

Утверждаю

приказом Директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от « 14 » ноября 2021г. № 492

Директор ГБУ «МосСпортОбъект» 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, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ВОЗ), получателей услуг (далее по тексту – Клиент) в универсальном спортивном зале структурного подразделения **Спортивного комплекса «Коломенский» ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – СК «Коломенский»).

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация СК «Коломенский» 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 «Коломенский» 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 специализированного физкультурно-оздоровительного комплекса для занятий физкультурой и спортом лиц с ограниченными возможностями здоровья по адресу: г. Москва, Коломенский проезд, владение 13, 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 СК «Коломенский». 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 или инструктора/тренера по адаптивной физической культуре и спорту (для оказания услуг лицам с ОВЗ).
- 1.10. Проход в универсальный спортивный зал осуществляется строго по расписанию работы СК «Коломенский».
- 1.11. Занятия должны проводиться в полном комплекте защитной экипировки, в соответствии с правилами по виду спорта.
- 1.12. Администрация СК «Коломенский» 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 «Коломенский» виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.
- 1.14. Администрация СК «Коломенский» оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в получении Услуги и нахождении на территории СК «Коломенский», в случае нарушения Клиентом настоящих Правил.
- 1.15. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении СК «Коломенский» в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).
- 1.16. Курение на территории СК «Коломенский» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

- 2.1. Клиенты (посетители) обязаны:
- 2.1.1. Начинать занятия только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/тренера или инструктора/тренера по адаптивной физической культуре и спорту (далее - Инструктора/тренера) на первом занятии.
- 2.1.2. Выполнять все требования Инструктора/тренера и руководства СК «Коломенский», связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил.
- 2.1.3. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в СК «Коломенский».
- 2.1.4. 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.
- 2.1.5. Надеть спортивную форму. Приходить на занятие в соответствующей спортивной форме или другой форме (если определено).
- 2.1.6. Входить в универсальный спортивный зал строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии.
- 2.1.7. Произвести визуальный осмотр спортивного зала на отсутствие посторонних предметов.
- 2.1.8. Лицам, сопровождающим участника тренировочного процесса, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в спортивном зале в неустановленных местах во избежание несчастных случаев, СК «Коломенский» не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

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

- 3.1. Не выполнять упражнений без заданий Инструктора/тренера.
- 3.2. При объяснениях новых упражнений и новой техники, Клиент обязан внимательно слушать, не отвлекаться, не прерывать и не комментировать объяснения инструктора.
- 3.3. Во избежание случаев травматизма (растяжений, ушибов, вывихов, сотрясений мозга) необходимо четко следовать указаниям инструктора (в начале занятий обязательно выполнить разминку).
- 3.4. При возникновении болевых ощущений во время проведения занятия, необходимо дать знать об этом инструктору по спорту/тренеру.
- 3.5. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от занятия.
- 3.6. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде инструктора.
- 3.7. В случае ощущения недомогания, плохого самочувствия перед началом занятия, вовремя и после него, занимающиеся обязаны известить об этом инструктора/тренера или медицинского работника СК «Коломенский».

3.8. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- 3.8.1. Жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.
- 3.8.2. Покидать занятие без разрешения инструктора.
- 3.8.3. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.
- 3.8.4. Совершать провокационные действия перед другими посетителями, тем самым провоцируя травмоопасные ситуации.
- 3.8.5. Самостоятельно выполнять трюки без разрешения и контроля инструктора по спорту/тренера или в его отсутствии, особенно младшим по возрасту и менее опытными спортсменам.
- 3.8.6. Портить имущество, которое находится в собственности СК «Коломенский».
- 3.8.7. Вносить в универсальный спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора/тренера, проводящего занятия.
- 3.8.8. Кричать, нецензурно выражаться.
- 3.9. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

- 4.1. При поломке или порче спортивного оборудования (инвентаря) необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору. 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 УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

- 5.1. Вход и выход после окончания занятий осуществляется по команде инструктора.
- 5.2. О преждевременном уходе Клиент обязан поставить в известность инструктора.

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

5.4. Покинуть помещение СК «Коломенский» после окончания занятий.

Утверждаю

приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от « 14 » 01 2020 г. № 402

Директор _____ Г.А. Самойленко



ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ САУНЫ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности при посещении **сауны** (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса "Коломенский" ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – СК «Коломенский») разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для всех возрастных категорий граждан, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), получателей услуг (далее по тексту – Клиент).

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация СК «Коломенский» 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 «Коломенский» 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 специализированном физкультурно-оздоровительном комплексе для занятий физической культурой и спортом лиц в ограниченными возможностями здоровья по адресу: г. Москва, Коломенский проезд, владение 13.

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

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

1.7. К посещению сауны не допускаются лица, находящиеся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарственных средств.

