

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ НА КРЫТОЙ ЛЕДОВОЙ АРЕНЕ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях **на крытой ледовой арене** (далее по тексту - Правила) **Ледового центра «Платинум» ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – СК) 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 СК 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 СК 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 СК по адресу: г. Москва, г. Зеленоград, корп. 2045, на крытой ледовой арене (далее по тексту - «ледовая арена»). Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний занятиям. К занятиям допускаются физические лица, в том числе:

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 4-х летнего возраста. Дети с 4 до 14 лет могут получить услугу на сеансе свободного катания на ледовой арене только в сопровождении катающихся родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет включительно могут получить услугу на сеансе свободного катания на ледовой арене самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного на СК. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

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

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

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

1.9. Выход на лед осуществляется строго по расписанию Ледовой арены. Продолжительность сеанса свободного катания на льду – 45 минут. При проведении занятий на льду необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятия, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.10. Клиенты занятий на ледовой арене обязательно должны иметь специальную спортивную форму, экипировку и обувь/коньки, соответствующие виду спорта (фигурное

катание, шорт-трек, хоккей). Клиенты без соответствующей экипировки к занятиям на льду не допускаются.

1.11. Администрация СК не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий на льду.

1.12. За порчу имущества СК виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

1.13. Администрация СК оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в получении Услуги и нахождении на территории СК, в случае нарушения Клиентом настоящих Правил.

1.14. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении занятий/сеансов свободного катания на льду в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).

1.15. Максимальное количество Клиентов, которое может одновременно заниматься на ледовой арене до 30 человек.

1.16. Проход в раздевалку предоставляется за 15 минут для переодевания. По окончании сеанса, Клиент обязан покинуть душевую и раздевалку в течение 15 минут.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ НА КРЫТОЙ ЛЕДОВОЙ АРЕНЕ

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

- ✓ о правилах личной безопасности;
- ✓ о безопасных приемах проведения занятий на ледовой арене;
- ✓ 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 на ледовой арене.

2.2. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением правил посещения занятий/сеансов свободного катания на льду;

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

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

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

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

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

2.8. Надеть спортивную форму, проверить исправность спортивного инвентаря, крепления и заточку коньков.

2.9. Проход на лед осуществлять строго в чехлах для коньков.

2.10. Лицам, сопровождающим участника тренировочного процесса, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в неустановленных местах во избежание несчастных случаев, СК не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ НА КРЫТОЙ ЛЕДОВОЙ АРЕНЕ

3.1. Приступать к занятиям на ледовой арене можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

3.2. Во избежание случаев травматизма в начале занятия необходимо выполнить разминку.

3.3. При объяснениях новых упражнений и новой техники, Клиент обязан внимательно слушать, не отвлекаться, не перебивать и не комментировать объяснения инструктора по спорту/тренера. Не выполнять упражнений без заданий инструктора по спорту/тренера.

3.4. Не кататься на тесных или свободных коньках.

3.5. Кататься на сеансах свободного катания следует в одном направлении, против часовой стрелки.

3.6. При катании соблюдать дистанцию движения.

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

3.8. 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 СК.

3.9. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

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

3.9.2. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для занятий;

3.9.3. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы;

3.9.4. Совершать провокационные действия перед другими Клиентами, тем самым провоцируя травмоопасные ситуации.

3.9.5. Портить имущество, которое находится в собственности у СК;

3.9.6. Кричать, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих;

3.9.7. Резко останавливаться, тормозить, падать и толкаться;

3.9.8. Находиться на льду без коньков;

3.9.9. Создавать препятствия другим катающимся. Посетители могут отдыхать только за пределами ледовой арены;

3.9.10. Входить в служебные и технические помещения;

3.9.11. Самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения;

3.9.12. Кататься, когда на Катке работает техника по подготовки льда;

3.9.13. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ НА КРЫТОЙ ЛЕДОВОЙ АРЕНЕ

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

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ НА КРЫТОЙ ЛЕДОВОЙ АРЕНЕ

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

5.2. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

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

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

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

5.6. После окончания занятий/сеансов свободного катания на льду Клиент должен покинуть зону раздевалки в течение 15 минут.

