

УТВЕРЖДЕНЫ  
приказом ГБУ «МосСпортОбъект»  
от 14.01.2026 № 11

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

**1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в **спортивном зале** (далее по тексту - Правила) **Спортивной базы «Лесная» ГБУ «МосСпортОбъект»** по адресу: г. Москва, вн.тер.г. городской округ Троицк, г. Троицк, мкр. В, дом 13А (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» mso.mossport.ru (далее – официальный сайт ГБУ «МосСпортОбъект») или непосредственно на специально отведенных местах СК (информационных стенах). Клиенты обязаны ознакомиться с Правилами до начала оказания услуг.

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях размещается в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и информационных стенах 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 спортивном зале Клиентам, предоставившим документы, подтверждающие отсутствие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети с 4 лет.

✓ Дети до 14 лет могут получить услугу в спортивном зале только в сопровождении законных представителей, сопровождающих (в определении Правил 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, 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. Не допускаются к занятиям лица с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Не рекомендуются занятия и упражнения с высокой степенью риска травматизма и нагрузок беременным женщинам.

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. 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, Правил техники безопасности на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях в Спортивных зонах 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, санитарно-эпидемиологических требований, 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 в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» 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 СК 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 пункте 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 лежит:

✓ на законном представителе или сопровождающем несовершеннолетнего Клиента / 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. Клиенты обязаны выполнять все требования инструктора по спорту / тренера / администрации СК, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением Правил при посещении спортивного зала.

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

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

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

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

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

1.16.5. Проносить в СК:

- любые пачкающие и зловонные предметы и вещества;
- оружие любого типа, в том числе для самообороны, боеприпасы или составные части огнестрельного оружия;
- колющие или режущие предметы, ножи, иное холодное оружие, а также иные предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия;
- взрывчатые вещества, средства взрывания и любые предметы, ими начиненные;
- сжатые и сжиженные газы;
- огнеопасные и пиротехнические вещества или изделия (за исключением спичек, карманных зажигалок), включая сигнальные ракеты, файеры, петарды, газовые баллоны и предметы (химические материалы), которые могут быть использованы для изготовления пиротехнических изделий или дымов;
- воспламеняющиеся твердые вещества;
- окисляющие вещества и органические перекиси;
- токсичные вещества, радиоактивные материалы и коррозионные вещества;
- химические, ядовитые, отравляющие или едко пахнущие вещества;
- легковоспламеняющиеся горючие жидкости, горючие газы;
- красящие вещества;

- устройства и изделия, в том числе самодельного изготовления, не являющиеся пиротехникой, применяющиеся для разбрасывания, распыления различных материалов и веществ (пневмохлопушки);
- иные вещества, устройства, изделия, предметы, в том числе самодельного изготовления, использование которых может привести к задымлению, воспламенению;
- материалы экстремистского, оскорбительного или дискриминационного характера, содержащие нацистскую атрибутику или символику, либо атрибутику или символику экстремистских организаций или направленные на дискриминацию любого рода против страны, лица или группы лиц по признаку расы, цвета кожи, этнического, национального или социального происхождения и статуса по месту рождения, финансовому состоянию или иного статуса, пола, инвалидности, языка, религии, политических убеждений или иных убеждений, сексуальной ориентации или по любой другой причине, включая, но не ограничиваясь баннерами, флагами, символикой и атрибутикой, листовками, одеждой;
- средства защиты тела, такие как бронежилеты и др. (за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями, или необходимых и согласованных с администрацией СК для занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий);
- наркотические, психотропные и токсические вещества, их прекурсоры, в том числе в виде лекарственных средств, за исключением лекарственных препаратов в объемах, предусмотренных рецептом врача (на русском или английском языках), при предъявлении такого рецепта либо его копии;
- рабочие инструменты
- стеклянные контейнеры и бутылки, термосы и фляги;
- жидкости в емкостях более 500 мл;
- алкогольные напитки (в том числе пиво);
- аэрозольные баллончики, за исключением лекарственных препаратов в объемах, предусмотренных рецептом врача (на русском или английском языках), при предъявлении такого рецепта либо его копии;
- громоздкие и крупногабаритные предметы (чемоданы, объемные сумки, коробки, свертки и т.д.), сумма трех измерений которых по длине, ширине и высоте превышает 75 см, если в них не находится спортивная форма или необходимый и согласованный с администрацией СК инвентарь для занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий;
- скутеры, не предназначенные для перевозки МГН, за исключением инвалидных колясок, электрических инвалидных колясок, электрических 3-х или 4-х колесных скутеров, предназначенных для перевозки маломобильных групп населения, не превышающих ширину 700 мм и длину 1300 мм, и с радиусом поворота 900 мм, ширина разворота не более 1500 мм. Скорость электрических скутеров и электрических инвалидных колясок не должна превышать 6 км/ч;
- древки для флагов или плакатов любого типа. Допускается использование только гибких пластмассовых и так называемых двойных древков, не превышающих 1 м в длину и 1 см в диаметре и изготовленных из не пожароопасного материала;
- рекламные материалы любого рода, печатная продукция религиозного, политического или оскорбительного содержания или содержания, противоречащего общественному порядку и/или морали (в том числе баннеры, транспаранты, плакаты, вывески и их аналоги), за исключением религиозных книг для личного использования, а также баннеров размером не более 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);

