

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В СПОРТИВНОМ 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 категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) в спортивном зале **Многофункционального комплекса "Сходня"** структурного подразделения ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – МФК «Сходня»).
- 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 МФК «Сходня» 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 спортивном зале МФК «Сходня» по адресу: г. Москва, ул. Фабрициуса, д. 41, в соответствии с режимом работы МФК «Сходня».
- 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 (включительно) 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/или наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарств, влияющих на реакцию.
- 1.8. Не рекомендуется приступать к занятиям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы или другими медицинскими противопоказаниями.
- 1.9. Услуги оказываются в дни и часы, установленные Расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.
- 1.10. Проход в спортивный зал осуществляется строго по расписанию работы МФК «Сходня».
- 1.11. Занятия должны проводиться в полном комплекте защитной экипировки, в соответствии с правилами по виду спорта.

1.12. Администрация МФК «Сходня» 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 МФК «Сходня» виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

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

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

1.16. Курение на территории МФК «Сходня» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ.

2.1. Клиенты (посетители) обязаны:

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

2.1.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания на МФК «Сходня».

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 (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, СК не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

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

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 и др.) 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 по спорту/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 по спорту/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 по спорту/тренера или в его отсутствии, особенно младшим по возрасту и менее опытными спортсменами.
- 3.1.12. Портить имущество, которое находится в собственности у МФК «Сходня».
- 3.1.13. Вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора по спорту/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 СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ.

- 4.1. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
- 4.2. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить инструктору по спорту/ тренеру и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ 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.

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

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 категорий граждан, в спортивном зале для спортивных единоборств для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) в спортивных зонах **Многофункционального комплекса "Сходня"** структурного подразделения ГБУ «МосСпортОбъект» далее по тексту – МФК «Сходня»

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация МФК «Сходня» 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 МФК «Сходня» 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 спортивных зонах на спортивном объекте по адресу: г. Москва, ул. Фабрициуса, д. 41, в соответствии с режимом работы МФК «Сходня».

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 медицинскими противопоказаниями.

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

1.10. Проход в спортивный зал для спортивных единоборств осуществляется строго по расписанию работы МФК «Сходня».

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

1.12. Администрация МФК «Сходня» 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 МФК «Сходня» виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

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

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

1.16. Курение на территории МФК «Сходня» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

2.1. Клиенты (посетители) обязаны:

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

2.1.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в МФК «Сходня».

2.1.3. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.). Очки при работе в парах запрещены. При наличии брекетов на зубах, необходимо заранее предупредить об этом инструктора по спорту/тренера и партнёра.

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 для спортивных единоборств строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии.

2.1.6. Произвести визуальный осмотр спортивного зала для спортивных единоборств на отсутствие посторонних предметов.

2.1.7. Лицам, сопровождающим участника тренировочного процесса, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в спортивном зале для спортивных единоборств в неустановленных местах во избежание несчастных случаев, МФК «Сходня» 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 СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

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 по спорту/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 по спорту/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 по спорту/тренера.

3.1.6. В случае ощущения недомогания, плохого самочувствия перед началом тренировки, вовремя и после нее, занимающиеся обязаны известить об этом инструктора по спорту/тренера.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ.

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

3.1.8. 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 по спорту/тренера или в его отсутствии, особенно младшим по возрасту и менее опытными занимающимся.

3.1.12. Портить имущество, которое находится в собственности у МФК «Сходня».

3.1.13. Вносить в спортивный зал для спортивных единоборств или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора по спорту/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

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

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

4.3. В случае получения травмы и иного несчастного случая клиент должен обратиться к персоналу Учреждения за первой помощью.

4.4. В случае, если клиент стал свидетелем несчастного случая, он обязан незамедлительно сообщить об этом персоналу МФК «Сходня».

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ ДЛЯ СПОРТИВНЫХ 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. Покинуть помещение в течении 15 минут после окончания занятий.

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 категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) в тренажерном зале **Многофункционального комплекса "Сходня"** структурного подразделения ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – МФК «Сходня»).

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация МФК «Сходня» 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 МФК «Сходня» 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 спортивных зонах МФК «Сходня» по адресу: г. Москва, ул. Фабрициуса, д. 41, в соответствии с режимом работы МФК «Сходня». Одновременно, в спортивной зоне 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 (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного в Учреждении. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

1.7. К занятиям не допускаются:

- ✓ лица, находящиеся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарств, влияющих на реакцию.

