

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ЗАЛЕ ЕДИНОБОРСТВ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в Зале единоборств (далее по тексту - Правила) **Международного центра самбо ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – спортивный объект) 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 спортивного объекта 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 Международного центра самбо (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 спортивном объекте по адресу: г. Москва, Новолужнецкий проезд, д.13, в соответствии с режимом работы спортивного объекта.

1.6. К занятиям допускаются дееспособные физические лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом, в том числе:

✓ взрослые;

✓ дети, начиная с 6-летнего возраста. Дети до 14 лет могут получить услуги на самостоятельных занятиях только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного на спортивном объекте. 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. Администрация спортивного объекта не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий в Зале единоборств.

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

1.11. Администрация спортивного объекта 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 Зала единоборств в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).

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

1.14. Курение на территории Международного центра самбо категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ ЕДИНОБОРСТВ

2.1. Клиенты (посетители) обязаны:

2.1.1. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера и руководства спортивного объекта, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил;

2.1.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания на спортивном объекте;

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

2.1.6. Произвести визуальный осмотр спортивного зала на отсутствие посторонних предметов;

2.1.7. Лицам, сопровождающим участника тренировочного процесса, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в зале единоборств в неустановленных местах во избежание несчастных случаев, администрация спортивного объекта 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. 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 ЗАЛЕ ЕДИНОБОРСТВ

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

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

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

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

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

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

3.7. В случае ощущения недомогания, плохого самочувствия перед началом тренировки, вовремя и после нее, занимающиеся обязаны известить об этом инструктора

3.8. Посетителям зала единоборств **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

- 3.8.1. Курить, принимать пищу, жевать жевательную резинку и распивать спиртные напитки;
- 3.8.2. Посещать занятия в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;
- 3.8.3. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики;
- 3.8.4. Проходить в уличной одежде и обуви, приносить в раздевалку грязные сумки;
- 3.8.5. Шуметь, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих;
- 3.8.6. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации спортивного объекта;
- 3.8.7. Сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;
- 3.8.8. Входить в служебные и технические помещения;
- 3.8.9. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование (систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения и т.д.);
- 3.8.10. Загрязнять помещение;
- 3.8.11. Заниматься на непросохшем и/или скользком покрытии.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ЗАЛЕ ЕДИНОБОРСТВ

- 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. 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.
- 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 ЗАЛЕ ЕДИНОБОРСТВ

- 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. Одеться и в течение 15 минут покинуть раздевальное помещение.

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ (25 МЕТРОВ)

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в **Плавательном бассейне (25 метров)** (далее по тексту - Правила) **Международного центра самбо ГБУ «МосСпортОбъект» 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. Услуги оказываются на спортивном объекте по адресу: г. Москва, Новолужнецкий проезд, д.13, в плавательном бассейне (далее по тексту – плавательный бассейн, бассейн). Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

1.6. К занятиям допускаются дееспособные физические лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом, в том числе:

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, с 7-летнего возраста. Дети до 14 лет могут получить услуги на сеансах свободного плавания только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного на Объекте спорта. На сеанс свободного плавания допускаются дети, умеющие плавать без дополнительных приспособлений (способные проплыть 25 метров любым способом плавания). Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт. Дети вышеуказанного возраста, не умеющие плавать, допускаются только на занятия по обучению плаванию с инструктором по спорту/тренером при условии наличия надетых наруканников 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 лицом уполномоченным 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 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 наруканниках.

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 УНИВЕРСАЛЬНОМ ЗАЛЕ**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в **Универсальном зале** (далее по тексту - Правила) **Международного центра самбо ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – спортивный объект) 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 спортивного объекта 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 Международного центра самбо (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 спортивном объекте по адресу г. Москва, Новолужнецкий проезд, д.13, в соответствии с режимом работы спортивного объекта.

1.6. К занятиям допускаются дееспособные физические лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом, в том числе:

✓ взрослые;

✓ дети, с 6-ти летнего возраста. Дети до 14 лет могут получить услуги только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного на спортивном объекте. 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. Администрация спортивного объекта не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий. Администрация спортивного объекта оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услугах, в случае нарушения им настоящих Правил.

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

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

1.12. Услуга оказывается в Универсальном зале (540 кв.м.) в дни и часы, установленные Расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.13. Проход в Универсальный зал осуществляется строго по расписанию занятий. По окончании занятий, Клиент обязан покинуть душевую и раздевалку в течение 15 минут.