1.8. Администрация СК «Коломенский» 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 СК «Коломенский» виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

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

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

1.12. Услуга оказывается в дни и часы, установленные Расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера или инструктора /тренера по адаптивной физической культуре и спорту (для оказания услуг лицам с ОВЗ).

1.13. Максимальное количество Клиентов, которое может одновременно находиться в сауне до 10 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 СК «Коломенский» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ

2.1. Посещение сауны возможно начать только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/тренера или инструктора/тренера по адаптивной физической культуре и спорту (далее –Инструктора/тренера) на первом занятии.

- ✓ о правилах личной безопасности;
- ✓ о факторах риска для здоровья, исходя из условий окружающей среды;
- ✓ 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, висючие 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 инструктора/тренера проверить исправность оборудования.

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

3.5. Рекомендуется не мочить голову перед заходом в парную, чтобы не вызвать перегрев головы.

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

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

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

3.9. После выхода из парной комнаты, примите душ.

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 инструктору/тренеру.

3.12. Клиентам сауны **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

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

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

3.12.3. Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки;

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

3.12.5. Входить в служебные и технические помещения;

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

3.12.7. Посещать сауну при незаживших травмах и общем недомогании.

3.12.8. 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 инструктору/тренеру.

4.2. В случае ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору или медицинскому работнику на объекте.

4.3. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить инструктору/тренеру 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.

«УТВЕРЖДЕНЫ
приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от 14.05.2021 № 402

**ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ
В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ (10 МЕТРОВ)**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в **плавательном бассейне (10 метров)** (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса «Коломенский» ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – СК) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), 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, Коломенский проезд, д. 15А, в 10-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 3 лет на оздоровительные занятия по плаванию только с инструктором по спорту/тренером, инструктором/тренером по адаптивной физической культуре и спорту (для оказания услуг лицам с ОВЗ) или родителем (законным представителем) при условии наличия надетых нарукавников для плавания. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

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

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

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 или инструктора/тренера по адаптивной физической культуре и спорту.

1.14. Проход в плавательный бассейн осуществляется строго по расписанию работы плавательного бассейна. Продолжительность сеанса пребывания в воде плавательного 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 плавательном 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, инструктора/тренера по адаптивной физической культуре и спорту, 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 плавательного 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 плавательный 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, инструктора/тренера по адаптивной физической культуре и спорту запрещен. Выход из раздевалки в зону плавательного бассейна, неумеющих плавать детей, осуществляется только в надетых нарукавниках.

2.3. Дети, при первом посещении сеансов свободного плавания, по требованию инструктора по спорту/тренера или инструктора/тренера по адаптивной физической культуре и спорту должны пройти контрольный испытательный тест на умение проплыть плавательный 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 Входить в воду необходимо только по специальным лестницам. Спускаться по металлическим лестницам разрешается только спиной к воде.

3.2 Для освобождения полости рта и носа от попавшей воды следует пользоваться сливным желобом.

3.3 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).

3.4 Спортивный инвентарь плавательного бассейна можно использовать только с разрешения инструктора по спорту/тренера или инструктора/тренера по адаптивной физической культуре и спорту.

3.5 Все перемещения в плавательном бассейне Клиенты должны делать только шагом.

3.6 В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с Клиентами, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору по спорту/тренеру, инструктору/тренеру по адаптивной физической культуре и спорту или медицинскому работнику СК.

3.7 Клиентам **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

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

3.7.2. Посещать плавательный бассейн в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

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

3.7.4. Пользоваться аквалапками, ластами, лопатками и масками на сеансах (допускается использование ласт, лопаток и масок на специально отведенных дорожках и только по разрешению инструктора по спорту/тренера или инструктора/тренера по адаптивной физической культуре и спорту);

3.7.5. Приносить в плавательный бассейн плавательные круги, доски и др. предметы;

3.7.6. Бегать, прыгать, толкаться, висеть на разделительных дорожках, прыгать с бортиков, плавать поперек плавательного бассейна, создавать излишний шум, подавать ложные сигналы о помощи;

3.7.7. Создавать препятствия на воде другим Клиентам плавательного бассейна;

3.7.8. Плавать без плавательной шапочки на голове;

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

3.7.10. Бросать посторонние предметы в плавательный бассейн;

3.7.11. Играть в мяч или кидаться другими предметами/инвентарем во всех помещениях плавательного бассейна (кроме организованных игр во время занятий с инструктором по спорту/тренером или инструктором/тренером по адаптивной физической культуре и спорту);

3.7.12. Нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.;

3.7.13. Производить косметологические процедуры в помещениях СК (маникюр, педикюр, пиллинг, бритье и т.д.);

3.7.14. Использовать спортивный инвентарь без разрешения инструктора по спорту/тренера или инструктора/тренера по адаптивной физической культуре и спорту;

3.7.15. Ходить босиком вокруг чаши плавательного бассейна;

3.7.16. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации СК;

3.7.17. Проходить в плавательный бассейн в уличной одежде и обуви;

3.7.18. Входить в служебные и технические помещения;

3.7.19. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование (систему кондиционирования, систему вентиляции зала и т.д.)

