

**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 «Лазурный» ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – Объект спорта) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) и являются обязательными к соблюдению.

1.2. В случае нарушения Клиентом настоящих Правил, администрация объекта спорта 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 объекта спорта (информационных стендах). Клиенты обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до начала предоставления услуг.

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

1.5. Услуги оказываются на спортивном объекте ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, ул. Вилиса Лациса, домовладение 26 в 25-ти метровом плавательном бассейне (далее по тексту - плавательный бассейн) СК «Лазурный». Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

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

✓ взрослые;

✓ дети, с 7-летнего возраста. Дети до 14 лет могут получить услуги на сеансах свободного плавания 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 объекте спорта. На сеанс свободного плавания допускаются дети, умеющие плавать без дополнительных приспособлений (способные проплыть 25 метров любым способом плавания). Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт. Дети вышеуказанного возраста, не умеющие плавать,

допускаются только на занятия по плаванию с инструктором по спорту/тренером при условии наличия надетых наруканников 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 объекта спорта не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные Клиентами в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий при посещении бассейна.

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

1.11. Администрация Объекта спорта 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 Объекта спорта лежит:

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

1.13. Услуга оказывается в плавательных бассейнах в дни и часы, установленные Расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.14. Проход в бассейн осуществляется строго по расписанию работы бассейнов. 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 течение 15 минут.

1.15. Клиенты должны иметь при себе:

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

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

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

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

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

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

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

3.1. Клиент обязан соблюдать требования по порядку использования дорожек и правил поведения в ванне бассейна.

3.2. При плавании Клиенты должны держаться правой стороны (движение осуществляется против часовой стрелки).

3.3. При плавании обгон впереди плывущих осуществляется строго слева.

3.4. Клиенты могут отдыхать только у бортика в углах дорожки, не мешая совершать поворот плывущим.

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

3.6. Входить в воду необходимо только по специальным лестницам. Спускаться по металлическим лестницам разрешается только спиной к воде. Использование стартовых тумб (при наличии) возможно только при подготовке к спортивным, физкультурным мероприятиям под руководством инструктора по спорту/тренера.

3.7. Не допускается опаздывать на сеанс более 20 минут (администрация Объекта спорта оставляет за собой право не допускать опоздавшего Клиента к сеансу, на который он опоздал).

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

3.9. Все перемещения в бассейне Клиенты должны делать только шагом.

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

3.11. Клиентам **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

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

3.11.2. Посещать бассейн в состоянии алкогольного, наркотического и/или токсического опьянения;

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

3.11.4. Пользоваться аквалангами, ластами, лопатками и масками на сеансах (допускается использование ласт, лопаток и масок на специально отведенных дорожках и только по разрешению инструктора по спорту/тренера);

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

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

3.11.7. Проныривать вдоль и поперек дорожек (кроме переходов с дорожки на дорожку);

3.11.8. Нырять и погружаться в воду на задержанном дыхании (кроме занятий с инструктором по спорту/тренером);

3.11.9. Заплывать на другие/соседние дорожки, занятые в соответствии с расписанием;

3.11.10. Создавать препятствия на воде другим Клиентам бассейна;

3.11.11. Плавать без плавательной шапочки на голове;

3.11.12. Жевать жевательную резинку, конфеты, держать 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 спорту/тренером);

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

3.11.16. Производить косметологические процедуры в помещении бассейна (маникюр, педикюр, пиллинг и т.д.);

3.11.17. Использовать спортивный инвентарь без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.11.18. Ходить босиком вокруг чаши бассейна;

3.11.19. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации Объекта спорта;

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;

3.11.23. Загрязнять помещения бассейна;

- 3.11.24. Отжимать купальные костюмы в раздевалках;
- 3.11.25. Пользоваться служебными телефонами бассейна;
- 3.11.26. Приносить в раздевалку бассейна грязные сумки;
- 3.11.27. Находиться в помещениях бассейна с животными;
- 3.11.28. Заходить в здание Объекта спорта 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 Объекта спорта без присмотра.
- 3.12. Клиентам не рекомендуется заниматься в 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. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
- 4.2. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить инструктору по спорту/тренеру и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации, указанным на схемах эвакуации.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ

- 5.1. Выход после сеанса осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера. После подачи сигнала об окончании сеанса Клиенту - посетителю необходимо двигаться к ближайшей лестнице на выход.
- 5.2. О преждевременном уходе с сеанса Клиента обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.
- 5.3. По окончании сеанса Клиентам рекомендуется ополоснуться под душем, вытереться, выжать плавательные принадлежности и только после этого идти в раздевалку.
- 5.4. После окончания сеанса (занятий) Клиент должен покинуть зону душа и раздевалки в течение 15 минут.».

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

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация «Спортивного комплекса» 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 «Спортивного комплекса» 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 «Лазурный» по адресу: г. Москва, ул. Вилиса Лациса, домовладение 26, в соответствии с режимом работы «Спортивного комплекса».

