителям, кроме случаев, когда пронос таких предметов согласован с организатором официального спортивного соревнования;

- 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, шириной 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, печатную продукцию 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 2x1,5 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, требующих предварительного согласования с организатором официального спортивного соревнования), а также духовые приспособления для извлечения звуков (в том числе вузузлы), за исключением горнов и дудок;

- любые 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.).

1.15.6. Портить имущество, которое находится на территории СК;

1.15.7. Совершать любые действия сексуального характера;

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

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

1.15.10. Нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д

1.15.11. 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;

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

1.15.13. 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» ;

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

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

1.15.16. Загрязнять территорию СК;

1.15.17. Передавать документы на право посещения тренажерного зала третьим лицам;

1.15.18. 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;

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

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

2.1. Клиенты обязаны:

2.1.1. До получения услуг пройти обязательный инструктаж по технике безопасности. В случае отказа Клиентом от прохождения инструктажа Клиент самостоятельно несет риски, связанные с нарушением техники безопасности;

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

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

2.1.4. Проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

2.2. Занятия разрешены только в чистой спортивной обуви. Рекомендуются использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать

обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, заниматься босиком или в открытой обуви.

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

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

2.9. Необходимо провести разминку перед началом занятий в тренажерном зале.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

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

3.2. 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

3.11. 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.

3.12. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.

3.13. 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

3.14. Клиентам **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

3.14.1. Приступать к занятиям при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, общем недомогании, с различными видами боли, открытыми ранами, кровотечениями, травмами, грибковыми и вирусными кожными заболеваниями;

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

3.14.3. Заниматься с обнаженным торсом;

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

3.14.5. Прикасаться к движущимся частям блочных устройств;

3.14.6. Ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети;

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

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

3.14.9. Заниматься на непросохшем и/или скользком покрытии;

3.14.10. Создавать препятствия в тренажерном зале другим Клиентам.

3.15. 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 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 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 тренажерного 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 БАССЕЙНЕ ПЛАВАТЕЛЬНОМ 25-МЕТРОВОМ КРЫТОМ**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в **бассейне плавательном 25-метровым крытом** (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса «Умка» ГБУ «МосСпортОбъект»** по адресу: г. Москва, ул. Левобережная д. 14, 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 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», расположенном по адресу: <https://mso.mosSPORT.ru> (далее – официальный сайт ГБУ «МосСпортОбъект») и непосредственно на специально отведенных местах СК (информационных стендах). Клиенты обязаны ознакомиться с Правилами до начала оказания услуг.

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях размещается 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 бассейне плавательном 25-метровым крытом (далее по тексту –бассейн) 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, умеющие плавать без дополнительных приспособлений (способные проплыть 25 метров любым способом плавания), могут получить услуги на самостоятельных занятиях (сеансах свободного плавания) бассейна только в сопровождении законных представителей/сопровождающих (определения законного представителя/сопровождающего содержится в Правилах пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект») тренера /инструктора по спорту. 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.

✓ дети вышеуказанного возраста, не умеющие плавать, допускаются только на занятия по плаванию с инструктором по спорту / тренером при условии наличия надетых нарукавников для плавания по крайним дорожкам бассейна.

1.7. Взрослым, при отсутствии или недостаточном развитии навыков плавания, необходимо использовать с разрешения инструктора по спорту / тренера спортивный инвентарь бассейна для обучения и поддержки на воде (доски для плавания и др.).

1.8. К занятиям не допускаются лица, находящиеся в состоянии алкогольного и / или наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарственных средств, снижающих концентрацию внимания.

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

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

1.11. ГБУ «МосСпортОбъект» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные Клиентами в результате несоблюдения Правил, правил пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект», положения об оказании платных услуг ГБУ «МосСпортОбъект», публичной оферты о заключении договора на оказание услуг, графика оказания услуг, алгоритма действий посетителей объекта спорта при обнаружении подозрительных лиц и (или) предметов на объекте спорта (территории), находящемся в оперативном управлении ГБУ «МосСпортОбъект», а также при получении информации об угрозе совершения или о совершении террористического акта на объекте спорта (территории), в том числе действий по безопасности и своевременной эвакуации, положения о пропускном и внутриобъектовом режимах в ГБУ «МосСпортОбъект», плана эвакуации, требований к антитеррористической защищенности, требований гражданской обороны и защиты населения и территории от чрезвычайных ситуаций, требований пожарной безопасности, иных локальных актов ГБУ «МосСпортОбъект», находящихся в открытом доступе на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект», на территории СК, любого иного законодательства, связанного с оказанием услуг, нахождением (пребыванием) на всей территории СК, в том числе, но, не ограничиваясь, во всех зонах СК, на территории земельного участка, на котором расположен СК, иных норм, правил, иного законодательства Российской Федерации и города Москвы .