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

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

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

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

1.16.7. Портить имущество, которое находится на территории СК;

1.16.8. Совершать любые действия сексуального характера;

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

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

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

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

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

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

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

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

1.16.17. Загрязнять территорию СК;

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

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

1.16.20. 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 СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

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 нарушениями техники безопасности;

2.1.2. Снять с себя посторонние предметы, представляющие опасность при занятиях в спортивном зале;

2.1.3. Находиться в спортивном зале в чистой спортивной форме и обуви, в защитной экипировке в соответствии с правилами по виду спорта. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, заниматься босиком или в открытой обуви.

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

2.1.5. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания (нахождения) в спортивном зале;

2.1.6. Произвести визуальный осмотр спортивного зала, при наличии посторонних предметов сообщить о них инструктору по спорту / тренеру;

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

2.1.8. Брать с собой только вещи, необходимые для занятий.

2.1.9. Лица, находящиеся в СК (земельном участке, на котором расположен СК), обязаны руководствоваться и соблюдать требования Правил, положения об оказании платных услуг ГБУ «МосСпортОбъект», публичной оферты о заключении договора на оказание услуг, правил по технике безопасности на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях в Спортивных зонах, правил пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект», графика оказания услуг, положения о пропускном и внутриобъектовом режимах в ГБУ «МосСпортОбъект», 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 террористического акта на объекте спорта (территории), в том числе действий по безопасной и своевременной эвакуации, плана эвакуации, правил пожарной безопасности, санитарно-эпидемиологических требований, пожарной безопасности, антитеррористической защищенности, гражданской обороны и защиты населения и территории от чрезвычайных ситуаций, 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.

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

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

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

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

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

3.3. Клиентам необходимо соблюдать нормы безопасности перед выполнением любого двигательного элемента, в том числе: убедится в том, что он не мешает другим лицам, находящимся в спортивном зале.

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

3.5. Клиентам необходимо соизмерять свой уровень подготовки с выполняемыми упражнениями.

3.6. Спортивный инвентарь в спортивном зале Клиенты могут использовать только с разрешения инструктора по спорту / тренера.

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

3.8. При умышленном причинении Клиентом вреда третьему лицу, Клиент отстраняется от занятия.

3.9. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая, пострадавший Клиент и / или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору по спорту / тренеру / медицинскому работнику / любому работнику СК.

3.10. Клиентам **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

3.10.1. Приступить к занятиям при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, общем недомогании, с различными видами боли, открытыми ранами, кровотечениями, травмами, грибковыми и / или вирусными кожными заболеваниями. При наступлении плохого самочувствия Клиенту необходимо прекратить занятие;

3.10.2. Использовать неисправный спортивный инвентарь (оборудование). В случае обнаружения неисправностей необходимо сообщить об этом инструктору по спорту / тренеру;

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

3.10.4. Заниматься с обнаженным торсом;

- 3.10.5. Отвлекать внимание Клиентов, выполнять действия, заведомо способствующие возникновению травмы;
- 3.10.6. Создавать препятствия другим Клиентам;
- 3.10.7. Самостоятельно выполнять трюки без разрешения и контроля инструктора по спорту / тренера;
- 3.10.8. Заниматься на непросохшем и / или скользком покрытии.
- 3.11. При нарушении требований, установленных Правилами, Клиент несет ответственность.

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

- 4.1. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить инструктору по спорту / тренеру и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации.
- 4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации и получении информации об эвакуации, не создавая паники, немедленно покинуть территорию СК через ближайший выход, указанный на схеме эвакуации.
- 4.3. Осуществлять эвакуацию с объекта в соответствии с указанием системы экстренного оповещения сотрудников и посетителей объекта спорта о потенциальной угрозе возникновения или возникновении чрезвычайной ситуации.

