

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ПЛАВАТЕЛЬНЫХ БАССЕЙНАХ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в **плавательных бассейнах** (далее по тексту - Правила) **Олимпийского центра синхронного плавания ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – Объект спорта) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) и являются обязательными к соблюдению.

1.2. В случае нарушения Клиентом настоящих Правил, администрация Объекта спорта оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг Клиенту.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно на специально отведенных местах Объекта спорта (информационных стендах). Клиенты обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до начала предоставления услуг.

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на сайте за пять календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через пять дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.5. Услуга оказывается в Олимпийском центре синхронного плавания ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, ул. Автозаводская, д. 23А, корп. 4, в плавательных бассейнах (далее по тексту – плавательный бассейн, бассейн) с выделенной зоной (дорожка № 12 в бассейне №2) для обучения плаванию. Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, с 4-летнего возраста (только на выделенную зону для обучения плаванию - дорожка № 12 в бассейне №2 и в сопровождении инструктора по спорту/тренера);
- ✓ дети с 7 до 14 лет, умеющие плавать без дополнительных приспособлений (способные проплыть 25 метров любым способом плавания), могут получить услуги на самостоятельных занятиях (сеансах свободного плавания) в основной чаше бассейна только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного на

Объекте спорта. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

Дети вышеуказанных возрастов, не умеющие плавать, допускаются только на занятия по плаванию с инструктором по спорту/тренером при условии наличия надетых нарукавников для плавания.

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

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

1.9. Администрация Объекта спорта не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные Клиентом в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий при посещении бассейна.

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

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

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

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

- ✓ на юридических/физических лицах, которым предоставлен Объект спорта (часть Объекта спорта) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды.

1.13. Услуга оказывается в плавательных бассейнах в дни и часы, установленные Расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

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

1.15. Клиенты должны иметь при себе:

- ✓ пакет для уличной обуви;
- ✓ сменную обувь на нескользящей подошве (сланцы, резиновые тапки);
- ✓ купальный костюм общепринятого образца (Купальные принадлежности должны соответствовать ГОСТ 31406-2009 «Изделия трикотажные купальные. Общие технические условия»);
- ✓ 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).

1.16. 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.

1.17. При отсутствии одного из предметов, перечисленных в п.1.15 настоящих правил Клиент к занятиям не допускается.

1.18. Запрещается курить, распивать спиртные напитки на территории Объекта спорта, а также принимать пищу в неустановленных местах.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ

2.1. Клиенты обязаны:

2.1.1. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера и руководства Объекта спорта, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением правил посещения бассейна;

2.1.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в бассейне;

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

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

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

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

2.1.7. Принять тщательный душ в течение 5-7 минут (без купального костюма с мочалкой и мылом), полностью смыть с лица косметику и тушь;

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

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

2.1.10. Перед входом в бассейн предоставить уполномоченному персоналу 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 ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ

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

3.2. При плавании Клиенты должны держаться правой стороны (движение осуществляется против часовой стрелки).

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 Объекта спорта 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 или медицинскому работнику на Объекте спорта.

3.11. Клиентам **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.11.1. Посещать бассейн при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, открытых ранах и кровотечениях;

3.11.2. Посещать бассейн в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

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

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

3.11.5. Приносить в бассейн плавательные круги, доски и др. предметы;

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

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

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

3.11.9. Заплывать на другие/соседние дорожки, занятые в соответствии с расписанием;

3.11.10. Создавать препятствия на воде другим Клиентам бассейна;

3.11.11. Плавать без плавательной шапочки на голове;

3.11.12. Жевать жевательную резинку, конфеты, держать любые посторонние предметы;

3.11.13. Бросать посторонние предметы в бассейн;

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

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

3.11.16. Производить косметологические процедуры в помещении бассейна (маникюр, педикюр, пиллинг и т.д.);

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

3.11.18. Ходить босиком вокруг чаши бассейна;

3.11.19. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации Объекта спорта;

- 3.11.20. Проходить в бассейн в уличной одежде и обуви;
- 3.11.21. Входить в служебные и технические помещения;
- 3.11.22. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование;
- 3.11.23. Загрязнять помещения бассейна;
- 3.11.24. Отжимать купальные костюмы в раздевалках;
- 3.11.25. Пользоваться служебными телефонами бассейна;
- 3.11.26. Приносить в раздевалку бассейна грязные сумки;
- 3.11.27. Находиться в помещениях бассейна с животными;
- 3.11.28. Заходить в здание Объекта спорта с детской коляской, велосипедом, самокатом и другими крупногабаритными предметами или оставлять их на путях следования;
- 3.11.29. Оставлять без присмотра детей, допущенных на самостоятельные занятия по плаванию совместно с родителями.
- 3.11.30. Оставлять вещи в помещениях Объекта спорта 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 ПЛАВАТЕЛЬНОМ 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.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ 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.