1.12. За порчу имущества в бассейне 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.

1.13. ГБУ «МосСпортОбъект» оставляет за собой право в любое время приостановить или прекратить оказание услуг Клиенту, в случае нарушения им Правил, иных документов, указанных в п. 1.11 Правил.

1.14. Правила в полном объеме распространяются в том числе на несовершеннолетних. Ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетнего Клиента во время нахождения его на территории СК (на всем земельном участке, на котором расположен СК) лежит:

✓ на законном представителе и / или сопровождающем несовершеннолетнего Клиента и / или тренере / инструкторе по спорту, в сопровождении (под руководством) которого находится несовершеннолетний;

✓ 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.

1.15. Услуга оказывается в бассейне в дни и часы, установленные расписанием в сопровождении инструктора по спорту / тренера.

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

1.17. Клиенты должны иметь при себе:

- ✓ пакет для уличной обуви;
- ✓ сменную обувь на нескользящей подошве (сланцы, резиновые тапочки);
- ✓ купальный костюм (купальник, плавательные шорты, плавки);
- ✓ шапочку для плавания (для детей рекомендуется использовать шапочку яркого цвета);
- ✓ полотенце;
- ✓ мыло (не ароматизированный гель для душа);
- ✓ мочалку или губку для тела;
- ✓ плавательные очки (по желанию).

Клиентам, чьи купальные костюмы не соответствуют вышеуказанным требованиям (шорты с карманами, футболки, нижнее белье, «бермуды», шапочки для душа и пр.) услуга в бассейне не оказывается.

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

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

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

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

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

1.19.4. 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;

1.19.5. Проносить, иметь при себе или использовать в бассейне:

- взрывчатые вещества, средства взрывания и любые предметы ими начиненные;
- оружие любого типа, в том числе самообороны, патроны, в том числе сигнальные и охолощенные, патроны травматического, газового, светозвукового действия, боеприпасы или основные части огнестрельного оружия и оружия ограниченного поражения;

- колющие или режущие предметы, ножи, иное холодное оружие, а также иные предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия;
- сжатые и сжиженные газы (за исключением карманных зажигалок);
- 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;
 - 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, 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, баннеры, флаги, символика и атрибутика, листовки, одежда;
- средства защиты тела: бронежилеты, средства для защиты тела, используемые для единоборств и при занятии экстремальными видами спорта, или корсеты (за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями и использования указанной экипировки в тренировочных процессах и соревнованиях);
- наркотические, психотропные и токсические вещества, их прекурсоры, в том числе в виде лекарственных средств, или стимуляторов 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;
 - жидкости в ёмкостях более 500 мл. (при проведении официальных спортивных мероприятий), в том числе прохладительные напитки в стеклянной или жестяной таре, а также в пластиковой таре объемом более 0,5 литра;
 - термосы и фляги (при проведении официальных спортивных мероприятий);
 - алкогольные напитки любого рода (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;
 - животных, 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;

- громоздкие предметы, мешающие другим зрителям, кроме случаев, когда пронос таких предметов согласован с организатором официального спортивного соревнования;

- 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, шириной 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, печатную продукцию 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, требующих предварительного согласования с организатором официального спортивного соревнования), а также духовые приспособления для извлечения звуков (в том числе вуззелы), за исключением горнов и дудок;

- любые 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.).

1.19.6. Портить имущество, которое находится на территории СК,

1.19.7. Совершать любые действия сексуального характера;

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

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

1.19.10. Нецензурно выражаться, оскорблять окружающих.