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

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в зале хореографии (далее по тексту - Правила) Ледовом центре «Платинум» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – ЛЦ) 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 ЛЦ оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг Клиенту.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» или непосредственно на специально отведенных местах ЛЦ (информационных стендах). Клиенты обязаны ознакомиться с 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 ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, г. Зеленоград, корп. 2045, в зале хореографии, в соответствии с режимом работы ЛЦ. Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 4-летнего возраста. Дети до 14 лет могут получить услуги только с сопровождающим (лицо, достигшее 18-летнего возраста, являющееся законным представителем, либо лицо уполномоченное сопровождать несовершеннолетнего Клиента во время нахождения на территории ЛЦ 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). Дети с 14 до 17 лет (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного в ЛЦ. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

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

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

1.9. Администрация ЛЦ не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные Клиентами в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий при посещении зала хореографии.

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

1.11. Администрация ЛЦ 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 ЛЦ лежит:

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

✓ на юридических/физических лицах, которым предоставлен ЛЦ (часть ЛЦ) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды.

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

1.14. Запрещается курить и распивать спиртные напитки на территории ЛЦ, а также принимать пищу в неустановленных местах.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ В ЗАЛЕ ХОРЕОГРАФИИ

2.1. Клиенты обязаны:

2.1.1. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера, руководства ЛЦ, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением правил посещения зала хореографии;

2.1.2. Начинать занятия в зале хореографии только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/тренера на первом занятии;

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

2.1.4. Сдавать верхнюю одежду (уличную обувь в пакете) в гардероб и входить в зону зала хореографии только в чистой сменной обуви и одежде, предназначенными для посещения зала хореографии;

2.1.5. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.). Ношение очков, при работе в парах, запрещено;

2.1.6. Входить в зал хореографии строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии;

2.1.7. Произвести визуальный осмотр зала хореографии на отсутствие посторонних предметов;

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

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

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

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

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

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

3.5 Во избежание случаев травматизма необходимо четко следовать указаниям инструктора по спорту/тренера (в начале занятий обязательно выполнить разминку).

3.6 Не стоять близко к хореографическому станку, зеркалам и другим Клиентам при выполнении упражнений.

3.7 Спортивный инвентарь в зале хореографии можно использовать только с разрешения инструктора по спорту/тренера.

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

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

3.10 ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

3.10.1 Приходить на территорию ЛЦ с повышенной температурой и иными признаками респираторных, вирусных и инфекционных заболеваний, в том числе с открытыми ранами, травмами, грибковыми и другими кожными заболеваниями, головной болью, болью в спине и поясничном отделе, в конечностях и других частях тела;

3.10.2 Принимать пищу, в том числе жевать жевательную резинку во время физкультурных и спортивных занятий;

3.10.3 Проносить на территорию ЛЦ:

- - любые пачкающие и зловонные предметы и вещества;
- огнестрельное и холодное оружие, боеприпасы и иные взрывчатые средства и вещества, колюще-режущие предметы, средства, предназначенные для самообороны;
- химические, отравляющие, ядовитые и легковоспламеняющиеся вещества;
- алкогольные напитки, наркотические и психотропные вещества;
- крупногабаритные предметы: чемоданы, объемные сумки, коробки и т.д., если в них не находится спортивная форма или необходимый и согласованный с администрацией Комплекса инвентарь для занятий/тренировок;
- иные предметы и средства, наличие которых либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих;

3.10.4 Совершать на территории Объекта спорта любые действия сексуального и интимного характера;

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

3.10.6 Выставлять напоказ знаки или иную символику и совершать действия, направленные на разжигание расовой, религиозной, национальной розни, оскорбляющую других посетителей и сотрудников ЛЦ;

3.10.7 Совершать провокационные действия перед другими посетителями, тем самым провоцируя травмоопасные ситуации;

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

3.10.9 Вносить в зал хореографии или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора/тренера, проводящего занятия;

3.10.10 Использовать спортивный инвентарь без разрешения инструктора по спорту/тренера;

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

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

3.10.13 Покидать занятие или входить в зал хореографии без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.10.14 Приступать к занятиям при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру;

3.10.15 Прикасаться к движущимся частям блочных устройств;

3.10.16 Ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети;

3.10.17 Бегать, толкаться, прыгать, кричать, сидеть на подоконниках и на полу, использовать аудиотехнику с включенными средствами связи во время проведения занятий, громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику, совершать иные действия, нарушающие общественный порядок;