1.14. Услуги оказываются в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

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

1.16. Курение на территории Международного центра самбо категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В УНИВЕРСАЛЬНОМ ЗАЛЕ

2.1. Клиенты (посетители) обязаны:

2.1.1. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера и руководства спортивного объекта, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил;

2.1.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания на спортивном объекте;

2.1.3. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты, очки и т.д.). Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены инструктор по спорту/тренер и партнёры;

2.1.4. Надеть спортивную форму. Приходить на занятие в соответствующей чистой спортивной форме и обуви или другой форме и обуви (если определено). Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках или с шипами. Разрешается брать с собой в Универсальный зал только вещи, необходимые для занятий;

2.1.5. Входить в Универсальный зал строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии;

2.1.6. Произвести визуальный осмотр Универсального зала на отсутствие посторонних предметов;

2.1.7. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин ворот или волейбольных стоек, и другого спортивного оборудования.

2.2. Лицам, сопровождающим участника тренировочного процесса, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в Универсальном зале в неустановленных местах во избежание несчастных случаев, Администрация спортивного объекта не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

2.3. Клиентам запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

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

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

3.2. Все упражнения выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора по спорту/тренера. В отсутствие инструктора по спорту/тренера посетители в Универсальный 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. Клиент - посетитель

обязан внимательно слушать, не отвлекаться, не прерывать и не комментировать объяснения инструктора по спорту/тренера.

3.4. Во избежание случаев травматизма (растяжений, ушибов, вывихов, сотрясений мозга) необходимо четко следовать указаниям инструктора по спорту/тренера. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

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

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

3.7. Клиентам - посетителям Универсального зала **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

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

3.7.2. Использовать спортивное оборудование и инвентарь/реквизит без разрешения инструктора по спорту/тренера. Использовать находящееся в Универсальном зале спортивное оборудование, назначение или принцип работы, которых, посетителю неизвестны, либо данное оборудование не имеет инструкции или не исправно;

3.7.3. Покидать занятие без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.7.4. Выполнять действия, заведомо способствующих возникновению травмы;

3.7.5. Висеть на перекладине ворот и оттягивать сетку;

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

3.7.7. Применять грубые и опасные приёмы по отношению к другим участникам занятий;

3.7.8. Портить имущество спортивного объекта;

3.7.9. Вносить в Универсальный зал или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора по спорту/тренера, проводящего занятия;

3.7.10. Ходить босиком;

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

3.7.12. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации спортивного объекта;

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

3.7.14. Входить в служебные и технические помещения;

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

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

3.7.17. Загрязнять помещение;

3.7.18. Курить и распивать спиртные напитки на территории Международного центра самбо, принимать пищу, жевать жевательную резинку и распивать спиртные напитки;

3.7.19. Заниматься на непросохшем и/или скользком покрытии;

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

3.7.21. Покидать занятие без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.7.22. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В УНИВЕРСАЛЬНОМ 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. 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.

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.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В УНИВЕРСАЛЬНОМ 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. Одеться и в течение 15 минут покинуть раздевальное помещение.

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) **Международного центра самбо ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – спортивный объект) 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 спортивного объекта 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 Международного центра самбо (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 спортивном объекте по адресу: г. Москва, Новолужнецкий проезд, д. 13, в соответствии с режимом работы спортивного объекта.

1.6. К занятиям допускаются дееспособные физические лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом, в том числе:

✓ взрослые;

✓ дети, начиная с 7-ми летнего возраста. Дети до 14 лет могут получить услуги на самостоятельных занятиях только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного на спортивном объекте. 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 спортивных зонах могут заниматься не более 60 человек.

1.10. Администрация спортивного объекта не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий в Тренажерном зале.

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

1.12. Администрация спортивного объекта 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 Тренажерного зала в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).

1.14. 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. Рекомендуются 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 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. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

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

3.6. Передвигаться в Тренажерном зале необходимо шагом, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать и прыгать вокруг спортивного оборудования, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

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

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

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

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

3.11. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

3.12. Во время тренировок необходимо использовать полотенца.

3.13. Клиентам - посетителям в Тренажерного зала **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

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

3.13.2. Заниматься с обнаженным торсом;

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

3.13.4. Прикасаться к движущимся частям блочных устройств;

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

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

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

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

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

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

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

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

3.13.13. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации спортивного объекта;

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

3.13.15. Входить в служебные и технические помещения;

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

3.13.17. Загрязнять помещение;

3.13.18. Заниматься на непросохшем и/или скользком покрытии.

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. 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.

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. Одеться и в течение 15 минут покинуть раздевальное помещение.

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ СПА-ЗОНЫ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности при посещении **СПА-зоны** (далее по тексту - Правила) **Международного центра самбо ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – спортивный объект) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент).

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация спортивного объекта 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 Международного центра самбо 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 **СПА-зоне** на спортивном объекте по адресу: г. Москва, Новолужнецкий проезд, д.13.

1.6. К посещению СПА-зоны допускаются дееспособные физические лица, не имеющие медицинских противопоказаний для посещения СПА-зоны, в том числе:

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 10-ти летнего возраста. Дети могут получить услугу только в сопровождении инструктора по спорту/тренера или родителя/законного представителя.

