

Утверждено
приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от «16» 12 2020г. № 223
Директор А.А. Самойленко



ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ САУНЫ.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для проведения тренировочных, физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) в спортивных зонах структурного подразделения ГБУ «МосСпортОбъект» Спортивная база «Чехов» (далее по тексту – СБ «Чехов»).

1.2. В случае нарушения Клиентом настоящих Правил, администрация СБ «Чехов» оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг Клиенту.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно в сауне СБ «Чехов» на специально отведенном месте (информационном стенде).

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

1.5. Услуги оказываются в сауне СБ «Чехов» по адресу: Московская обл., г. о. Чехов, д. Кузьмино – Фильчаково, ул. Спортивная, д. 1, в соответствии с режимом работы СБ «Чехов». Одновременно в сауне могут находиться не более 10 человек.

1.6. К посещению сауны допускаются дееспособные физические лица, в том числе:

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 6-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для посещения сауны. Дети до 14 лет могут получить услуги 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 посещению сауны не допускаются лица, находящиеся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения.

1.8. Не рекомендуется посещать сауну с заболеваниями сердечно-сосудистой системы или другими противопоказаниями.

1.9. Администрация СБ «Чехов» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения в сауне.

1.10. За порчу имущества СБ «Чехов» виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

1.11. Администрация СБ «Чехов» оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в получении Услуги и нахождении на территории СБ «Чехов», в случае нарушения Клиентом настоящих Правил.

1.12. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении сауны СБ «Чехов» в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).

1.13. Курение на территории СБ «Чехов» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ

2.1. Клиенты (посетители) обязаны:

2.1.1. Посещение сауны возможно начать только после обязательного инструктажа у дежурного инструктора или тренера:

- ✓ о правилах личной безопасности;
- ✓ о правилах эксплуатации кабинки, с учетом ее особенностей и приспособлений;
- ✓ о факторах риска для здоровья, исходя из условий окружающей среды;
- ✓ о режиме труда и отдыха, личного поведения при посещении сауны;

2.1.2. Посещение сауны разрешено только в чистой сменной обуви – тапочки (сланцы) или босиком.

2.1.3. Перед посещением сауны примите душ, удалите макияж, смойте шампунь, маски, лосьоны и т. д. Высокая температура может разогреть любые химические и натуральные средства для ухода, вызывая непредсказуемые реакции и ожоги.

2.1.4. Перед началом посещения сауны под руководством инструктора / тренера необходимо проверить исправность оборудования.

2.1.5. Рекомендуются снять с себя предметы, представляющие опасность при посещении сауны (часы, серьги и т.п.);

2.1.6. Запрещается брать с собой в сауну вещи, электронику и т.д.

2.1.7. Запрещается посещать сауну непосредственно после приема пищи.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ

3.1. Приступать к посещению сауны можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

3.2. Лица до 18 лет должны посещать сауну в сопровождении инструктора / тренера;

3.3. Рекомендуемое время сеанса 30-60 минут в день;

3.4. Оптимальная температура 80-90 градусов;

3.5. Рекомендуемая поза – сидя с прямой спиной и опущенными ногами;

3.6. До, после и во время сеанса старайтесь пить как можно больше жидкости (воды или чая), это поможет сохранить водный баланс в организме;

3.7. Если вы отметили ухудшение самочувствия во время посещения, необходимо немедленно прекратить сеанс.

3.8. По окончании посещения и выходе из сауны постарайтесь некоторое время побыть в неподвижности. Повышенное потоотделение и усиленная циркуляция крови должны постепенно прийти в норму, поэтому не стоит делать резких движений, чтобы не вызвать негативных последствий;

3.9. Запрещается пользоваться во всех помещениях сауны открытым огнем: свечами, петардами, бенгальскими огнями и пр.;

3.10. Запрещается бегать, прыгать, толкать друг друга.

3.11. Запрещается приступать к посещению при незаживших травмах и общем недомогании.

3.12. Запрещается посещать сауну при медицинских противопоказаниях для посещения сауны.

3.13. 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.

3.14. Запрещается самостоятельно регулировать систему нагрева сауны.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ САУНЫ

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

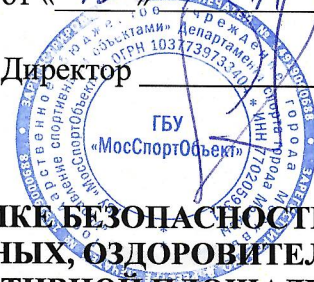
5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ

5.1. Принять душ.