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

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

1.10. Администрация МФК «Сходня» 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 МФК «Сходня» виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

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

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

1.14. Курение на территории МФК «Сходня» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ 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 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 ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

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

3.1.1. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста.

3.1.2. Дети до 14 лет могут посещать занятия в тренажерном зале только в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет. Дети с 14 летнего возраста могут

посещать тренажерный зал с письменного разрешения родителей, составленного в Учреждении.

3.1.3. Перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора по спорту / тренера необходимо проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

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

3.1.5. 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

3.1.14. 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.

3.1.15. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.

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

ЗАПРЕЩАЕТСЯ.

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 по спорту/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 по спорту/тренеру.

3.1.22. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

3.1.23. Портить имущество, которое находится в собственности у МФК «Сходня».

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

3.1.25. Запрещается заниматься с обнаженным торсом.

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

- 3.1.27. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
- 3.1.28. Кричать, нецензурно выражаться.
- 3.1.29. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ 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.
- 5.3. Покинуть помещение.

**ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ
В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ (15 МЕТРОВ)**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в **плавательном бассейне (15 метров)** (далее по тексту - Правила) **МФК «Сходня» 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) и являются обязательными к соблюдению.

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» или непосредственно на специально отведенных местах СК (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 в СК по адресу: г. Москва, улица Фабрициуса, дом 41, в 15-ти метровом плавательном бассейне (далее по тексту - плавательный бассейн). Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети с 7 до 14 лет, умеющие плавать без дополнительных приспособлений (способные проплыть 15 метров любым способом плавания), могут получить услуги на самостоятельных занятиях (сеансах свободного плавания) бассейна только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного на СК. 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 плаванию с инструктором по спорту/тренером при условии наличия надетых нарукавников для плавания.

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

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

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

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

1.11. Администрация СК 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 СК лежит:

- ✓ на родителях или сопровождающих (лицо, достигшее 18-летнего возраста, являющееся законным представителем, либо лицо уполномоченное сопровождать несовершеннолетнего Клиента во время нахождения на территории СК 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 СК (часть СК) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды.

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

1.14. Проход в плавательный бассейн осуществляется строго по расписанию работы бассейна. 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 течении 15 минут.

1.15. Клиенты должны иметь при себе:

- ✓ пакет для уличной обуви;
- ✓ сменную обувь на нескользящей подошве (сланцы, резиновые тапочки);
- ✓ 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 сеансу плавания не допускается.

1.18. Запрещается курить и распивать спиртные напитки на территории СК, 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, руководства плавательного бассейна, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением правил посещения плавательного бассейна;

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

2.1.3. Сдавать верхнюю одежду (уличную обувь в пакете) в гардероб и входить в зону плавательного 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 плавательного 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 плавательного бассейн предоставить уполномоченному персоналу возможность внешнего визуального осмотра.

2.2. Проход Клиентов в раздевалку осуществляется с разрешения администратора, выход на бортик плавательного бассейна и вход/спуск в воду без разрешения инструктора по спорту/тренера запрещен. Выход из раздевалки в зону плавательного бассейна, не умеющих плавать детей, осуществляется только в надетых нарукавниках.

2.3. Дети, при первом посещении сеансов свободного плавания, по требованию инструктора по спорту/тренера должны пройти контрольный испытательный тест на умение проплыть бассейн любым способом плавания без дополнительных приспособлений. При успешной сдаче теста, ребенок допускается к занятиям.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ

3.1 Клиент обязан соблюдать требования по порядку использования дорожек и правил поведения в ванне плавательного 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 плавательного бассейна оставляет за собой право не допускать опоздавшего Клиента к сеансу, на который он опоздал).

3.8 Спортивный инвентарь плавательного бассейна можно использовать только с разрешения инструктора по спорту/тренера.

3.9 Все перемещения в плавательном 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 СК.