1.19.11. 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;

1.19.12. Передвигать по своему усмотрению предметы, конструкции, спортивное оборудование, инвентарь и иные предметы-в СК;

1.19.13. 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»;

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

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

1.19.16. Загрязнять территорию СК;

1.19.17. Передавать документы на право посещения бассейна третьим лицам;

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

1.19.19. 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 БАССЕЙНЕ

2.1. Клиенты обязаны:

2.1.1. До получения услуг пройти обязательный инструктаж по технике безопасности. В случае отказа Клиентом от прохождения инструктажа Клиент самостоятельно несет риски, связанные с нарушением техники безопасности;

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

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

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

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

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

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

2.1.8. Принять тщательный душ в течение не менее 3 минут (без купального костюма с мочалкой и мылом), полностью смыть с лица косметику и тушь;

2.1.9. После окончания пользования душем обязательно закрыть последовательно краны горячей и холодной воды;

2.1.10. Надеть спортивную форму (купальный костюм и шапочку);

2.1.11. Перед входом в бассейн предоставить уполномоченному работнику ГБУ «МосСпортОбъект» возможность внешнего визуального осмотра.

2.2. Проход Клиентов в раздевалку осуществляется с разрешения администратора, выход на бортик бассейна и вход / спуск в воду без разрешения инструктора по спорту / тренера

запрещен. Выход из раздевалки в зону бассейна, не умеющих плавать детей, осуществляется только в надетых нарукавниках.

2.3. Дети, при первом посещении сеансов свободного плавания, по требованию инструктора по спорту / тренера должны пройти контрольный испытательный тест на умение проплыть бассейн любым способом плавания без дополнительных приспособлений. При успешной сдаче теста, ребенок допускается к занятиям.

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

3.1 Клиент обязан соблюдать требования по порядку использования дорожек и правил поведения в бассейне.

3.2 При плавании Клиенты должны держаться правой стороны (движение внутри каждой отдельно взятой дорожки осуществляется против часовой стрелки). Необходимо обязательное соблюдение дистанции во время плавания.

3.3 При плавании обгон впереди плывущих осуществляется строго слева.

3.4 Клиенты могут отдыхать только у бортика в углах дорожки, не мешая совершать поворот плывущим.

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

3.6 Входить в воду необходимо только по специальным лестницам. Спускаться по металлическим лестницам разрешается только спиной к воде. Использование стартовых тумб (при наличии) возможно только при подготовке к спортивным, физкультурным мероприятиям под руководством инструктора по спорту/тренера.

3.7 Не допускается опаздывать на сеанс более 20 минут (администрация СК оставляет за собой право не допускать опоздавшего Клиента к сеансу, на который он опоздал).

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

3.9 Все перемещения в бассейне Клиенты должны делать только шагом.

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

3.11 Клиентам **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.11.1. Посещать бассейн при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при общем недомогании, с различными видами боли, открытыми ранами, кровотечениями, травмами, грибковыми и вирусными кожными заболеваниями;

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

3.11.3. Приносить на сеансы свободного плавания плавательные круги, доски и др. предметы;

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

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

3.11.6. Нырять и погружаться в воду на задержанном дыхании на сеансах свободного плавания (кроме занятий с инструктором по спорту / тренером);

- 3.11.7. Заплывать на другие/соседние дорожки, занятые в соответствии с расписанием;
 - 3.11.8. Создавать препятствия на воде другим Клиентам бассейна;
 - 3.11.9. Плавать без плавательной шапочки на голове;
 - 3.11.10. Жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы;
 - 3.11.11. Бросать посторонние предметы в бассейн;
 - 3.11.12. Играть в мяч или кидаться другими предметами/инвентарем во всех помещениях бассейна (кроме организованных игр во время занятий с инструктором по спорту / тренером);
 - 3.11.13. Ходить босиком вокруг чаши бассейна;
 - 3.11.14. Проходить в бассейн в уличной одежде и обуви;
 - 3.11.15. Отжимать купальные костюмы в раздевалках;
 - 3.11.16. Приносить в раздевалку бассейна грязные сумки;
 - 3.11.17. Оставлять без присмотра детей, допущенных на самостоятельные занятия по плаванию совместно с родителями;
 - 3.11.18. Оставлять вещи в помещениях бассейна без присмотра.
- 3.12. Клиентам не рекомендуется заниматься в бассейне натощак, а также сразу после обильного приема пищи (особенно детям). При появлении озноба или судорог конечностей необходимо прекратить плавание, принять теплый душ.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В БАССЕЙНЕ

- 4.1. При поломке или порче спортивного инвентаря и оборудования необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
- 4.2. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить инструктору по спорту / тренеру и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации, указанным на схемах эвакуации.
- 4.3. Осуществлять эвакуацию в соответствии с указаниями системы оповещения объекта.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В БАССЕЙНЕ

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