5.2. Покинуть помещение.

Утверждено
приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от « 16 » сентября 2020г. № 223

Директор _____ А.А. Самойленко



ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ НА ОТКРЫТОЙ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) в спортивных зонах структурного подразделения ГБУ «МосСпортОбъект» Спортивная база «Чехов» - далее по тексту СБ «Чехов».

1.2. В случае нарушения Клиентом настоящих Правил, администрация СБ «Чехов» оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг Клиенту.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно в зоне открытой спортивной площадки СБ «Чехов» на специально отведенном месте (информационном стенде).

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

1.5. Услуги оказываются на открытой спортивной площадке СБ «Чехов» по адресу: Московская обл., г. о. Чехов, д. Кузьмино-Фильчаково, ул. Спортивная, д. 1, в соответствии с режимом работы СБ «Чехов».

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

✓ взрослые;

✓ дети, начиная с 6-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Дети до 14 лет могут получить услуги 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:

✓ беременные женщины;

✓ 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 противопоказаниями.

1.9. Услуги оказываются в дни и часы, установленные Расписанием, в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.10. Проход на открытую спортивную площадку осуществляется строго по расписанию работы СБ «Чехов».

1.11. Занятия должны проводиться в полном комплекте защитной экипировки, в соответствии с правилами по виду спорта.

1.12. Администрация СБ «Чехов» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий.

1.13. За порчу имущества СБ «Чехов» виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

1.14. Администрация СБ «Чехов» оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в получении Услуги и нахождении на территории СБ «Чехов», в случае нарушения Клиентом настоящих Правил

1.15. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении СБ «Чехов» в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).

1.16. Курение на территории СБ «Чехов» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ НА ОТКРЫТОЙ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ

2.1. Клиенты (посетители) обязаны:

2.1.1. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера и руководства СБ «Чехов», связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил.

2.1.2. Соблюдать расписание занятий на открытой спортивной площадке СБ «Чехов».

2.1.3. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.). Иметь коротко остриженные ногти. Убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

2.1.4. Надеть спортивную форму. Приходить на занятие в соответствующей спортивной форме.

2.1.5. Входить на открытую спортивную площадку строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии.

2.1.6. Произвести визуальный осмотр открытой спортивной площадки на отсутствие посторонних предметов.

2.1.7. Лицам, сопровождающим участника тренировочного процесса, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться на открытой спортивной площадке в неустановленных местах во избежание несчастных случаев. СБ «Чехов» не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

2.1.8. Запрещено находиться на занятиях в состоянии алкогольного опьянения и/или под действием лекарств, влияющих на реакцию.

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

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ НА ОТКРЫТОЙ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ

3.1. Запрещено выполнение упражнений без разрешения инструктора по спорту/ тренера.

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

3.1.2. Во избежание случаев травматизма (растяжений, ушибов, вывихов, сотрясений мозга) необходимо четко следовать указаниям инструктора/тренера (в начале занятий обязательно выполнить разминку).

3.1.3. При возникновении болевых ощущений во время проведения занятий, необходимо дать знать об этом инструктору/тренеру.

3.1.4. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от занятий.

3.1.5. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их следует только по команде инструктора/тренера.

3.1.6. 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.

3.1.7. ЗАПРЕЩАЕТСЯ жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.

3.1.8. Запрещается покидать занятие без разрешения инструктора по спорту/тренера.

3.1.9. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.

3.1.10. Создавать провокационные действия перед другими посетителями, тем самым провоцируя травмоопасные ситуации.

3.1.11. Строго запрещается применять грубые и опасные приёмы по отношению к другим участникам занятий.

3.1.12. Портить имущество, которое находится в собственности у Спортивной базы.

3.1.13. Вносить на открытую спортивную площадку или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора/тренера, проводящего занятия.

3.1.14. Кричать, нецензурно выражаться.

3.1.15. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ НА ОТКРЫТОЙ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ

4.1. Вход и выход после окончания занятий осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера.

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

4.3. Убрать используемый спортивный инвентарь в места для его хранения.

Утверждено
приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от «16» _____ 2020г. № 223
Директор _____ А.А. Самойленко

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ НА ФУТБОЛЬНОМ ПОЛЕ.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) в спортивных зонах структурного подразделения ГБУ «МосСпортОбъект» Спортивная база «Чехов» - далее по тексту СБ «Чехов».