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

- 5.1. Убрать используемый спортивный инвентарь в места, предназначенные для хранения.
- 5.2. Выход из спортивного зала после окончания занятия осуществляется по команде инструктора по спорту / тренера.
- 5.3. О преждевременном уходе с занятия Клиент обязан поставить в известность инструктора по спорту / тренера.
- 5.4. Снять в раздевалке спортивную одежду, спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки.
- 5.5. После окончания занятия Клиент, в том числе законный представитель и / или сопровождающий несовершеннолетнего Клиента, должен покинуть зону раздевалки в течение 15 минут.

УТВЕРЖДЕНЫ  
приказом ГБУ «МосСпортОбъект»  
от 14.01.2026 № 11

**ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ  
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ  
ЗАНЯТИЯХ НА УНИВЕРСАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ ВСЕСЕЗОННОГО  
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**

**1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях на универсальной спортивной площадке всесезонного использования (далее по тексту - Правила) Спортивной базы «Лесная» ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, г. Троицк, мкр. В, дом 13А (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» mso.mossport.ru (далее – официальный сайт ГБУ «МосСпортОбъект») или 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 в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и информационных стенах 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 универсальной спортивной площадке всесезонного использования (далее – универсальная спортивная площадка) 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 с 4 лет.

✓ Дети до 14 лет могут получить услугу на универсальной спортивной площадке только в сопровождении законных представителей, Сопровождающих (в определении Правил

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

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. 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, Правил техники безопасности на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях в Спортивных зонах, 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, санитарно-эпидемиологических требований, 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 в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» (<https://mso.mosspor.ru>), 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, в том числе на территории земельного участка, на котором расположен СК, иных норм, правил, иного законодательства Российской Федерации и города Москвы.

1.11. За порчу имущества 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 пункте 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 лежит:

✓ на законном представителе 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 универсальной спортивной площадке в дни и часы, установленные расписанием в сопровождении инструктора по спорту / тренера;

1.15. Клиенты обязаны выполнять все требования инструктора по спорту / тренера / администрации СК, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением Правил при посещении.

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

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

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

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

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

1.16.5. Проносить в СК:

- любые пачкающие и зловонные предметы и вещества;
- оружие любого типа, в том числе для самообороны, боеприпасы или составные части огнестрельного оружия;
- колющие или режущие предметы, ножи, иное холодное оружие, а также иные предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия;
- взрывчатые вещества, средства взрывания и любые предметы, ими начиненные;
- сжатые и сжиженные газы;
- огнеопасные и пиротехнические вещества или изделия (за исключением спичек, карманных зажигалок), включая сигнальные ракеты, 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 коррозионные вещества;
- химические, ядовитые, отравляющие или едко пахнущие вещества;
- легковоспламеняющиеся и горючие жидкости, горючие газы;

- красящие вещества;
- устройства и изделия, в том числе самодельного изготовления, не являющиеся пиротехникой, применяющиеся для разбрасывания, распыления различных материалов и веществ (пневмохлопушки);
- иные вещества, устройства, изделия, предметы, в том числе самодельного изготовления, использование которых может привести к задымлению, воспламенению;
- материалы экстремистского, оскорбительного или дискриминационного характера, содержащие нацистскую атрибутику или символику, либо атрибутику или символику экстремистских организаций или направленные на дискриминацию любого рода против страны, лица или группы лиц по признаку расы, цвета кожи, этнического, национального или социального происхождения и статуса по месту рождения, финансовому состоянию или иного статуса, пола, инвалидности, языка, религии, политических убеждений или иных убеждений, сексуальной ориентации или по любой другой причине, включая, но не ограничиваясь баннерами, флагами, символикой и атрибутикой, листовками, одеждой;
- средства защиты тела, такие как бронежилеты и др. (за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями, или необходимых и согласованных с администрацией СК для занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий);
- наркотические, психотропные и токсические вещества, их прекурсоры, в том числе в виде лекарственных средств, за исключением лекарственных препаратов в объемах, предусмотренных рецептом врача (на русском или английском языках), при предъявлении такого рецепта либо его копии;
- рабочие инструменты
- стеклянные контейнеры и бутылки, термосы и фляги;
- жидкости в емкостях более 500 мл;
- алкогольные напитки (в том числе пиво);
- аэрозольные баллончики, за исключением лекарственных препаратов в объемах, предусмотренных рецептом врача (на русском или английском языках), при предъявлении такого рецепта либо его копии;
- громоздкие и крупногабаритные предметы (чемоданы, объемные сумки, коробки, свертки и т.д.), сумма трех измерений которых по длине, ширине и высоте превышает 75 см, если в них не находится спортивная форма или необходимый и согласованный с администрацией СК инвентарь для занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий;
- скутеры, не предназначенные для перевозки МГН, за исключением инвалидных колясок, электрических инвалидных колясок, электрических 3-х или 4-х колесных скутеров, предназначенных для перевозки маломобильных групп населения, не превышающих ширину 700 мм и длину 1300 мм, и с радиусом поворота 900 мм, ширина разворота не более 1500 мм. Скорость электрических скутеров и электрических инвалидных колясок не должна превышать 6 км/ч;
- древки для флагов или плакатов любого типа. Допускается использование только гибких пластмассовых и так называемых двойных древков, не превышающих 1 м в длину и 1 см в диаметре и изготовленных из не пожароопасного материала;
- рекламные материалы любого рода, печатная продукция религиозного, политического или оскорбительного содержания или содержания, противоречащего общественному порядку и/или морали (в том числе баннеры, транспаранты, плакаты, вывески и их аналоги), за исключением религиозных книг для личного использования, а также баннеров размером не более