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

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале (далее по тексту - Правила) Олимпийского центра синхронного плавания ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – Объекта спорта) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент).

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация Объекта спорта оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг Клиенту.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно на специально отведенных местах Объекта спорта (информационных стендах).

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на сайте за пять календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через пять дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.5. Услуга оказывается в Олимпийском центре синхронного плавания ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, ул. Автозаводская, д. 23А, корп. 4, в тренажерном зале в подзоне тренажеров и гимнастических подзонах. Услуга оказывается Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний для занятий спортом.

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

✓ взрослые;

✓ дети, начиная с 4-летнего возраста в гимнастическую подзону и дети начиная с 9-летнего возраста в тренажерную подзону. Дети до 14 лет могут получить услуги на самостоятельных занятиях только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного в Учреждении. 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 наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарств, влияющих на реакцию.

1.8. Не рекомендуется приступать к занятиям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы или другими медицинскими противопоказаниями.

1.9. Администрация Объекта спорта не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий в тренажерном зале.

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

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

1.12. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении тренажерного зала в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).

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

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

2.1. Занятия в тренажерном зале возможно начать только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/тренера на первом занятии:

2.1.1. О правилах личной безопасности;

2.1.2. О правилах эксплуатации каждого тренажера, с учетом особенностей спортивного оборудования и приспособлений;

2.1.3. О безопасных приемах проведения занятий на тренажерах;

2.1.4. О порядке предоставления услуг;

2.1.5. О факторах риска для здоровья, исходя из условий окружающей среды;

2.1.6. О режиме занятий и отдыха, личного поведения при занятиях в тренажерном зале.

2.2. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, в соответствии с видом спорта (физической активности). Рекомендуются использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках или с шипами. Запрещается заниматься босиком или в открытой обуви.

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

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

2.5. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

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

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 посетители в зал не допускаются.

3.2. Занятия в подзоне тренажеров:

3.2.1. 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 по спорту/тренера;

3.2.2. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором по спорту/тренером;

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

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

3.2.5. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх установленной нормы дополнительным навешиванием грузов;

3.2.6. Передвигаться в тренажерной подзоне необходимо шагом, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать и прыгать вокруг тренажеров, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами;

3.2.7. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру;

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

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

3.2.10. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств;

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

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

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

3.2.13. 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;

3.2.14. Запрещается использовать находящееся в зале оборудование или тренажеры, назначение или принцип работы, которых, посетителю неизвестны, либо данное оборудование не имеет инструкции;

3.2.15. Не разрешается заниматься с обнаженным торсом;

3.2.16. Во время тренировок на тренажерах необходимо использовать полотенца.

3.3. Занятия на гимнастических подзонах:

3.3.1. При разучивании сложных элементов использовать гимнастические маты. Недостаточно разученные элементы выполнять со страховкой инструктора по спорту/тренера. При использовании гимнастических матов, необходимо следить, чтобы они были уложены с точной стыковкой без щелей между ними;

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

3.3.3. Перед выполнением упражнений необходимо убедиться, что зона разбега и приземления свободна;

3.3.4. Не выполняйте самостоятельно сложные элементы без страховки, не имея на это разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.3.5. Не стойте близко к станку, зеркалам и друг к другу при выполнении сложно-координационных упражнений;

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

3.3.7. Не находитесь в зоне приземления или возможного падения, выполняющего упражнение;

3.3.8. При метании снарядов (медицинболов, мечей и т.д.) необходимо быть уверенным, что в зоне броска нет людей.

3.4. Клиентам - посетителям тренажерного зала ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

3.4.1. Курить, принимать пищу, жевать жевательную резинку и распивать алкогольные напитки;

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

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

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

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

3.4.6. Ходить босиком;

3.4.7. Садиться и виснуть на балетных станках;

3.4.8. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации Объекта спорта;

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

3.4.10. Входить в служебные и технические помещения;

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

3.4.12. Загрязнять помещение;

3.4.13. Заниматься на непросохшем и/или скользком покрытии.