3.7.20. Загрязнять помещения плавательного бассейна;

3.7.21. Отжимать купальные костюмы в раздевалках;

3.7.22. Пользоваться служебными телефонами СК;

3.7.23. Приносить в раздевалку плавательного бассейна грязные сумки;

3.7.24. Находиться в помещениях плавательного бассейна с животными (кроме специально обученной собаки-поводыря для лиц с ОВЗ);

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

3.7.26. Оставлять без присмотра детей (при посещении занятия по плаванию совместно с родителями).

3.7.27. Оставлять вещи в помещениях плавательного бассейна без присмотра.

3.8. Клиентам не рекомендуется заниматься в плавательном бассейне натошак, 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 или инструктору/тренеру по адаптивной физической культуре и спорту. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

4.2. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить инструктору по спорту/тренеру, инструктору/тренеру по адаптивной физической культуре и спорту 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 или инструктора/тренера по адаптивной физической культуре и спорту. 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 или инструктора/тренера по адаптивной физической культуре и спорту.

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.

«УТВЕРЖДЕНЫ
приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от 14.05.2021 № 402

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

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в **плавательном бассейне (25 метров)** (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса «Коломенский» ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – СК) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), 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, Коломенский проезд, д. 15А, в 25-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 25 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 или инструктора/тренера по адаптивной физической культуре и спорту (для оказания услуг с ОВЗ) 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 или инструктора/тренера по адаптивной физической культуре и спорту.

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, инструктора/тренера по адаптивной физической культуре и спорту, 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, инструктора/тренера по адаптивной физической культуре и спорту 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, инструктора/тренера по адаптивной физической культуре и спорту 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 или инструктора/тренера по адаптивной физической культуре и спорту.

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 или инструктора/тренера по адаптивной физической культуре и спорту.

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, инструктора/тренера по адаптивной физической культуре и спорту 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 аквалапками, ластами, лопатками и масками на сеансах (допускается использование ласт, лопаток и масок на специально отведенных дорожках и только по разрешению инструктора по спорту/тренера или инструктора/тренера по адаптивной физической культуре и спорту);

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 или инструктором/тренером по адаптивной физической культуре и спорту);

- 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 или инструктором/тренером по адаптивной физической культуре и спорту);
- 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 или инструктора/тренера по адаптивной физической культуре и спорту;
- 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 (кроме специально обученной собаки – поводыря для лиц с ОВЗ);
- 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 БАСЕЙНЕ

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

4.2. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить инструктору по спорту/тренеру или инструктору/тренеру по адаптивной физической культуре и спорту 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 или инструктора/тренера по адаптивной физической культуре и спорту. 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, инструктора/тренера по адаптивной физической культуре и спорту.

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.

Утверждаю
приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от « 14 » 01 2021г. № 422
Директор 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, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ВОЗ), получателей услуг (далее по тексту – Клиент) в тренажерном зале структурного подразделения **Спортивного Комплекса «Коломенский» ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – СК «Коломенский»).

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация СК «Коломенский» 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 «Коломенский» 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 специализированного физкультурно-оздоровительного комплекса для занятий физкультурой и спортом лиц с ограниченными возможностями здоровья по адресу: г. Москва, Коломенский проезд, владение 13, в соответствии с режимом работы.

1.6. Одновременно, в спортивной зоне могут находиться не более 15 человек, занимающихся на тренажерах.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 14-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Дети с 14 до 17 лет (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного на Спортивном комплексе. 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 или инструктора/тренера по адаптивной физической культуре и спорту (для оказания услуг лицам с ОВЗ).
- 1.11. Администрация СК «Коломенский» 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 «Коломенский» виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.
- 1.13. Администрация СК «Коломенский» оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в получении Услуги и нахождении на территории СК «Коломенский», в случае нарушения Клиентом настоящих Правил.
- 1.14. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении СК «Коломенский» в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).
- 1.15. Курение на территории СК «Коломенский» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

- 2.1. Клиенты (посетители) обязаны:
- 2.1.1. Начать занятия в тренажерном зале только после обязательного инструктажа у инструктора тренажерного зала или инструктора/тренера по адаптивной физической культуре и спорту (далее – Инструктора/тренера) на первом занятии:
- ✓ 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, 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. Рекомендуется 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.
- 3.2. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста. Дети с 14 летнего возраста могут посещать тренажерный зал с письменного разрешения родителей.
- 3.3. Перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора необходимо проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.
- 3.4. Все упражнения выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора по спорту/тренера. В отсутствие инструктора посетители в зал не допускаются.
- 3.5. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны опытного партнёра либо инструктора.
- 3.6. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором.
- 3.7. С отягощениями, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
- 3.8. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 3.9. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.
- 3.10. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование на специально отведенные места.
- 3.11. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
- 3.12. В начале занятий 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.
- 3.13. Во время занятий необходимо обязательно использовать полотенца.