1.2. В случае нарушения Клиентом настоящих Правил, администрация СБ «Чехов» оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг Клиенту.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно в зоне футбольного поля СБ «Чехов» на специально отведенных местах (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. Услуги оказываются на футбольном поле СБ «Чехов» по адресу: Московская обл., г.о. Чехов, д. Кузьмино-Фильчаково, ул. Спортивная, д. 1, в соответствии с режимом работы СБ «Чехов».

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 6-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Дети до 14 лет могут получить услуги 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:

- ✓ беременные женщины;
- ✓ 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 противопоказаниями.

1.9. Услуги оказываются в дни и часы, установленные Расписанием, в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.10. Проход на футбольное поле осуществляется строго по расписанию работы СБ «Чехов».

1.11. Занятия должны проводиться в полном комплекте защитной экипировки, в соответствии с правилами по виду спорта.

1.12. Администрация СБ «Чехов» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий.

1.13. За порчу имущества СБ «Чехов» виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

1.14. Администрация СБ «Чехов» оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в получении Услуги и нахождении на территории СБ «Чехов», в случае нарушения Клиентом настоящих Правил.

1.15. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении СБ «Чехов» в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).

1.16. Курение на территории СБ «Чехов» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ НА ФУТБОЛЬНОМ ПОЛЕ

2.1. Клиенты (посетители) обязаны:

2.1.1. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера и руководства СБ «Чехов», связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил.

2.1.2. Соблюдать расписание занятий на футбольном поле СБ «Чехов».

2.1.3. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.). Иметь коротко стриженные ногти. Убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы. Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены тренер и партнёры.

2.1.4. Надеть спортивную форму. Приходить на занятие в соответствующей спортивной форме.

2.1.5. Входить на футбольное поле строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии.

2.1.6. Произвести визуальный осмотр футбольного поля на отсутствие посторонних предметов.

2.1.7. Лицам, сопровождающим участника тренировочного процесса, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться на футбольном поле в неустановленных местах во избежание несчастных случаев. СБ «Чехов» не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

2.1.8. Запрещено находиться на занятиях в состоянии алкогольного опьянения и/или под действием лекарств, влияющих на реакцию.

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

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ НА ФУТБОЛЬНОМ ПОЛЕ

3.1. Запрещено выполнение упражнений без разрешения инструктора по спорту/ тренера.

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

3.1.2. Во избежание случаев травматизма (растяжений, ушибов, вывихов, сотрясений мозга) необходимо четко следовать указаниям инструктора/тренера (в начале занятий

обязательно выполнить разминку).

3.1.3. При возникновении болевых ощущений во время проведения тренировочного процесса, необходимо дать знать об этом инструктору/тренеру.

3.1.4. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от тренировки.

3.1.5. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их следует только по команде инструктора/тренера.

3.1.6. 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.

3.1.7. ЗАПРЕЩАЕТСЯ жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.

3.1.8. Запрещается покидать занятие без разрешения инструктора по спорту/тренера.

3.1.9. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.

3.1.10. Создавать провокационные действия перед другими посетителями, тем самым провоцируя травмоопасные ситуации.

3.1.11. Строго запрещается применять грубые и опасные приёмы по отношению к другим участникам занятий.

3.1.12. Портить имущество, которое находится в собственности у Спортивной базы.

3.1.13. Вносить на футбольное поле или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора/тренера, проводящего занятия.

3.1.14. Кричать, нецензурно выражаться.

3.1.15. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ НА ФУТБОЛЬНОМ ПОЛЕ

4.1. Вход и выход после окончания занятий осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера.

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

4.3. Убрать используемый спортивный инвентарь в места для его хранения.

Утверждено
приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от « 16 » 2020г. № 223
Директор А.А. Самойленко

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

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в спортивном зале бокса (далее по тексту - Правила) Спортивной базы «Чехов» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – Учреждение) 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 Учреждения оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг Клиенту.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно в зале бокса СБ «Чехов» на специально отведенном месте (информационном стенде).

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 на спортивном объекте ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: Московская обл., г. о. Чехов, д. Кузьмино-Фильчаково, ул. Спортивная, д. 1, в тренажерном зале в соответствии с режимом работы СБ «Чехов». Услуга оказывается Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний для занятий спортом.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 6-летнего возраста. Дети до 14 лет могут получить услуги только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет 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 противопоказаниями.