3.11 Клиентам **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

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

3.11.2. Посещать плавательный 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 плавательный бассейн плавательные круги, доски и др. предметы;

3.11.6. Бегать, прыгать, толкаться, висеть на разделительных дорожках, прыгать с бортиков, плавать поперек плавательного 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 во рту 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 спорт/тренером);
- 3.11.15. Нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.;
- 3.11.16. Производить косметологические процедуры в помещениях СК (маникюр, педикюр, пиллинг, бритье 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 СК;
- 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 (систему кондиционирования, систему вентиляции зала и т.д.)
- 3.11.23. Загрязнять помещения плавательного бассейна;
- 3.11.24. Отжимать купальные костюмы в раздевалках;
- 3.11.25. Пользоваться служебными телефонами СК;
- 3.11.26. Приносить в раздевалку плавательного бассейна грязные сумки;
- 3.11.27. Находиться в помещениях плавательного бассейна с животными;
- 3.11.28. Заходить в здание СК 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 плавательного бассейна без присмотра.
- 3.12. Клиентам не рекомендуется заниматься в плавательном 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 ПРИ ПОСЕЩЕНИИ РУССКОЙ БАНИ И БАСЕЙНА (КУПЕЛЬ)

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности при посещении **Русской бани и бассейна (купель)** (далее по тексту - Правила) **Многофункционального комплекса "Сходня"** структурного подразделения ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – МФК «Сходня») разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для всех категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент).

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация МФК «Сходня» 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 МФК «Сходня» 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 МФК «Сходня» ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, ул. Фабрициуса, д. 41.

1.6. К посещению Русской бани и бассейна (купель) допускаются дееспособные физические лица, не имеющие медицинских противопоказаний для посещения сауны, в том числе:

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 6-ти летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний. 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 в Учреждении. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

1.7. К посещению Русской бани и бассейна (купель) не допускаются лица, находящиеся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарственных средств.

1.8. Администрация МФК «Сходня» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время посещения МФК «Сходня».

1.9. За порчу имущества МФК «Сходня» виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

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

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

1.12. Услуга оказывается в подзонах МФК «Сходня», – Русская баня и бассейн (купель) в дни и часы, установленные Расписанием.

1.13. Максимальное количество Клиентов, которое может одновременно находиться в Русской бане и бассейне (купель) до 10 человек.

1.14. Проход в Русскую баню и бассейн (купель) осуществляется строго по расписанию.

1.15. Клиенты - посетители Русской бани и бассейна (купель) должны иметь при себе:

- ✓ пакет для уличной обуви;
- ✓ сменную обувь на нескользящей подошве (сланцы, резиновые тапочки);
- ✓ полотенце;
- ✓ купальный костюм общепринятого образца;
- ✓ мыло (не ароматизированный гель для душа);
- ✓ покрывало или длинное полотенце (в случае получения массажных процедур);
- ✓ мочалку или губку для тела;

1.16. Курение на МФК «Сходня» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПОСЕЩЕНИЯ РУССКОЙ БАНИ И БАССЕЙНА (КУПЕЛЬ)

2.1. Посещение Русской бани и бассейна (купель) возможно начать только после обязательного ознакомления с настоящими Правилами:

- ✓ о правилах личной безопасности;
- ✓ о правилах поведения при посещении Русской бани и бассейна (купель);

2.2. Посещение Русской бани и бассейна (купель) разрешены только в чистой сменной обуви – тапочки (сланцы) или босиком.

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

2.4. Запрещается брать с собой в Русскую баню и бассейн (купель), вещи, электронику и т.д.

2.5. Запрещается посещение Русской бани и бассейна (купель) в состоянии сильного переутомления или острой формы болезни.

2.6. Не рекомендуется посещать Русскую баню и бассейн (купель) непосредственно после приема пищи.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПОСЕЩЕНИЯ РУССКОЙ БАНИ И БАССЕЙНА (КУПЕЛЬ)

3.1. Перед началом посещения Русской бани и бассейна (купель) под руководством Администрации МФК «Сходня» проверить исправность оборудования

3.2. Перед посещением Русской бани (парной комнаты) примите душ, удалите макияж, смойте шампунь, маски, лосьоны и т. д.

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

3.6. Не рекомендуется сразу же заходить в парную на длительное время. Первый заход должен длиться не более 8–10 минут.

3.7. После выхода из парной комнаты, примите душ.