3.15. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- 3.15.1. Жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.
- 3.15.2. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.
- 3.15.3. Работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору.
- 3.15.4. Использовать находящееся в зале оборудование или тренажеры назначения, или принцип работы, которых посетителю неизвестны, либо данное оборудование не имеет инструкции.
- 3.15.5. Приступать к занятиям в зале при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить занятие и сообщить об этом инструктору.
- 3.15.6. Прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
- 3.15.7. Портить имущество, которое находится в собственности СК «Коломенский».
- 3.15.8. Ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
- 3.15.9. Заниматься с обнаженным торсом.
- 3.15.10. Самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

- 3.15.11. Бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
- 3.15.12. Кричать, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих.
- 3.16. 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/тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
- 4.2. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить инструктору и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

- 5.1. Убрать используемый спортивный инвентарь в места, предназначенные для хранения.
- 5.2. Выход после окончания занятий осуществляется по команде инструктора.
- 5.3. О преждевременном уходе Клиент обязан поставить в известность инструктора.
- 5.4. Снять в раздевалке спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.5. Покинуть помещение СК «Коломенский» после окончания занятий.

Утверждаю
приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от « 14 » декабря 2021г. № 402
Директор ГБУ «МосСпортОбъект» А.А. Самойленко



ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В КОМНАТЕ ИГР В ШАШКИ И ШАХМАТЫ

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 по шашкам и шахматам для всех возрастных категорий граждан, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ВОЗ), получателей услуг (далее по тексту – Клиент) в комнате для шашек и шахмат структурного подразделения Спортивного комплекса «Коломенский» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – СК «Коломенский»).
- 1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация СК «Коломенский» 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 «Коломенский» 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 специализированном физкультурно-оздоровительном комплексе для занятий физкультурой и спортом лиц с ограниченными возможностями здоровья по адресу: г. Москва, Коломенский проезд, владение 13, в соответствии с режимом работы.
- 1.6. К занятиям допускаются дееспособные физические лица с 4 лет.
- 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. Проход в кабинет осуществляется строго по расписанию работы СК «Коломенский».
- 1.9. Администрация СК «Коломенский» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий.
- 1.10. За порчу имущества СК «Коломенский» виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.
- 1.11. Администрация СК «Коломенский» оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в получении Услуги и нахождении на территории спортивного объекта, в случае нарушения Клиентом настоящих Правил.
- 1.12. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении СК «Коломенский» в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).
- 1.13. Курение на территории СК «Коломенский» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В КОМНАТЕ ИГР В ШАШКИ И ШАХМАТЫ

2.1. Клиенты (посетители) обязаны:

2.1.1. Начинать занятия только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/тренера или инструктора/тренера по адаптивной физической культуре и спорту (далее - Инструктора/тренера) на первом занятии.

2.1.2. Выполнять все требования руководства СК «Коломенский» и инструктора/тренера, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил.

2.1.3. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в СК «Коломенский».

2.1.4. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся

2.1.5. Приходить на занятие в соответствующей спортивной форме или другой форме (если определено).

2.1.6. Произвести визуальный осмотр комнаты на отсутствие посторонних предметов.

2.1.7. Лицам, сопровождающим участника тренировочного процесса, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в зале в неустановленных местах во избежание несчастных случаев, СК «Коломенский» 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.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В КОМНАТЕ ИГР В ШАШКИ И ШАХМАТЫ

3.1. Не приступать к занятиям без ознакомления с настоящими требованиями безопасности и правилами поведения.

3.1.1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.

3.1.2. При возникновении болевых ощущений во время проведения тренировочного процесса, необходимо дать знать об этом Администратору СК «Коломенский».

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

3.1.4. В случае ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору или медицинскому работнику СК «Коломенский».

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

3.1.5. Запрещается жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.

3.1.6. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.

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

3.1.8. Портить имущество, которое находится в собственности СК «Коломенский».

3.1.9. Вносить в комнату или выносить из него любые предметы без разрешения Администрации СК «Коломенский».

3.1.10. Кричать, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих.

3.1.11. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. 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 ЗАНЯТИЙ В КОМНАТЕ ИГР В ШАШКИ И ШАХМАТЫ

- 5.1. Убрать используемый спортивный инвентарь в места, предназначенные для хранения.
 - 5.2. Выход после окончания занятий осуществляется по команде инструктора.
 - 5.3. О преждевременном уходе Клиент обязан поставить в известность инструктора.
 - 5.5. Покинуть помещение СК «Коломенский» в течении 15 минут после окончания занятий.
-