1.9. Одновременно в зале бокса могут заниматься не более 25 человек.

1.10. Администрация СБ «Чехов» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий в зале бокса.

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

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

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

1.14. Услуга оказывается в зале бокса в дни и часы, установленные расписанием СБ «Чехов», в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.15. Курение на территории Спортивной базы «Чехов» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ БОКСА

2.1. Занятия в зале бокса 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 спортивного оборудования и приспособлений с учетом их конструктивных особенностей;

2.1.3. О безопасных приемах проведения занятий на снарядах, 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 зале бокса.

2.2. Занятия в зале бокса разрешены только в чистой спортивной форме и обуви (в боксерках на ринге). Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами. Запрещается заниматься босиком или в открытой обуви.

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

2.4. 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 (снарядах, тренажерах) необходимо провести разминку всех групп мышц.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ БОКСА

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

3.2. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора по спорту/тренера.

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

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

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

3.6. К тренировочным боям (спаррингам) допускаются участники, хорошо знающие правила ведения боя и освоившие основные приемы защиты и правильного нанесения ударов, применяемых в боксе. Применение защитных боксерских шлемов во время тренировочного боя у боксеров обязательно.

3.7. Новички отрабатывают правильные приемы бокса на снарядах и спортивном инвентаре в специальных спортивных перчатках, под руководством инструктора по спорту/тренера.

3.8. Запрещается работа на неисправном спортивном оборудовании. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру.

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

3.10. Запрещается 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.

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

3.12. При выполнении упражнений на полу используйте гимнастические маты. При использовании нескольких гимнастических матов, необходимо следить, чтобы они были уложены с точной стыковкой без щелей между ними. После окончания упражнений, необходимо маты вернуть на прежнее место.

3.13. При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, не допуская резких остановок, чтобы не было столкновений.

3.14. 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.

3.15. ЗАПРЕЩАЕТСЯ использовать находящееся в зале оборудование или тренажеры, назначение или принцип работы которых неизвестны.

3.16. Не разрешается заниматься с обнаженным торсом.

3.17. Во время тренировок необходимо использовать полотенца.

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

3.19. Клиентам - посетителям зала бокса запрещается:

3.19.1. Курить, принимать пищу, жевать жевательную резинку и распивать спиртные напитки;

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

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

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

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

3.19.6. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации СБ «Чехов»;

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

3.19.8. Входить в служебные и технические помещения;

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

3.19.10. Загрязнять помещение;

3.19.11. Заниматься на непросохшем и/или скользком покрытии.

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 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 СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ БОКСА

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.

Утверждено
приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от « 16 »  2020г. № 223
Директор А.А. Самойленко

**ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ
В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ (МАНЕЖЕ).**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) в спортивных зонах структурного подразделения ГБУ «МосСпортОбъект» Спортивная база «Чехов» (далее по тексту – СБ «Чехов»).

1.2. В случае нарушения Клиентом настоящих Правил, администрация СБ «Чехов» оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг Клиенту.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно в спортивных зонах СБ «Чехов» на специально отведенных местах (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. Услуги оказываются в универсальном спортивном зале (манеже) СБ «Чехов» по адресу: Московская обл., г.о. Чехов д. Кузьмино - Фильчаково, ул. Спортивная, д. 1, в соответствии с режимом работы СБ «Чехов».

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

✓ взрослые;

✓ дети, начиная с 6-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Дети до 14 лет могут получить услуги 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:

✓ беременные женщины;

✓ 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 противопоказаниями.

1.9. Услуги оказываются в дни и часы, установленные Расписанием, в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.10. Проход в универсальный спортивный зал (манеж) осуществляется строго по расписанию работы СБ «Чехов».

1.11. Занятия должны проводиться в полном комплекте защитной экипировки, в соответствии с правилами по виду спорта.

1.12. Администрация СБ «Чехов» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий.

1.13. За порчу имущества СБ «Чехов» виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

1.14. Администрация СБ «Чехов» оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в получении Услуги и нахождении на территории СБ «Чехов», в случае нарушения Клиентом настоящих Правил.

1.15. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении СБ «Чехов» в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).

1.16. Курение на территории СБ «Чехов» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ (МАНЕЖЕ).

2.1. Клиенты (посетители) обязаны:

2.1.1. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера и руководства СБ «Чехов», связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил.