3.4.14. Приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.

При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру.

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 несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору по спорту/тренеру, который сообщает о несчастном случае медицинскому работнику учреждения, который принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправляет его в ближайшее лечебное учреждение.

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

5.1. После окончания интенсивных занятий рекомендуется 10-ти минутная заминка (плавный перевод организма из состояния напряженной активности в обычное состояние покоя) перед уходом из зала в раздевалку.

5.2. Привести в исходное положение все спортивное и страховочное оборудование, проверить их исправность, убрать используемый спортивный инвентарь в места, предназначенные для хранения.

5.3. 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 течении 15 минут после окончания занятий.

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

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности в залах хореографии (далее по тексту – Правила) **Олимпийского центра синхронного плавания ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – Объекта спорта) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент).

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация Объекта спорта оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг Клиенту.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно на специально отведенных местах Объекта спорта (информационных стендах).

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на сайте за пять календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через пять дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.5. Услуга оказывается в Олимпийском центре синхронного плавания ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, ул. Автозаводская, д. 23А, корп. 4, в залах хореографии. Услуга оказывается Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний для занятий спортом.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 4-летнего возраста в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.7. К занятиям не допускаются лица, находящиеся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарств, влияющих на реакцию.

1.8. Не рекомендуется приступать к занятиям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы или другими медицинскими противопоказаниями.

1.9. Администрация Объекта спорта не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий в тренажерном зале.

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

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

1.12. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении залов хореографии в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).

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

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ

2.1. Занятия в залах хореографии возможно только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/ тренера на первом занятии:

- о правилах личной безопасности;
- о порядке предоставления выбранного вида услуг;
- о факторах риска для здоровья, исходя из условий окружающей среды;
- о режиме нагрузки и отдыха, личного поведения в зале.

2.2. Занятия в залах хореографии осуществляются в специальной спортивной форме (трико, купальник, и т.д.). На ногах – носки, чешки, балетки, спортивная либо танцевальная обувь в соответствии с видом спорта (физической активности).

2.3. Форма должна быть без жестких или мешающих элементов, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять движения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным. Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять различные движения.

2.4. Необходимо гладко убрать длинные волосы, снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, висячие серьги и т.п.), убрать колющиеся и другие посторонние предметы.

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

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

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

2.8. Инструктор по спорту/тренер вправе прекратить занятие с посетителем без компенсации не оказанной услуги, в случае если посетитель:

- 2.8.1. Более трех раз грубо нарушает правила;
- 2.8.2. Не реагирует на указания инструктора по спорту/тренера;
- 2.8.3. Создает опасные ситуации для других посетителей;
- 2.8.4. Некультурно и грубо ведет себя по отношению к другим посетителям или к персоналу.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Приступать к занятиям в залах хореографии можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

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

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

3.4. Не выполняйте сложные элементы упражнения без страховки, не имея на это разрешения инструктора по спорту/тренера, а также в непосредственной близости с другими занимающимися.

3.5. Соизмеряйте свой уровень подготовки с выполняемыми упражнениями.

3.6. Соблюдайте элементарные нормы безопасности и вежливости перед выполнением любого двигательного элемента, убедитесь, что не мешаете остальным.

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

3.8. Бережно и аккуратно обращайтесь с инвентарем/реквизитом.

3.9. При разучивании элементов используйте гимнастические маты. При использовании гимнастических матов, необходимо следить, чтобы они были уложены с точной стыковкой без щелей между ними. После окончания выполнения упражнений с использованием матов, необходимо их вернуть на прежнее место.

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

3.11. Не стойте близко к станку, зеркалам и друг к другу при выполнении движений.

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

3.13. В случае недомогания или травмы необходимо обратиться к инструктору по спорту/тренеру, затем к медицинскому работнику Объекта спорта.

3.14. При проведении занятий соблюдайте правила поведения, дисциплину, ведите себя взаимоуважительно.

3.15. Соблюдайте установленные режимы занятий и отдыха.

3.16. Не рекомендуется заниматься натощак, а также сразу после обильного приема пищи (особенно детям!).