3.10.18 Убирать, уничтожать, менять, подменять, заграждать, завешивать, перемещать предупреждающие, запрещающие и иные таблички, информационные сообщения, объявления, размещаемых на территории ЛЦ, а также менять место их расположения/размещения;

3.10.19 Передвигать по своему усмотрению предметы, конструкции, спортивное оборудование, инвентарь и иные предметы на территории ЛЦ;

3.10.20 Производить видео- и фотосъемку в коммерческих целях, целях публичной трансляции/показа, за исключением случаев, когда данная деятельность предусмотрена договорными отношениями с ЛЦ;

3.10.21 Входить в служебные и технические помещения, пользоваться служебными телефонами ЛЦ;

3.10.22 Загрязнять территорию ЛЦ;

3.10.23 Находиться в помещениях ЛЦ с животными;

3.10.24 Заходить в здание ЛЦ с детской коляской, велосипедом, самокатом и другими крупногабаритными предметами или оставлять их на путях следования;

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

3.10.26 Осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью,

а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся на территории ЛЦ;

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

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ЗАЛЕ ХОРЕОГРАФИИ

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

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

4.3. При возникновении чрезвычайной ситуации и получении информации об эвакуации, не создавая паники, немедленно покинуть территорию ЛЦ через ближайший выход, указанный на схеме эвакуации.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ ХОРЕОГРАФИИ

5.1. Убрать используемый спортивный инвентарь в места, предназначенные для хранения.

5.2. Выход после окончания занятий осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера.

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

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

5.5. После окончания сеанса (занятий) Клиент должен покинуть зону душа и раздевалки в течение 15 минут.

**ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ
НА УНИВЕРСАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ ОТКРЫТОГО ТИПА**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях **на универсальной спортивной площадке открытого типа** (далее по тексту - Правила) **Ледового центра «Платинум» ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – СК») 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 СК 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 СК 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 СК по адресу: г. Москва, г. Зеленоград, корп. 2045, на универсальной спортивной площадке открытого типа (далее по тексту – спортивная площадка). Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям. К занятиям допускаются 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 услугу на самостоятельные занятия 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 СК. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

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

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

1.8. Услуги оказываются в дни и часы, установленные расписанием СК.

1.9. Занятия должны проводиться в спортивной форме, в соответствии с правилами по виду спорта.

1.10. Администрация СК 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 СК виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

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

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

1.14. Курение и распитие спиртных напитков на территории спортивной площадки категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ НА УНИВЕРСАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ ОТКРЫТОГО ТИПА

2.1. Занятия разрешены только после ознакомления Клиентом с настоящими Правилами.

2.2. Занятия 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.

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

2.4. Разрешается брать с собой на спортивную площадку только вещи, необходимые для занятий.

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

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

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

2.8. Необходимо провести разминку перед началом занятий.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ НА УНИВЕРСАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ ОТКРЫТОГО ТИПА

3.1. Приступать к занятиям на спортивной площадке можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

3.2. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в тренировочную зону других занимающихся.

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

3.4. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование/инвентарь на специально отведенные места.

3.5. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

3.5.1. прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок;

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

3.5.3. использовать спортивный инвентарь влажными или потными руками. Это может привести к травме;

3.5.4. использовать площадку после дождя, до полного высыхания поверхностей и инвентаря (оборудования). Посетитель должен самостоятельно оценивать погодные условия;

3.5.5. выполнять действия, заведомо способствующие возникновению травмы;

3.5.6. приступать к занятиям при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку;

3.5.7. портить имущество, которое находится в собственности у СК;

- 3.5.8. заниматься с обнаженным торсом;
- 3.5.9. бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами;
- 3.5.10. кричать, нецензурно выражаться;
- 3.6. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ НА УНИВЕРСАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ ОТКРЫТОГО ТИПА

4.1. При поломке или порче спортивного оборудования/инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом администрации СК. 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, администрации СК или медицинскому работнику СК.

4.3. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить администрации СК и спокойно без паники покинуть опасную зону.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ НА УНИВЕРСАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ ОТКРЫТОГО ТИПА

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

5.2. Убрать используемый спортивный инвентарь в места, предназначенные для хранения.

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