2.1.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания на СБ «Чехов»

2.1.3. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.).

2.1.4. Надеть спортивную форму. Приходить на занятие в соответствующей спортивной форме или другой форме (если определено).

2.1.5. Входить в универсальный спортивный зал (манеж) строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии.

2.1.6. Произвести визуальный осмотр универсального спортивного зала (манежа) на отсутствие посторонних предметов.

2.1.7. Лицам, сопровождающим участника тренировочного процесса, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в спортивном зале в неустановленных местах во избежание несчастных случаев, СБ «Чехов» не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

2.1.8. Запрещено находиться на занятиях в состоянии алкогольного опьянения и/или под действием лекарств, влияющих на реакцию.

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

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ (МАНЕЖЕ)

3.1. Не выполнять упражнений без заданий инструктора по спорту/ тренера.

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

3.1.2. Во избежание случаев травматизма (растяжений, ушибов, вывихов, сотрясений мозга) необходимо четко следовать указаниям инструктора/тренера (в начале занятий обязательно выполнить разминку).

3.1.3. При возникновении болевых ощущений во время проведения тренировочного процесса, необходимо дать знать об этом инструктору/тренеру.

3.1.4. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от тренировки.

3.1.5. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их следует только по команде инструктора/тренера.

3.1.6. 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.

3.1.7. ЗАПРЕЩАЕТСЯ жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.

3.1.8. Запрещается покидать занятие без разрешения инструктора по спорту/тренера.

3.1.9. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.

3.1.10. Создавать провокационные действия перед другими посетителями, тем самым провоцируя травмоопасные ситуации.

3.1.11. Строго запрещается самостоятельно выполнять трюки без разрешения и контроля инструктора/тренера по спорту или в его отсутствии, особенно младшим по возрасту и менее опытными спортсменами.

3.1.12. Портить имущество, которое находится в собственности у Спортивного комплекса.

3.1.13. Вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора/тренера, проводящего занятия.

3.1.14. Кричать, нецензурно выражаться.

3.1.15. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ (МАНЕЖЕ).

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

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ (МАНЕЖЕ).

5.1. Вход и выход после окончания занятий осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера.

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

Утверждено
приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от «16» августа 2020г. № 223
Директор _____ А.А. Самойленко



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

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) в спортивных зонах структурного подразделения ГБУ «МосСпортОбъект» Спортивная база «Чехов» - далее по тексту СБ «Чехов».

1.2. В случае нарушения Клиентом настоящих Правил, администрация СБ «Чехов» оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг Клиенту.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно в зале тяжелой атлетики СБ «Чехов» на специально отведенном месте (информационном стенде).

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

1.5. Услуги оказываются в зале тяжелой атлетики СБ «Чехов» по адресу: Московская обл., г.о. Чехов, д. Кузьмино-Фильчаково, ул. Спортивная, д. 1, в соответствии с режимом работы СБ «Чехов». Одновременно в зале тяжелой атлетики могут находиться не более 20 человек.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 6-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Дети до 14 лет могут получить услуги 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 противопоказаниями.

1.9. Услуги оказываются в дни и часы, установленные Расписанием, в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.10. Администрация СБ «Чехов» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий.

1.11. За порчу имущества СБ «Чехов» виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

1.12. Администрация СБ «Чехов» оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в получении Услуги и нахождении на территории СБ «Чехов», в случае нарушения Клиентом настоящих Правил.

1.13. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении СБ «Чехов» в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).

1.14. Курение на территории СБ «Чехов» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ

2.1. Клиенты (посетители) обязаны:

2.1.1. Занятия в зале тяжелой атлетики возможно начать только после обязательного инструктажа у дежурного инструктора зала:

- ✓ о правилах личной безопасности;
- ✓ о правилах эксплуатации зала тяжелой атлетики с учетом его особенностей, спортивного оборудования и приспособлений;
- ✓ о безопасных приемах проведения занятий с отягощениями;
- ✓ о порядке и правилах выбранного вида услуг;
- ✓ о факторах риска для здоровья, исходя из условий окружающей среды;
- ✓ о режиме труда и отдыха, личного поведения на занятиях в зале тяжелой атлетики.

2.1.2. Занятия в зале тяжелой атлетики разрешены только в чистой спортивной обуви. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами. Заниматься босиком или в открытой обуви. Рекомендуется на силовых тренировках использовать специальную обувь (штангетки).

