

Утверждено
приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от « 18 » ГБУ 2021г. № 108
Директор А.А. Самойленко

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

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) в спортивном зале единоборств структурного подразделения Спортивного комплекса ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – СК).

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

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

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

1.5. Услуги оказываются в спортивных зонах СК по адресу: г. Москва, ул. Рабочая, д.30, стр. 3, в соответствии с режимом работы СК.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 6-летнего возраста. Дети до 14 лет могут получить услуги только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного в Учреждении. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

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

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

1.9. Администрация СК 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 СК 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 СК в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.14. Курение на территории спортивного комплекса категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ ЕДИНОБОРСТВ

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

2.1.1. О правилах личной безопасности;

2.1.2. О правилах эксплуатации спортивного оборудования и приспособлений с учетом их конструктивных особенностей;

2.1.3. О безопасных приемах проведения занятий на снарядах, тренажерах;

2.1.4. О порядке предоставления услуг;

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

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

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

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

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

2.5. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2.6. Перед началом работы на спортивном оборудовании (снарядах, тренажерах) необходимо провести разминку всех групп мышц.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ 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 выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора по спорту/тренера.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.16. Не разрешается заниматься с обнаженным торсом.

3.17. Во время тренировок необходимо использовать полотенца.

3.18. При метании снарядов необходимо быть уверенным, что в зоне броска нет людей.

3.19. Клиентам - посетителям зала единоборств запрещается:

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

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

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

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

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

3.19.6. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации СК;

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

3.19.8. Входить в служебные и технические помещения;

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

3.19.10. Загрязнять помещение;

3.19.11. Заниматься на непросохшем и/или скользком покрытии.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

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

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ 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.

Директор А.А. Самойленко

Директор

ЗАРП
ное
тивн
Объек

ДИРЕКТОР

НИКЕ БЕЗОПАСНО

У РНЫХ, ОЗДОРОВИ
ЛЬНОМ СПОРТИВН

Е ПОЛОЖЕНИЯ

асности (далее по текст
ТЫХ УСЛОВИЙ на тренир

растных категорий гра

ГБУ «МосСпортОбъединение»
 действующих Правил административного

казания услуг Клиенту.

спортивных зонах СК и

могут быть пересм

у. Через пять дней пос

утратившей силу.

нах СК по адресу: г. И
СК.

е физические лица, в т

учить услуги только в

у самостоятельно с

- 1.11. Занятия должны проводиться в полном комплекте защитной экипировки, в соответствии с правилами по виду спорта.
- 1.12. Администрация СК 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 СК виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.
- 1.14. 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.
- 1.15. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении СК в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).
- 1.16. Курение на территории СК категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

- 2.1. Клиенты (посетители) обязаны:
- 2.1.1. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера и руководства СК, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил.
- 2.1.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в СК
- 2.1.3. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.). Ношение очков, при работе в парах, запрещено. При наличии брекетов на зубах, необходимо 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 многофункциональный 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 спортивном зале в неустановленных местах во избежание несчастных случаев, СК 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, лица с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и т. д.).
- 2.1.9. К занятиям не допускаются люди, которым противопоказаны, удары и перегрузки (беременные, люди с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и т. д.)

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

- 3.1. Не выполнять упражнений без заданий инструктора по спорту/ тренера.
- 3.1.1. При объяснениях новых упражнений и новой техники, Клиент - посетитель обязан внимательно слушать, не отвлекаться, не прерывать и не комментировать объяснения инструктора по спорту/тренера.

- 3.1.2. 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. 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. Совершать 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 по спорту или в его отсутствии, особенно младшим по возрасту и менее опытным спортсменам.
- 3.1.12. Портить имущество, которое находится в собственности у СК.
- 3.1.13. Вносить в многофункциональный 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 ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

- 4.1. Вход и выход после окончания занятий осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера.
- 4.2. О преждевременном уходе Клиент обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.
- 4.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Утверждены
приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от «10» 08 2021г. № 0037739733-04
Директор ГБУ «МосСпортОбъект» А.А. Самойленко

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

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) в тренажерном зале структурного подразделения **Спортивного комплекса ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – СК).

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 спортивных зонах СК по адресу: г. Москва, ул. Рабочая, д.30, стр. 3, в соответствии с режимом работы СК.

1.6. Одновременно, в спортивной зоне могут находиться не более 20 человек, занимающихся на тренажерах.

1.7. 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.

1.8. К занятиям не допускаются:

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

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

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

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

- 1.12. За порчу имущества СК виновные лица 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 СК в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).
- 1.15. Курение на территории СК 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. Рекомендуются 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. Рекомендуются 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 партнера либо инструктора по спорту/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 СК.

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.

