

Утверждено
приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от «17» _____ 2020 г. № 17

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 «Красный маяк» ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – СК «Красный маяк»).

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация СК «Красный маяк» 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 «Красный маяк» на специально отведенных местах (информационных стендах).

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

1.5. Услуги оказываются в универсальном спортивном зале СК «Красный маяк» по адресу: г. Москва, ул. Красного Маяка, дом 28, корпус 1, в соответствии с режимом работы СК «Красный маяк».

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 4-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 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 «Красный маяк».

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

1.12. Администрация СК «Красный маяк» 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 «Красный маяк» виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

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

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

1.16. Курение на территории СК «Красный маяк» 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 «Красный маяк», связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил.

2.1.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания на СК «Красный маяк»

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

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

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

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

2.1.7. Лицам, сопровождающим участника тренировочного процесса, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в спортивном зале в неустановленных местах во избежание несчастных случаев, СК «Красный маяк» 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 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/тренера (в начале занятий обязательно выполнить разминку)

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

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

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

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

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

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

3.1.9. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.

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

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

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

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

3.1.14. Кричать, нецензурно выражаться

3.1.15. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ.

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

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ.

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

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

Утверждено
приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от «14» 09 2020 г. № 14
Директор ГБУ «МосСпортОбъект» А.А. Самойленко

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ЗОНЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРОВ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация СК «Красный маяк» 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 «Красный маяк» на специально отведенных местах (информационных стендах).

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

1.5. Услуги оказываются на спортивном объекте ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, ул. Красного Маяка, дом 28, корпус 1, в зоне использования тренажеров СК «Красный маяк».

Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний занятиям.

1.6. К занятиям допускаются дееспособные физические лица, в том числе:
✓ взрослые;
✓ дети, начиная с 7-ми летнего возраста. Дети до 14 лет могут получить услуги только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет включительно могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного на СК «Красный маяк». Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

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

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

1.9. Одновременно, в спортивных зонах могут заниматься не более 10 человек.

1.10. Администрация СК «Красный маяк» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий в тренажерном зале.

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

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

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

1.14. Услуга оказывается в тренажерном зале в дни и часы, установленные Расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ЗОНЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРОВ

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

2.1.1. О правилах личной безопасности;

2.1.2. О правилах эксплуатации каждого тренажера, с учетом особенностей спортивного оборудования и приспособлений;

О безопасных приемах проведения занятий на тренажерах;

2.1.4. О порядке предоставления услуг;

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

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

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

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

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

2.5. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2.6. Перед началом работы на спортивном оборудовании необходимо провести разминку всех групп мышц.

1. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ЗОНЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРОВ

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

При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

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

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

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

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

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

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

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

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

3.15. 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.

3.19. Во время тренировок необходимо использовать полотенца.

3.21. 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.

3.22. Клиентам - посетителям в тренажерном зале ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

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

3.22.2. Заниматься с обнаженным торсом.

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

3.22.4. Прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

3.22.5. Ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

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

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

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

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

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

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

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

3.22.13. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации СК «Красный маяк»;

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

3.22.15. Входить в служебные и технические помещения;

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

3.22.17. Загрязнять помещение;

3.22.18. Заниматься на непросохшем и/или скользком покрытии.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ЗОНЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРОВ

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

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ЗОНЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРОВ

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.

Утверждены
приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от «17» 09 2020 г. № 17
Директор ГБУ «МосСпортОбъект» _____ А.А. Самойленко

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

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях на крытой ледовой арене (далее по тексту - Правила) Спортивного комплекса «Красный маяк» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – СК «Красный маяк») разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент).

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация СК «Красный маяк» 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 «Красный маяк» на специально отведенных местах (информационных стендах).

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

1.5. Услуги оказываются на спортивном объекте ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, ул. Красного Маяка, дом 28, корпус 1. На крытой ледовой арене (далее по тексту - «каток/лед») СК «Красный маяк». Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний занятиям.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 4-ех летнего возраста. Дети с 4 до 14 лет могут получить услугу на сеансе свободного катания на льду только в сопровождении катающих родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет включительно могут получить услугу на сеансе свободного катания на льду самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного на СК «Красный маяк».

1.7. К занятиям не допускаются:

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

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

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

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

1.11. Клиенты - посетители занятий на льду обязательно должны иметь специальную спортивную форму, экипировку и обувь/коньки, соответствующие виду спорта (фигурное катание, шорт-трек, хоккей).

1.12. Клиенты – посетители без соответствующей экипировки к занятиям на льду не допускаются.

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

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

1.15. Администрация СК «Красный маяк» оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в получении Услуги, в случае нарушения им настоящих Правил.

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

1.17. Максимальное количество Клиентов, которое может одновременно заниматься на ледовой площадке, до 50 человек.

1.18. При проведении занятий на катке возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- ✓ Травмы при падении на льду;
- ✓ Травмы при столкновениях;
- ✓ Выполнение упражнений без разминки;
- ✓ Обморожение или переохлаждение;
- ✓ Потертости от коньков;
- ✓ Травмы в результате неправильной экипировки занимающегося;
- ✓ Травмы из-за открытых въездных ворот или дверей;
- ✓ Травмы из-за неправильного выполнения заданий инструктора по спорту/тренера;
- ✓ Травмы из-за неправильной организации тренировочного процесса (спортсмен не должен находиться на льду без инструктора по спорту/тренера);
- ✓ Травмы из-за неправильной подготовки занимающегося к данному упражнению (от простого к сложному);
- ✓ Травмы от дефекта льда (трещины, бугры и посторонние предметы).

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ НА ЛЬДУ

2.1. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

2.2. При первом посещении занятий на льду Клиент должен предоставить справку от врача с заключением об отсутствии противопоказаний для занятий спортом.

2.3. Клиентов, занимающихся в абонементных группах, встречает, сопровождает и контролирует администратор и/или инструктор по спорту/тренер, согласно утвержденному расписанию. Без инструктора по спорту/тренера, самостоятельный выход на лед Клиентов запрещен.

2.4. Перед занятиями на льду необходимо надеть специальную спортивную форму, проверить исправность спортивного инвентаря, крепления и заточку коньков

2.5. Проход на лед осуществлять строго в чехлах для коньков

2.6. Клиенты - посетители обязаны:

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

2.6.2 Соблюдать расписание занятий/сеансов свободного катания на льду и общее время пребывания на спортивном объекте.

2.6.3 При неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ НА ЛЬДУ

3.1. Четко выполнять все требования и распоряжения инструктора по спорту/тренера.

3.2. Не кататься на тесных или свободных коньках

3.3. Выходить на лед и заходить в помещение только с разрешения инструктора по спорту/тренера

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

3.5. Соблюдать дистанцию движения.

3.6. Запрещается резко останавливаться, тормозить, падать и толкаться

3.7. Запрещается находиться на льду без коньков.

3.8. Запрещено создавать препятствия другим катающимся. Посетители могут отдыхать только за пределами ледового корта.

3.9. Запрещается кататься, когда на катке работает техника по подготовки льда

3.10. 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. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ НА ЛЬДУ

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

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ НА ЛЬДУ

5.1. Снять коньки и специальную спортивную форму.

5.2. По окончании занятий/сеансов свободного катания на льду Клиентам рекомендуется принять душ или тщательно вымыть лицо и руки.

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

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

5.5. О преждевременном уходе с занятий/сеанса свободного катания на льду посетитель обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.