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);

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

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

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

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

1.16.7. Портить имущество, которое находится на территории СК;

1.16.8. Совершать любые действия сексуального характера;

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

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

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

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

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

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

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

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

1.16.17. Загрязнять территорию СК;

1.16.18. Передавать документы на право посещения третьим лицам;

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

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

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ НА УНИВЕРСАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ**

**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 нарушениями техники безопасности;

2.1.2. Снять с себя посторонние предметы, представляющие опасность при занятиях на универсальной спортивной площадке;

2.1.3. Находиться на универсальной спортивной площадке в чистой спортивной форме и обуви, в защитной экипировке в соответствии с правилами по виду спорта.

2.1.4. Входить в строго по разрешению инструктора по спорту / тренера, в его присутствии.

2.1.5. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания (нахождения) на универсальной спортивной площадке;

2.1.6. Произвести визуальный осмотр, при наличии посторонних предметов сообщить о них инструктору по спорту / тренеру;

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

2.1.8. Брать с собой только вещи, необходимые для занятий.

2.1.9. Лица, находящиеся в СК (земельном участке, на котором расположен СК), обязаны также руководствоваться и соблюдать требования Правил, положения об оказании платных услуг ГБУ «МосСпортОбъект», публичной оферты о заключении договора на оказание услуг, правил по технике безопасности на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях в Спортивных зонах, правил пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект», графика оказания услуг, положения о пропускном и внутриобъектовом режимах в ГБУ «МосСпортОбъект», 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 террористического акта на объекте спорта (территории), в том числе действий по безопасной и своевременной эвакуации, плана эвакуации, правил пожарной безопасности, санитарно-эпидемиологических требований, пожарной безопасности, антитеррористической защищенности, гражданской обороны и защиты населения и территории от чрезвычайных ситуаций, 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

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

2.3. Клиентам не рекомендуется заниматься на универсальной спортивной площадке натощак, а также сразу после обильного приема пищи (особенно детям!).

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ НА УНИВЕРСАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

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

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

3.3. Клиентам необходимо соблюдать нормы безопасности перед выполнением любого двигательного элемента, в том числе: убедится в том, что он не мешает другим лицам, находящимся на универсальной спортивной площадке.

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

3.5. Клиентам необходимо соизмерять свой уровень подготовки с выполняемыми упражнениями.

3.6. Спортивный инвентарь на универсальной спортивной площадке Клиенты могут использовать только с разрешения инструктора по спорту / тренера.

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

3.8. При умышленном причинении Клиентом вреда третьему лицу, Клиент отстраняется от занятия.

3.9. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая, пострадавший Клиент и / или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору по спорту / тренеру / медицинскому работнику / любому работнику СК.

#### **3.10. Правила безопасности при катании на лыжах:**

- Лыжные палки должны быть снабжены защитным наконечником, кольцом и иметь удобную рукоять с кожаным регулируемым ремешком на запястье.
- Установка и эксплуатация крепления должна быть построена под катающегося, чтобы лыжник смог надеть и снять лыжи самостоятельно.
- Следует приобрести легкую и свободную экипировку, которая хорошо защищает от ветра и не стесняет движения лыжника.
- Необходимо, чтобы обувь спортсмена соответствовала размеру его ноги, тогда вероятность травм и повреждений стоп снижается.