3.17. Клиентам - посетителям залов хореографии запрещается:

3.17.1. Посещать занятие при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, открытых ранах и кровотечениях;

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

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

3.17.4. Курить и распивать спиртные напитки;

3.17.5. Использовать спортивное оборудование и инвентарь/реквизит без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.17.6. Приносить с собой и употреблять пищу, жевать жевательную резинку;

3.17.7. Играть в мяч или кидаться другими предметами/инвентарем (кроме случаев организации инструктором по спорту/тренером игровых, координационных, силовых занятий);

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

3.17.9. Ходить босиком;

3.17.10. Садиться и виснуть на балетных станках;

3.17.11. Проходить в уличной одежде и обуви;

3.17.12. Входить в служебные и технические помещения.

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

3.17.14. Загрязнять помещения;

3.17.15. Приносить в раздевалку грязные сумки;

- 3.17.16. Появляться в помещениях с животными;
- 3.17.17. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации Объекта спорта;
- 3.17.20. Оставлять вещи в помещениях Объекта спорта без присмотра;
- 3.17.21. Заходить с детской коляской, велосипедом, самокатом и другими крупногабаритными предметами или оставлять их на путях следования;

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

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 несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору по спорту/тренеру, который сообщает о несчастном случае медицинскому работнику учреждения, который принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправляет его в ближайшее лечебное учреждение.

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. После окончания интенсивных занятий рекомендуется 10-ти минутная заминка (плавный перевод организма из состояния напряженной активности в обычное состояние покоя) перед уходом из зала в раздевалку.

5.2. Привести в исходное положение все спортивное и страховочное оборудование, проверить их исправность, убрать используемый спортивный инвентарь в места, предназначенные для хранения.

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

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

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

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В АКРОБАТИЧЕСКОМ ЗАЛЕ.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности в акробатическом зале (далее по тексту - Правила) Олимпийского центра синхронного плавания ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – Объекта спорта) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент).

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация Объекта спорта оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг Клиенту.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно на специально отведенных местах Объекта спорта (информационных стендах).

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на сайте за пять календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через пять дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.5. Услуга оказывается в Олимпийском центре синхронного плавания ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, ул. Автозаводская, д. 23А, корп. 4 в акробатическом зале (далее по тексту – акробатический зал) в подзонах акробатических дорожек, батута и разминки. Услуга оказывается Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 4-летнего возраста в подзону разминки и дети, начиная с 6-летнего возраста в подзоны акробатических дорожек, батута в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.7. К занятиям не допускаются лица, находящиеся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарств, влияющих на реакцию.

1.8. Не рекомендуется приступать к занятиям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы или другими медицинскими противопоказаниями.

1.9. Администрация Объекта спорта не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий в акробатическом зале.

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

1.11. Администрация Объекта спорта оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услуге, в случае нарушения им настоящих Правил.

1.12. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении акробатического зала в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители) или совершеннолетние сопровождающие.

1.13. Клиент осознает всю ответственность и принимает на себя все возможные риски, связанные с прыжками на батуте, исполнением тех или иных трюков, гимнастических упражнений или элементов вопреки запрету инструктора по спорту/тренера.

1.14. Самостоятельное выполнение сальто и других акробатических трюков без согласования с инструктора по спорту/тренера - находится в зоне вашей личной ответственности. Помните, что прыжки на батуте - экстремальный вид упражнений и любые действия должны выполняться в соответствии с вашим уровнем подготовки. В противном случае администрация Объекта спорта не несет ответственности за полученные вами травмы.

1.15. Прыжки на батуте и акробатических дорожках могут быть временно ограничены инструктором по спорту/тренером, в случае проведения групповых тренировок или спортивных мероприятий.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ В АКРОБАТИЧЕСКОМ ЗАЛЕ

2.1. Занятия в акробатическом зале возможно начать только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/тренера на первом занятии:

- о правилах личной безопасности;
- о безопасных приемах проведения занятий на батуте и акробатической дорожке;
- о порядке и правилах выбранного вида услуг;
- о факторах риска для здоровья, исходя из условий окружающей среды;
- о режиме нагрузки и отдыха, личного поведения при занятиях в акробатическом зале.

2.2. Занятия в акробатическом зале осуществляются в удобной спортивной форме (джинсы запрещены) и обязательно в носках (чешках).

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

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

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

2.6. Перед началом занятий в акробатическом зале необходимо провести разминку.