2.1.3. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в зале тяжелой атлетики (часы, серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

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

2.1.5. Разрешается брать с собой в зал тяжелой атлетики только вещи, необходимые для занятий.

2.1.6. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2.1.7. Запрещено находиться на занятиях в состоянии алкогольного опьянения и/или под действием лекарств, влияющих на реакцию.

2.1.8. Не допускаются люди, которым противопоказаны, удары и перегрузки (беременные, люди с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и т. д.).

2.1.9. Провести разминку перед началом занятий.

2.1.10. Приступая к занятиям с отягощениями (штанга, гири, гантели, тренажёрные устройства) необходимо убедиться, что инвентарь находится в исправном состоянии, замки на штанге и гантелях надежно фиксируют диски и не спадают при резких движениях снаряда, тренировочный вес на обоих концах грифа штанги или гантели симметрично распределён, места хвата очищены от ржавчины и не имеют заусенцев, втулки тяжелоатлетической штанги свободно вращаются в обе стороны, стопорный ключ в тренажёрных устройствах вставлен до конца и надёжно зафиксирован.

2.1.11. При проверке спортивных снарядов необходимо обратить особое внимание на состояние тяг и креплений, чистоту мест захвата.

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

3.1. Приступать к занятиям в зале тяжелой атлетики можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

3.1.3. Перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу рядом с вами нет посторонних предметов.

3.1.4. В ходе выполнения упражнения убедиться, что рядом с вами нет других занимающихся.

3.1.5. При выполнении упражнения другими занимающимися необходимо отойти от них на безопасное расстояние.

3.1.6. Во избежание срыва захвата, перед выполнением упражнений требующих прочного захвата, необходимо насухо вытереть ладони или натереть их специальным составом (мел или магнезия) или использовать кистевые ремни.

3.1.7. После выполнения упражнения снаряд необходимо по возможности поставить аккуратно на прежнее место, чтобы избежать его рикошета от пола вследствие бросания. Исключение могут составлять упражнения со значительным весом, аккуратное опускание которых создаёт излишнюю нагрузку на позвоночник.

3.1.8. Все упражнения выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора/тренера. В отсутствие инструктора/тренера посетители в тренажерный зал не допускаются.

3.1.9. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора/тренера.

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

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

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

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

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

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

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

3.1.17. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

3.1.18. 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.

3.1.18. ЗАПРЕЩАЕТСЯ жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.

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

3.1.20. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.

3.1.21. Запрещается работа на неисправном оборудовании. В случае обнаружения

неисправностей (механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору/тренеру.

3.1.21. Заниматься со штангой или разборными гантелями на которые не надеты фиксирующие замки или не симметрично распределён нагрузочный вес.

3.1.22. Выполнять упражнения на полу со скользким покрытием – это чревато потерей равновесия и получением травмы.

3.1.23. Приступать к занятиям в зале при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору/тренеру.

3.1.24. Портить имущество, которое находится в собственности у Спортивной базы.

3.1.25. Запрещается заниматься с обнаженным торсом.

3.2.26. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

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

3.1.28. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

3.1.29. Кричать, нецензурно выражаться.

3.1.30. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ЗАЛЕ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ

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

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность, убрать используемый спортивный инвентарь в места, предназначенные для хранения.

5.2. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Утверждено
приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от « 16 » 12 2020г. № 223
Директор _____ А.А. Самойленко



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

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) в спортивных зонах структурного подразделения ГБУ «МосСпортОбъект» Спортивная база «Чехов» - далее по тексту СБ «Чехов».

1.2. В случае нарушения Клиентом настоящих Правил, администрация СБ «Чехов» оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг Клиенту.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно в тренажерном зале СБ «Чехов» на специально отведенном месте (информационном стенде).

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

1.5. Услуги оказываются в тренажерном зале СБ «Чехов» по адресу: Московская обл., г.о. Чехов, д. Кузьмино-Фильчаково, ул. Спортивная, д. 1, в соответствии с режимом работы СБ «Чехов». Одновременно в тренажерном зале могут находиться не более 20 человек, занимающихся на тренажерах.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 6-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Дети до 14 лет могут получить услуги 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 противопоказаниями.

1.9. Услуги оказываются в дни и часы, установленные Расписанием, в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.10. Администрация СБ «Чехов» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий.