- 3.8. Перед спуском в чашу бассейна необходимо снять обувь.
- 3.9. Для спуска в бассейн необходимо пользоваться лестницей. Опускаться надо не спеша, держась за перила. Категорически нельзя нырять в бассейн и спускаться с бортиков.
- 3.10. Во время сеанса старайтесь пить как можно больше жидкости (воды или чая), это поможет сохранить водный баланс в организме;
- 3.11. При наступлении плохого самочувствия во время посещения сауны необходимо прекратить сеанс и сообщить об этом Администрации МФК «Сходня».
- 3.12. Клиентам - посетителям Русской бани и бассейна (купель) ЗАПРЕЩАЕТСЯ:
- 3.13. Пользоваться во всех помещениях Русской бани и бассейна (купель) открытым огнем: свечами, петардами, бенгальскими огнями и пр.;
- 3.14. Класть посторонние предметы на каменку (вещи, полотенца и т.д.) во избежание возгорания.
- 3.15. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики;
- 3.16. Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки;
- 3.17. Бегать, прыгать, толкаться, прыгать с бортиков, создавать излишний шум, подавать ложные сигналы о помощи;
- 3.18. Опускаться на дно бассейна;
- 3.19. Шуметь, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.;
- 3.20. Входить в служебные и технические помещения;
- 3.21. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование;
- 3.22. Загрязнять помещения бассейна;
- 3.23. Приносить грязные сумки;
- 3.24. Посещать Русскую баню при незаживших травмах и общем недомогании.
- 3.25. Посещать Русскую баню при медицинских противопоказаниях.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ РУССКОЙ БАНИ И БАССЕЙНА (КУПЕЛЬ)

- 4.1. При поломке или порче оборудования (инвентаря) необходимо сообщить об этом Администрации МФК «Сходня».
- 4.2. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить Администрации МФК «Сходня» или медицинскому работнику МФК «Сходня».
- 4.3. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить Администрации МФК «Сходня» и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ПОСЕЩЕНИЯ РУССКОЙ БАНИ И БАССЕЙНА (КУПЕЛЬ)

- 5.1. Привести в исходное положение оборудование, визуально проверить его исправность.
- 5.2. Принять душ и одеться.
- 5.3. Покинуть помещение.

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ САУНЫ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности при посещении сауны (далее по тексту - Правила) Многофункционального комплекса "Сходня" структурного подразделения ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – МФК «Сходня») разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для всех категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент).

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация МФК «Сходня» 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 МФК «Сходня» 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 МФК «Сходня» ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, ул. Фабрициуса, д. 41.

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

✓ взрослые;

✓ дети, начиная с 6-ти летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний. 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 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, а также лица, находящиеся под действием лекарственных средств, снижающих психическую и физическую концентрацию внимания.

1.8. Администрация МФК «Сходня» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время посещения сауны.

1.9. За порчу имущества МФК «Сходня» виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

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

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

1.12. Услуга оказывается в дни и часы, установленные Расписанием.

1.13. Максимальное количество Клиентов, которое может одновременно находиться в сауне до 8 человек.

1.14. Проход в сауну осуществляется строго по расписанию.

1.15. Клиенты сауны должны иметь при себе:

- ✓ пакет для уличной обуви;
- ✓ сменную обувь на нескользящей подошве (сланцы, резиновые тапочки);
- ✓ полотенце;
- ✓ купальный костюм общепринятого образца;
- ✓ мыло (не ароматизированный гель для душа);
- ✓ покрывало или длинное полотенце (в случае получения массажных процедур);
- ✓ мочалку или губку для тела;

1.16. Курение на МФК «Сходня» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ

2.1. Посещение сауны возможно начать только после обязательного ознакомления с настоящими Правилами:

- ✓ о правилах личной безопасности;
- ✓ о правилах поведения при посещении сауны;

2.2. Посещение сауны разрешены только в чистой сменной обуви – тапочки (сланцы) или босиком.

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

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

2.5. Запрещается посещение сауны в состоянии сильного переутомления или острой формы болезни.

2.6. Не рекомендуется посещать сауну непосредственно после приема пищи.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ

3.1. Посещать сауны можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

3.2. Перед началом посещения сауны под руководством Администрации МФК «Сходня» проверить исправность оборудования.

3.3. Перед посещением сауны примите душ, удалите макияж, смойте шампунь, маски, лосьоны и т. д.

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

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

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

3.7. Не рекомендуется сразу же заходить в парную на длительное время. Первый заход должен длиться не более 3-4 минут.

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 сауны необходимо прекратить сеанс и сообщить об этом Администрации МФК «Сходня».

3.11. Клиентам сауны **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

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

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

3.11.3. Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки;

3.11.4. Бегать, прыгать, толкаться, подавать ложные сигналы о помощи, шуметь, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.;

3.11.5. Входить в служебные и технические помещения;

3.11.6. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование и систему нагрева сауны;

3.11.7. Посещать сауну при незаживших травмах и общем недомогании.