- Кататься по горизонтальной траектории следует на расстоянии друг от друга не менее трех метров, во время спуска — 30 метров.
- Если чувствуете, что теряете баланс, то следует слегка присесть на корточки и завалиться набок. Чтобы избежать травмы, палки должны быть направлены назад.
- Если почувствовали признаки обморожения, рекомендуется прекратить дальнейшее движение, сойти с дистанции, как можно скорее попасть в теплое помещение.
- До начала лыжного занятия следует снять утяжеляющую одежду, помните, что при катании температурный режим сбивается, и лыжнику становится жарко. Нельзя снимать или расстегивать одежду на ходу.
- После окончания заезда рекомендуется снять лыжную базу у входа в помещение, стряхнув с нее весь снег.
- Не рекомендуется пить прохладную воду в первые 20-30 минут после занятий на лыжах.
- Комфортные погодные условия для катания на лыжах должны входить в температурные рамки до -10 градусов, при отсутствии сильного ветреного потока.

### **3.11. Клиентам ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.11.1. Приступить к занятиям при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, общем недомогании, с различными видами боли, открытыми ранами, кровотечениями, травмами, грибковыми и / или вирусными кожными заболеваниями. При наступлении плохого самочувствия Клиенту необходимо прекратить занятие;

3.11.2. Использовать неисправный спортивный инвентарь (оборудование). В случае обнаружения неисправностей необходимо сообщить об этом инструктору по спорту / тренеру;

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

3.11.4. Заниматься с обнаженным торсом;

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

3.11.6. Создавать препятствия другим Клиентам;

3.11.7. Самостоятельно выполнять трюки без разрешения и контроля инструктора по спорту / тренера;

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

## **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ НА УНИВЕРСАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

4.1. Все упражнения выполняются только по команде и под непосредственным наблюдением инструктора по спорту / тренера. В отсутствие инструктора по спорту / тренера Клиенты не допускаются.

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

4.3. Клиентам необходимо соблюдать нормы безопасности перед выполнением любого двигательного элемента, в том числе: убедится в том, что он не мешает другим лицам, находящимся на универсальной спортивной площадке.

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

4.5. Клиентам необходимо соизмерять свой уровень подготовки с выполняемыми упражнениями.

4.6. Спортивный инвентарь на универсальной спортивной площадке Клиенты могут использовать только с разрешения инструктора по спорту / тренера.

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

4.8. При умышленном причинении Клиентом вреда третьему лицу, Клиент отстраняется от занятия.

4.9. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая, пострадавший Клиент и / или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору по спорту / тренеру / медицинскому работнику / любому работнику СК.

#### **4.10. Клиентам ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

4.10.1. Приступить к занятиям при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, общем недомогании, с различными видами боли, открытыми ранами, кровотечениями, травмами, грибковыми и / или вирусными кожными заболеваниями. При наступлении плохого самочувствия Клиенту необходимо прекратить занятие;

4.10.2. Использовать неисправный спортивный инвентарь (оборудование). В случае обнаружения неисправностей необходимо сообщить об этом инструктору по спорту / тренеру;

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

4.10.4. Заниматься с обнаженным торсом;

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

4.10.6. Создавать препятствия другим Клиентам;

4.10.7. Самостоятельно выполнять трюки без разрешения и контроля инструктора по спорту / тренера;

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

## **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ НА УНИВЕРСАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ**

5.1. Осуществлять эвакуацию с объекта в соответствии с указанием системы экстренного оповещения сотрудников и посетителей объекта спорта о потенциальной угрозе возникновения или возникновении чрезвычайной ситуации.

## **6. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ НА УНИВЕРСАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ**

- 6.1. Убрать используемый спортивный инвентарь в места, предназначенные для хранения.
- 6.2. Выход из универсальной спортивной площадки после окончания занятия осуществляется по команде инструктора по спорту / тренера.
- 6.3. О преждевременном уходе с занятия Клиент обязан поставить в известность инструктора по спорту / тренера.
- 6.4. Снять в раздевалке спортивную одежду, спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки.
- 6.5. После окончания занятия Клиент, в том числе законный представитель и / или сопровождающий несовершеннолетнего Клиента, должен покинуть зону раздевалки в течение 15 минут.