1.11. За порчу имущества СБ «Чехов» виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

1.12. Администрация СБ «Чехов» оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в получении Услуги и нахождении на территории СБ «Чехов», в случае нарушения Клиентом настоящих Правил.

1.13. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении СБ «Чехов» в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).

1.14. Курение на территории СБ «Чехов» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНЖЕРНОМ ЗАЛЕ

2.1. Клиенты (посетители) обязаны:

2.1.1. Занятия в тренажерном зале возможно начать только после обязательного инструктажа у дежурного инструктора тренажерного зала:

- ✓ о правилах личной безопасности;
- ✓ о правилах эксплуатации каждого тренажера с учетом его особенностей, спортивного оборудования и приспособлений;
- ✓ о безопасных приемах проведения занятий на тренажерах;
- ✓ о порядке и правилах выбранного вида услуг;
- ✓ о факторах риска для здоровья, исходя из условий окружающей среды;
- ✓ о режиме труда и отдыха, личного поведения при занятиях в тренажерном зале.

2.1.2. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами. Заниматься босиком или в открытой обуви.

2.1.3. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

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

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

2.1.6. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2.1.7. Запрещено находиться на занятиях в состоянии алкогольного опьянения и/или под действием лекарств, влияющих на реакцию.

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

2.1.9. Провести разминку перед началом занятий на тренажере.

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

3.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

3.2. Перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора / тренера проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

3.3. Все упражнения выполняются только под непосредственным наблюдением

инструктора/тренера. В отсутствие инструктора/тренера посетители в тренажерный зал не допускаются.

3.4. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора/тренера.

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

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

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

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

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

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

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

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

3.13. 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.

3.14. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.

3.15. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

3.1.16. 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.

3.1.17. ЗАПРЕЩАЕТСЯ жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.

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

3.1.19. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.

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

3.1.21. Запрещается приступать к занятиям в зале при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору/тренеру.

3.1.21. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

3.1.22. Портить имущество, которое находится в собственности у Спортивной базы.

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

3.1.24. Запрещается заниматься с обнаженным торсом.

3.2.25. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

3.1.26. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

3.1.27. Кричать, нецензурно выражаться.

3.1.28. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ТРЕНЖЕРНОМ ЗАЛЕ

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

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

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНЖЕРНОМ ЗАЛЕ

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность, убрать используемый спортивный инвентарь в места, предназначенные для хранения.

5.2. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Утверждено
приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от « 16 » сентября 2020г. № 223

Директор  А.А. Самойленко

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В СПОРТИВНОМ (БАСКЕТБОЛЬНОМ) ЗАЛЕ.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) в спортивных зонах структурного подразделения ГБУ «МосСпортОбъект» Спортивная база «Чехов» - далее по тексту СБ «Чехов».

1.2. В случае нарушения Клиентом настоящих Правил, администрация СБ «Чехов» оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг Клиенту.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно в зоне спортивного (баскетбольного) зала СБ «Чехов» на специально отведенном месте (информационном стенде).

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

1.5. Услуги оказываются в спортивном (баскетбольном) зале СБ «Чехов» по адресу: Московская обл., г. о. Чехов, д. Кузьмино-Фильчаково, ул. Спортивная, д. 1, в соответствии с режимом работы СБ «Чехов».

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

✓ взрослые;

✓ дети, начиная с 6-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Дети до 14 лет могут получить услуги 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:

✓ беременные женщины;

✓ 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 противопоказаниями.

1.9. Услуги оказываются в дни и часы, установленные Расписанием, в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.10. Проход в спортивный (баскетбольный зал) осуществляется строго по расписанию работы СБ «Чехов».

1.11. Занятия должны проводиться в полном комплекте защитной экипировки, в соответствии с правилами по виду спорта.

1.12. Администрация СБ «Чехов» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий.

1.13. За порчу имущества СБ «Чехов» виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

1.14. Администрация СБ «Чехов» оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в получении Услуги и нахождении на территории СБ «Чехов», в случае нарушения Клиентом настоящих Правил.

1.15. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении СБ «Чехов» в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).

1.16. Курение на территории СБ «Чехов» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ (БАСКЕТБОЛЬНОМ) ЗАЛЕ.

2.1. Клиенты (посетители) обязаны:

2.1.1. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера и руководства СБ «Чехов», связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил.

2.1.2. Соблюдать расписание занятий в спортивном (баскетбольшом) зале СБ «Чехов».