3.11.8. Посещать сауну при медицинских противопоказаниях для посещения сауны.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ САУНЫ

4.1. При поломке или порче оборудования необходимо сообщить об этом Администрации МФК «Сходня».

4.2. В случае ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить Администрации МФК «Сходня» или медицинскому работнику МФК «Сходня».

4.3. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить Администрации МФК «Сходня» и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ

5.1. Визуально проверить исправность оборудования.

5.2. Принять душ и одеться.

5.3. Покинуть помещение.

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ХАММАМА

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности при посещении хаммама (далее по тексту - Правила) Многофункционального комплекса "Сходня" структурного подразделения ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – МФК «Сходня») разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для всех категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент).

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация МФК «Сходня» 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 МФК «Сходня» 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 МФК «Сходня» ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, ул. Фабрициуса, д. 41.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 6-ти летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний. 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 в Учреждении. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

1.7. К посещению хаммама не допускаются лица, находящиеся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарственных средств, снижающих психическую и физическую концентрацию внимания.

1.8. Администрация МФК «Сходня» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время посещения хаммама.

1.9. За порчу имущества МФК «Сходня» виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

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

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

1.12. Услуга оказывается в дни и часы, установленные Расписанием.

1.13. Максимальное количество Клиентов, которое может одновременно находиться в хаммаме до 8 человек.

1.14. Проход в хаммам осуществляется строго по расписанию.

1.15. Клиенты хаммама должны иметь при себе:

- ✓ пакет для уличной обуви;
- ✓ сменную обувь на нескользящей подошве (сланцы, резиновые тапочки);
- ✓ полотенце;
- ✓ купальный костюм общепринятого образца;
- ✓ мыло (не ароматизированный гель для душа);
- ✓ покрывало или длинное полотенце (в случае получения массажных процедур);
- ✓ мочалку или губку для тела;

1.16. Курение на МФК «Сходня» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПОСЕЩЕНИЯ ХАММАМА

2.1. Посещение хаммам возможно начать только после обязательного ознакомления с настоящими Правилами:

- ✓ о правилах личной безопасности;
- ✓ о правилах поведения при посещении хаммам;

2.2. Посещение хаммам разрешены только в чистой сменной обуви – тапочки (сланцы) или босиком.

2.3. Рекомендуются снять с себя металлические предметы, представляющие опасность при посещении хаммам (часы, висячие серьги и т.п.);

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

2.5. Запрещается посещение хаммам в состоянии сильного переутомления или острой формы болезни.

2.6. Не рекомендуется посещать хаммам непосредственно после приема пищи.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПОСЕЩЕНИЯ ХАММАМА

3.1. Посещать хаммам можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

3.2. Перед началом посещения хаммам под руководством Администрации МФК «Сходня» проверить исправность оборудования.

3.3. Перед посещением хаммам следует раздеться, принять едва теплый (комнатной температуры) душ и провести минут 20, чтобы дать телу привыкнуть к окружающей температуре, удалите макияж, смойте шампунь, маски, лосьоны и т. д. Затем нужно перейти в теплый зал и находиться там до появления первых капель пота, после чего переходите в парилку, температура в которой достигает 55–60 градусов

3.5. Не рекомендуется сразу же заходить в парную на длительное время. Первый заход должен длиться не более 3–4 минут.

3.6. После выхода из парной комнаты, примите душ.

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

3.8. При наступлении плохого самочувствия во время посещения хаммама необходимо прекратить сеанс и сообщить об этом Администрации МФК «Сходня».

3.9. Клиентам хаммама **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

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

- 3.9.2. Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки;
- 3.9.3. Бегать, прыгать, толкаться, подавать ложные сигналы о помощи, шуметь, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.;
- 3.9.4. Входить в служебные и технические помещения;
- 3.9.5. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование и систему нагрева хаммам;
- 3.9.6. Посещать хаммам при незаживших травмах и общем недомогании.
- 3.9.7. Посещать хаммам при медицинских противопоказаниях для посещения хаммама.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ХАММАМА

- 4.1. При поломке или порче оборудования необходимо сообщить об этом Администрации МФК «Сходня».
- 4.2. В случае ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить Администрации МФК «Сходня» или медицинскому работнику МФК «Сходня».
- 4.3. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить Администрации МФК «Сходня» и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ПОСЕЩЕНИЯ ХАММАМА

- 5.1. Визуально проверить исправность оборудования.
- 5.2. Принять душ и одеться.
- 5.3. Покинуть помещение.