Утверждены
приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от « 2 » _____ 2021г. № 108
Директор _____ А.А. Самойленко



ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В УНИВЕРСАЛЬНОМ 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 возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) в универсальном спортивном зале структурного подразделения **Спортивного комплекса ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – СК).

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 спортивных зонах СК по адресу: г. Москва, ул. Рабочая, д.30, стр. 3, в соответствии с режимом работы СК.

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 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 универсальный спортивный зал осуществляется строго по расписанию работы СК.

- 1.11. Занятия должны проводиться в полном комплекте защитной экипировки, в соответствии с правилами по виду спорта.
- 1.12. Администрация СК 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 СК виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.
- 1.14. 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.
- 1.15. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении СК в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).
- 1.16. Курение на территории СК категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

- 2.1. Клиенты (посетители) обязаны:
- 2.1.1. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера и руководства СК, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил.
- 2.1.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в СК
- 2.1.3. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.). Ношение очков, при работе в парах, запрещено. При наличии брекетов на зубах, необходимо 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 универсальный 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 спортивном зале в неустановленных местах во избежание несчастных случаев, СК 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, лица с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и т. д.).
- 2.1.9. К занятиям не допускаются люди, которым противопоказаны, удары и перегрузки (беременные, люди с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и т. д.)

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

- 3.1. Не выполнять упражнений без заданий инструктора по спорту/ тренера.
- 3.1.1. При объяснениях новых упражнений и новой техники, Клиент - посетитель обязан внимательно слушать, не отвлекаться, не прерывать и не комментировать объяснения инструктора по спорту/тренера.

- 3.1.2. 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. 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. Совершать 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 по спорту или в его отсутствии, особенно младшим по возрасту и менее опытными спортсменами.
- 3.1.12. Портить имущество, которое находится в собственности у СК.
- 3.1.13. Вносить в универсальный спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора/тренера, проводящего занятия.
- 3.1.14. Кричать, нецензурно выражаться.
- 3.1.15. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

- 4.1. Вход и выход после окончания занятий осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера.
- 4.2. О преждевременном уходе Клиент обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.
- 4.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Утверждены
приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от « 12 » 2021г. № 108

Директор _____ А.А. Самойленко



ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ЗАЛЕ ДЛЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 1.1. Настоящие Правила по технике безопасности (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) в зале для интеллектуальных видов спорта структурного подразделения **Спортивного комплекса ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – СК).
- 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 спортивной зоне 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 спортивных зонах СК по адресу: г. Москва, ул. Рабочая, д.30, стр. 3 в соответствии с режимом работы СК.
- 1.6. К занятиям допускаются дееспособные физические лица, в том числе:
- ✓ взрослые;
 - ✓ дети, начиная с 5-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 наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарств, влияющих на реакцию.
- 1.8. С осторожностью 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 зал для интеллектуальных видов спорта осуществляется строго по расписанию работы СК.

- 1.11. Администрация СК не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий.
- 1.12. За порчу имущества СК виновные лица 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 СК в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).
- 1.15. Курение на территории СК категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ ДЛЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

- 2.1. Клиенты (посетители) обязаны:
- 2.1.1. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера и руководства СК, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил.
- 2.1.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в СК
- 2.1.3. Приходить на занятие в соответствующей спортивной форме или другой форме (если определено).
- 2.1.4. Входить в зал для интеллектуальных видов спорта строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии.
- 2.1.5. Произвести визуальный осмотр спортивной зоны на отсутствие посторонних предметов.
- 2.1.6. Лицам, сопровождающим участника тренировочного процесса, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в спортивной зоне в неустановленных местах во избежание несчастных случаев, СК не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.
- 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 перегрузки (беременные, лица с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и т. д.)

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ ДЛЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

- 3.1. Не выполнять упражнений без заданий инструктора по спорту/тренера.
- 3.1.1. При объяснениях новых упражнений и новой техники, Клиент - посетитель обязан внимательно слушать, не отвлекаться, не прерывать и не комментировать объяснения инструктора по спорту/тренера.
- 3.1.2. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде инструктора по спорту/тренера.
- 3.1.3. В случае ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору по спорту/тренеру или медицинскому работнику на спортивном объекте.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ.

- 3.1.4. Запрещается жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.
- 3.1.5. Запрещается покидать занятие без разрешения инструктора по спорту/тренера.
- 3.1.6. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.
- 3.1.7. Совершать провокационные действия перед другими посетителями, тем самым провоцируя травмоопасные ситуации.
- 3.1.8. Портить имущество, которое находится в собственности у СК.
- 3.1.9. Вносить в зал для интеллектуальных видов спорта или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора по спорту/тренера, проводящего занятия.
- 3.1.10. Кричать, нецензурно выражаться.
- 3.1.11. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ ДЛЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

- 4.1. Вход и выход после окончания занятий осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера.
- 4.2. О преждевременном уходе Клиент обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.