2.1.3. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.). Иметь коротко стриженные ногти. Убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы. Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены тренер и партнёры.

2.1.4. Надеть спортивную форму. Приходить на занятие в соответствующей спортивной форме.

2.1.5. Входить на баскетбольную площадку строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии.

2.1.6. Произвести визуальный осмотр баскетбольной площадки на отсутствие посторонних предметов.

2.1.7. Под руководством тренера\инструктора по спорту подготовить инвентарь и оборудование, необходимое для занятия.

2.1.8. Под наблюдением тренера\инструктора по спорту положить мячи, чтобы они не раскатывались по залу.

2.1.9. Лицам, сопровождающим участника тренировочного процесса, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в неустановленных местах во избежание несчастных случаев. СБ «Чехов» не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

2.1.10. Запрещено находиться на занятиях в состоянии алкогольного опьянения и\или под действием лекарств, влияющих на реакцию.

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

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ (БАСКЕТБОЛЬНОМ) ЗАЛЕ.

3.1. Запрещено выполнение упражнений без разрешения инструктора по спорту/ тренера.

3.1.1. При объяснении новых упражнений и новой техники, Клиент - посетитель обязан внимательно слушать, не отвлекаться, не прерывать и не комментировать объяснения

инструктора по спорту/тренера.

3.1.2. Во избежание случаев травматизма (растяжений, ушибов, вывихов, сотрясений мозга) необходимо четко следовать указаниям инструктора/тренера (в начале занятий обязательно выполнить разминку).

3.1.3. При возникновении болевых ощущений во время проведения тренировочного процесса, необходимо дать знать об этом инструктору/тренеру.

3.1.4. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от тренировки.

3.1.5. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде инструктора/тренера.

3.1.6. Избегать столкновений с другими занимающимися;

3.1.7. Перемещаясь спиной, смотреть через плечо;

3.1.8. Исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;

3.1.9. Соблюдать интервал и дистанцию;

3.1.10. Быть внимательным при перемещениях по залу во время выполнения упражнений;

3.1.11. При отработке упражнения «Ведение мяча» необходимо:

3.1.11.1. Выполнять движение мяча с поднятой головой;

3.1.11.2. При изменении направления убедиться, что на пути нет других партнеров, с которыми может произойти столкновение;

3.1.11.3. При выполнении упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

3.1.12. При отработке упражнения «Передача мяча» необходимо:

3.1.12.1. Ловить мяч ранее изученным способом;

3.1.12.2. Прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;

3.1.12.3. Соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;

3.1.12.4. Помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

3.1.13. При отработке упражнения «Бросок мяча» необходимо:

3.1.13.1. Выполнять бросок по кольцу способом, указанным тренером;

3.1.13.2. При подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других партнеров.

3.1.13.3. Не толкать друг друга во время броска мяча;

3.1.13.4. При броске мяча в движении не хвататься за стенки, не висите на кольце;

3.1.14. Во время игры в баскетбол необходимо:

3.1.14.1. Следить за перемещением игроков и мяча на площадке;

3.1.14.2. Избегать столкновений;

3.1.14.3. По свистку прекращать игровые действия.

3.1.15. 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.

3.1.16. ЗАПРЕЩАЕТСЯ жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.

3.1.17. Запрещается покидать занятие без разрешения инструктора по спорту/тренера.

3.1.18. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.

3.1.19. Создавать провокационные действия перед другими посетителями, тем самым провоцируя травмоопасные ситуации.

3.1.20. Строго запрещается применять грубые и опасные приёмы по отношению к другим участникам занятий:

3.1.20.1. Толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;

3.1.20.2. Хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;

3.1.20.3. Широко расставлять ноги и локти;

3.1.20.4. Во время бросков и передач дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;

3.1.20.5. Игрокам, которые находятся на скамейке запасных, выбегать на площадку.

3.1.21. Портить имущество, которое находится в собственности у Спортивной базы.

3.1.22. Вносить на баскетбольную площадку или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора/тренера, проводящего занятия.

3.1.23. Кричать, нецензурно выражаться.

3.1.24. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В СПОРТИВНОМ (БАСКЕТБОЛЬНОМ) ЗАЛЕ

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

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ (БАСКЕТБОЛЬНОМ) ЗАЛЕ.

5.1. Вход и выход после окончания занятий осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера.

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

5.3. Убрать используемый спортивный инвентарь в места для его хранения.