1.7. К посещению СПА-зоны не допускаются лица, находящиеся в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарственных средств.

1.8. Администрация спортивного объекта не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время посещения СПА-зоны.

1.9. За порчу имущества спортивного объекта виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

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

1.11. Услуга оказывается в подзонах - Блок саун и Турецкий хамам в дни и часы, установленные Расписанием.

1.12. Клиенты СПА-зоны должны иметь при себе:

- ✓ чистую сменную обувь на нескользящей подошве (сланцы, резиновые тапочки и т.п.);
- ✓ мыло или гель для душа;
- ✓ халат;
- ✓ шапочку для сауны;
- ✓ купальник, плавки;
- ✓ простынь или длинное полотенце;
- ✓ мочалку или губку для тела;

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПОСЕЩЕНИЯ СПА-ЗОНЫ

2.1. Посещение СПА-зоны возможно после ознакомления с правилами по технике безопасности.

2.2. Посещение СПА-зоны разрешены только в чистой сменной обуви – тапочки (сланцы). Администратор спортивного объекта вправе не допустить до использования услуг СПА-зоны без чистой сменной обуви.

2.3. Рекомендуются снять с себя металлические предметы, представляющие опасность при посещении сауны (украшения, контактные линзы и т.п.);

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

2.5. Запрещается посещение сауны в состоянии сильного переутомления или острой фазы хронического заболевания.

2.6. Беременным женщинам посещение СПА-зоны следует осуществлять только после консультации и разрешения наблюдающего врача.

2.7. Не рекомендуется посещать СПА-зону непосредственно после приема пищи.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПОСЕЩЕНИЯ СПА-ЗОНЫ.

3.1. Перед посещением сауны примите душ, удалите макияж.

3.2. Для соблюдения гигиены необходимо стелить простынь или длинное полотенце перед тем, как разместиться на лавку или полог.

3.3. Рекомендуются не мочить голову перед заходом в парную, чтобы не вызвать перегрев головы.

3.4. Прежде чем войти в парную рекомендуется надеть шапочку из войлока, чтобы предупредить тепловой удар.

3.5. Войдя в парную впервые, сядьте или лягте на самую нижнюю полку, чтобы постепенно привыкнуть к температуре (чем выше вы находитесь, тем горячее пар).

3.6. Поход в сауну лучше разделить на три захода с перерывами для отдыха, длительностью от 10 до 15 минут. Не рекомендуется сразу же заходить в парную на длительное время. Первый заход должен длиться не более 8–10 минут.

3.7. Разрешается подливать чистую воду (путем распыскивания) только на каменку в парной русской сауны. Эфирные масла с чистой водой разрешается распыскивать только на горячие деревянные покрытия стен.

3.8. После выхода из парной комнаты, примите душ.

3.9. Во время сеанса старайтесь пить как можно больше жидкости (воды или чая), это поможет сохранить водный баланс в организме;

3.10. При наступлении плохого самочувствия во время посещения парной необходимо прекратить сеанс и сообщить об этом администратору.

3.11. Клиентам СПА-зоны **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.11.1. Пользоваться во всех помещениях СПА-зоны открытым огнем: свечами, петардами, бенгальскими огнями и пр.;

3.11.2. Посетители с инфекционными и кожными заболеваниями, а также с повреждениями кожных покровов, открытыми ранами не могут пользоваться СПА-зоной;

3.11.3. Использование личных пачкающих веществ (мази, порошки и т.п.) на территории сауны запрещено;

3.11.4. Осуществлять проведение эстетических/косметических услуг (бриться, пользоваться скрабами, стричь ногти, эпиляционным кремом и т.п.);

3.11.5. Класть посторонние предметы на каменку (вещи, полотенца и т.д.) во избежание возгорания;

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

3.11.7. Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки;

3.11.8. Бегать, прыгать, толкаться, создавать излишний шум, подавать ложные сигналы о помощи;

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

3.11.10. Входить в служебные и технические помещения;

3.11.11. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование и систему нагрева парной;

3.11.12. Приносить грязные сумки;

3.11.13. Посещать парную при незаживших травмах и общем недомогании;

3.11.14. Посещать парную при медицинских противопоказаниях для посещения сауны.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ СПА-ЗОНЫ

4.1. При поломке или порче оборудования (инвентаря) необходимо сообщить об этом администратору.

4.2. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить администратору на объекте.

4.3. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить администратору и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ПОСЕЩЕНИЯ СПА-ЗОНЫ

5.1. Привести в исходное положение оборудование, визуально проверить его исправность.

5.2. Принять душ после тепловых процедур, уходя из душевой кабины закрыть воду в душе.

5.3. Одеться и в течение 15 минут покинуть раздевальное помещение.