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

3.1. Прыжки на батуте (подзона батута):

3.1.1. Прыжки на батуте – сложно координационный вид деятельности, требующий определённой физической подготовки и состояния здоровья;

3.1.2. Все упражнения разрешено выполнять только под непосредственным наблюдением инструктора по спорту/тренера. В отсутствие инструктора/тренера Клиенты в зал не допускаются;

3.1.3. Указания инструктора по спорту/тренера необходимо выполнять незамедлительно;

3.1.4. Соблюдать элементарные нормы безопасности и вежливости: не толкаться перед выполнением какого-либо элемента, убедиться, что не мешаете остальным;

3.1.5. Убедитесь, что маты, обкладки батута надежно закреплены;

3.1.6. На одном батуте может прыгать только один человек, не выполняйте прыжки на батуте, если там находятся люди или посторонние предметы;

3.1.7. Если Вы берёте маты для подстраховки, необходимо их вернуть на прежнее место после окончания выполнения упражнений;

3.1.8. При смещении матов необходимо их поправить самостоятельно или обратиться за помощью к инструктору по спорту/тренера;

3.1.9. Всегда осуществляйте прыжки на батуте на незначительную высоту. Не пытайтесь прыгнуть слишком высоко или же спрыгнуть с батута на твёрдую поверхность (пол);

3.1.10. Не выполняйте сложные трюки в непосредственной близости с другими прыгающими людьми;

3.1.11. Соизмеряйте свой уровень подготовки с выполняемыми упражнениями;

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

3.1.13. Не забывайте делать как минимум двухминутный перерыв после прыжков. Рекомендуется делать такой перерыв после каждых 10 минут прыжков. При усталости, необходимо закончить упражнения и покинуть зону прыжков.

3.1.14. Запрещается находиться на одном батуте более одного человека;

3.3.2. Запрещается сидеть, приземляться, стоять, наступать и/или прыгать на прикрывающие пружины маты.

3.2. Занятия на акробатических дорожках (подзона акробатических дорожек):

3.2.1. При разучивании сложных элементов использовать гимнастические маты, страховочную лонжу. Недостаточно разученные элементы выполнять со страховкой инструктора по спорту/тренера. При использовании гимнастических матов, необходимо следить, чтобы они были уложены с точной стыковкой без щелей между ними;

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

3.2.3. Перед выполнением упражнений необходимо убедиться, что зона разбега и приземления свободна;

3.2.4. Выполнять движения только в одном направлении с другими занимающимися, вдоль средней линии дорожки, не отклоняясь от неё;

3.2.5. Возвращаться необходимо по краям дорожки, не мешая другим Клиентам;

3.2.6. При занятиях на акробатической дорожке не возвращаться в зону разбега по дорожке;

3.2.7. Не находитесь в зоне приземления или возможного падения, выполняющего упражнение;

3.2.8. Не выполняйте самостоятельно сложные элементы без страховки, не имея на это разрешения инструктора по спорту/тренера.

3.3. Занятия на гимнастическом помосте (подзона разминки):

3.3.1. Не стойте близко к станку, зеркалам и друг к другу при выполнении сложно-координационных упражнений;

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

3.3.3. Не находиться в зоне приземления или возможного падения, выполняющего упражнение.

3.3.4. При метании снарядов (медицинболов, мечей и т.д.) необходимо быть уверенным, что в зоне броска нет людей.

3.3. Клиентам акробатического зала **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.3.1. Курить, приносить и употреблять пищу, пользоваться жевательной резинкой;

3.3.2. Находиться в акробатическом зале в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, под воздействием иных сильнодействующих или лекарственных препаратов, употребление которых ограничивает способность контролировать свои действия;

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

3.3.4. Проходить в уличной обуви;

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

3.3.6. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации Объекта спорта;

3.3.7. Ходить в служебные и технические помещения;

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

3.3.9. Загрязнять помещение;

3.4. Инструктор по спорту/тренер вправе приостановить оказание услуг Клиенту, в случае если Клиент:

3.4.1. Более трех раз грубо нарушает правила (прыжки на батуте вдвоем, бег по залу, и т.д.);

3.4.2. Не реагирует на указания инструктора по спорту/тренера;

3.4.3. Создает опасные ситуации для других посетителей;

3.4.4. Некультурно и грубо ведет себя по отношению к другим посетителям или к персоналу.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

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

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

4.3. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору по спорту/тренеру или медицинскому работнику на объекте.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. После окончания прыжков и перед уходом из акробатического зала рекомендуется 10-ти минутная заминка.

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 и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.5. Покинуть помещение.