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 6-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Дети до 14 лет могут получить услуги только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного в СК «Лазурный». 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 без наличия врачебного разрешения на занятия;
- ✓ лица, находящиеся в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарств, влияющих на реакцию.

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

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

1.10. Проход в спортивный зал осуществляется строго по расписанию работы «Спортивного комплекса»

1.11. Администрация «Спортивного комплекса» 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 «Спортивного комплекса» виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

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

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

1.15. Курение и распитие спиртных напитков на территории Спортивного комплекса категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

2.1. Клиенты (посетители) обязаны:

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

2.1.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в «Спортивном комплексе»;

2.1.3. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.). Очки при работе в парах запрещены. Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены тренер и партнёры.

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

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

2.1.6. Произвести визуальный осмотр спортивного зала на отсутствие посторонних предметов;

2.1.7. Лицам, сопровождающим участника тренировочного процесса, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в спортивном зале в неустановленных местах во избежание несчастных случаев, «Спортивный комплекс» не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих;

2.1.8. Запрещено находиться на занятиях в состоянии алкогольного опьянения и/или под действием лекарств, влияющих на реакцию. Не допускаются люди, которым противопоказаны, удары и перегрузки (беременные, люди с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и т. д.).

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

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

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

3.3. Во избежание случаев травматизма (растяжений, ушибов, вывихов, сотрясений мозга) необходимо четко следовать указаниям инструктора/тренера (в начале занятий обязательно выполнить разминку)

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

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

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

3.7. В случае ощущения недомогания, плохого самочувствия перед началом тренировки,

вовремя и после нее, занимающиеся обязаны известить об этом инструктора

3.8. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

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

3.8.2. Запрещается покидать занятие без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.8.3. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы;

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

3.8.5. 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;

3.8.6. Портить имущество, которое находится в собственности у «Спортивного комплекса»;

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

3.8.8. Кричать, нецензурно выражаться;

3.8.9. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

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 место возникновения чрезвычайной ситуации по путям эвакуации, указанных на схемах эвакуации.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

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

5.2. Под руководством инструктора по спорту/тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

5.3. Выход после окончания занятий осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера. О преждевременном уходе Клиент обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.

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

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

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

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для проведения тренировочных, физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий для граждан (далее по тексту – Клиент) на открытой спортивной площадке структурного подразделения ГБУ «МосСпортОбъект» Спортивного комплекса «Лазурный» (далее по тексту — СК «Лазурный»).

1.2. Администрация оставляет за собой право в любое время отказать в нахождении на территории Спортивного комплекса, в случае нарушения Клиентом настоящих Правил.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно в спортивных зонах Спортивного комплекса 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 «Лазурный» по адресу: г. Москва, ул. Вилиса Лациса, домовладение 26, в соответствии с режимом работы СК «Лазурный».

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 находиться на спортивной площадке открытого типа только в сопровождении родителей, воспитателей, тренера/инструктора или сопровождающих взрослых. Вся ответственность за жизнь и здоровье детей, возраст которых не соответствует данным правилам всецело ложиться на родителей, воспитателей/тренера или сопровождающих взрослых.

1.7. Занятия запрещены:

- ✓ беременным женщинам беременные женщины без наличия врачебного разрешения на занятия;
- ✓ лицам, находящимся в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения, а также лицам, находящиеся под действием лекарств, влияющих на реакцию;
- ✓ лицам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы или другими медицинскими противопоказаниями.

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

1.9. Администрация Спортивного комплекса 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 Спортивного комплекса виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

1.11. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении спортивной площадки открытого типа Спортивного комплекса в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).

1.12. Курение и распитие спиртных напитков на территории Спортивного комплекса категорически запрещено.

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

2.1. Клиенты (посетители) обязаны:

2.1.1. Ознакомиться с действующими правилами техники безопасности;

2.1.2. Занятия на спортивной площадке открытого типа разрешены только в 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 на спортивной площадке (часы, серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы;

2.1.4. Не рекомендуется приступать к занятиям непосредственно после приема пищи;

2.1.5. Провести разминку перед началом занятий.

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

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

3.2. Передвигаться по площадке необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.

3.3. 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 спортивном объекте.

3.4. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

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

3.4.2. Использовать спортивное оборудование влажными или потными руками. Это может привести к травме;

3.4.3. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы;

3.4.4. Приступать к занятиям на спортивной площадке при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить выполнение упражнения;

3.4.5. Портить имущество, которое находится в собственности у Спортивного комплекса;

3.4.6. Заниматься с обнаженным торсом;

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

3.4.8. Бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

3.4.9. Кричать, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих.

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

4.1. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом администрации Спортивного комплекса.

4.2. При возникновении пожара немедленно сообщить администрации Спортивного комплекса и спокойно без паники покинуть опасную зону.