

**ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ
В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ (16 МЕТРОВ)**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в **плавательном бассейне (16 метров)** (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса «Малино» ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – СК) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) и являются обязательными к соблюдению.

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

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» или непосредственно на специально отведенных местах СК (информационных стендах). Клиенты обязаны ознакомиться с Правилами до начала предоставления услуг.

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

1.5. Услуги оказываются в СК по адресу: г. Москва, Зеленоград, корп. 860, в 16-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 16 метров любым способом плавания), могут получить услуги на самостоятельных занятиях (сеансах свободного плавания) бассейна только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного на СК. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт. Дети вышеуказанного возраста, не умеющие плавать, допускаются только на занятия по плаванию с инструктором по спорту/тренером при условии наличия надетых нарукавников для плавания.

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

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

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

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

1.11. Администрация СК оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услугах, в случае нарушения им настоящих Правил.

1.12. Настоящие требования безопасности в полном объеме распространяются в том числе на несовершеннолетних. Ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетнего Клиента во время нахождения его на территории СК лежит:

- ✓ на родителях или сопровождающих (лицо, достигшее 18-летнего возраста, являющееся законным представителем, либо лицо уполномоченное сопровождать несовершеннолетнего Клиента во время нахождения на территории СК на основании письменного заявления законного представителя, а также совершеннолетнее физическое лицо, которое сопровождает Клиента с ограниченными возможностями здоровья, которому по причине его ограниченных возможностей необходима помощь другого лица);

- ✓ на юридических/физических лицах, которым предоставлен СК (часть СК) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды.

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

1.14. Проход в плавательный бассейн осуществляется строго по расписанию работы бассейна. Продолжительность сеанса пребывания в воде бассейна – 45 минут. Клиенту предоставляется 15 минут для переодевания и принятия душа до начала сеанса на воде. По окончании сеанса, Клиент обязан покинуть душевую и раздевалку в течении 15 минут.

1.15. Клиенты должны иметь при себе:

- ✓ пакет для уличной обуви;
- ✓ сменную обувь на нескользящей подошве (сланцы, резиновые тапочки);
- ✓ купальный костюм общепринятого образца (купальные принадлежности должны соответствовать ГОСТ 31406-2009 «Изделия трикотажные купальные. Общие технические условия»);

- ✓ шапочку для плавания (для детей рекомендуется использовать шапочку яркого цвета);

- ✓ полотенце;

- ✓ мыло (не ароматизированный гель для душа);

- ✓ мочалку или губку для тела;

- ✓ плавательные очки (по желанию).

1.16. Клиентам, чьи купальные костюмы не соответствуют вышеуказанным требованиям (шорты с карманами, футболки, нижнее белье, «бермуды», шапочки для душа и пр.) услуга в бассейне не оказывается.

1.17. При отсутствии одного из предметов, перечисленных в п.1.15 настоящих правил Клиент к сеансу плавания не допускается.

1.18. Запрещается курить и распивать спиртные напитки на территории СК, а также принимать пищу в неустановленных местах.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ

2.1. Клиенты обязаны:

2.1.1. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера, руководства плавательного бассейна, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением правил посещения плавательного бассейна;

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

2.1.3. Сдавать верхнюю одежду (уличную обувь в пакете) в гардероб и входить в зону плавательного бассейна только в чистой сменной обуви, пригодной для посещения бассейна;

2.1.4. В целях обеспечения вместимости индивидуального шкафчика для переодевания, предметы личной гигиены и плавательные принадлежности следует проносить в раздевалку только в полиэтиленовых пакетах или малогабаритных сумках.

2.1.5. Предметы личной гигиены должны быть только в небьющейся таре (пластик, полиэтилен и т.д.);

2.1.6. Предоставить возможность персоналу плавательного бассейна проверить соблюдение требований о наличии соответствующих предметов личной гигиены;

2.1.7. Принять тщательный душ в течение 5-7 минут (без купального костюма с мочалкой и мылом), полностью смыть с лица косметику и тушь;

2.1.8. После окончания пользования душем обязательно закрыть последовательно краны горячей и холодной воды;

2.1.9. Надеть спортивную форму (купальный костюм и шапочку);

2.1.10. Перед входом в плавательного бассейн предоставить уполномоченному персоналу возможность внешнего визуального осмотра.

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

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

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

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

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

3.3 При плавании обгон впереди плывущих осуществляется строго слева.

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

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

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

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

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

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

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

3.11 Клиентам **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.11.10. Создавать препятствия на воде другим Клиентам бассейна;

3.11.11. Плавать без плавательной шапочки на голове;

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

3.11.13. Бросать посторонние предметы в бассейн;

3.11.14. Играть в мяч или кидаться другими предметами/инвентарем во всех помещениях бассейна (кроме организованных игр во время занятий с инструктором по спорту/тренером);

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

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

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

3.11.18. Ходить босиком вокруг чаши бассейна;

3.11.19. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации СК;

3.11.20. Проходить в бассейн в уличной одежде и обуви;

3.11.21. Входить в служебные и технические помещения;

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

3.11.23. Загрязнять помещения плавательного бассейна;

3.11.24. Отжимать купальные костюмы в раздевалках;

3.11.25. Пользоваться служебными телефонами СК;

3.11.26. Приносить в раздевалку плавательного бассейна грязные сумки;

3.11.27. Находиться в помещениях плавательного бассейна с животными;

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

3.11.29. Оставлять без присмотра детей, допущенных на самостоятельные занятия по плаванию совместно с родителями.

3.11.30. Оставлять вещи в помещениях плавательного бассейна без присмотра.

3.12. Клиентам не рекомендуется заниматься в плавательном бассейне 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 необходимо двигаться к ближайшей лестнице на выход.

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

5.3. По окончании сеанса Клиентам рекомендуется ополоснуться под душем, вытереться, выжать плавательные принадлежности и только после этого идти в раздевалку.

5.4. После окончания сеанса (занятий) Клиент должен покинуть зону душа и раздевалки в течение 15 минут.

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности при посещении **восстановительного центра** (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса «Малино» ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – СК «Малино») разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент).

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация СК «Малино» 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 «Малино» 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 СК «Малино» по адресу: г. Москва, Зеленоград, корп. 860.

1.6. К посещению восстановительного центра допускаются дееспособные физические лица, не имеющие медицинских противопоказаний, 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 восстановительного центра не допускаются лица, находящиеся в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарственных средств, снижающих психическую и физическую концентрацию внимания.

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

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

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

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

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

1.14. Клиенты восстановительного центра 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);
- ✓ мочалку или губку для тела.

1.15. Курение и распитие спиртных напитков на территории СК «Малино» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПОСЕЩЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА

2.1. Посещение сауны возможно начать только после обязательного инструктажа на первом занятии:

- ✓ о правилах личной безопасности;
- ✓ о факторах риска для здоровья, исходя из условий окружающей среды;
- ✓ о правилах поведения при посещении восстановительного центра.

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

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

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

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

2.6. Не рекомендуется посещать восстановительный центр непосредственно после приема пищи.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПОСЕЩЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА

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

3.2. Перед посещением восстановительного центра примите душ, удалите макияж, смойте шампунь, маски, лосьоны и т. д.

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

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

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

3.6. После выхода из парной комнаты, примите душ.

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

3.8. При наступлении плохого самочувствия во время посещения восстановительного центра необходимо прекратить сеанс и сообщить об этом администратору/медицинскому сотруднику СК «Малино».

3.9. Клиентам сауны **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.9.1. Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки;

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

3.9.3. Входить в служебные и технические помещения;

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

- 3.9.5. Посещать восстановительный центр при незаживших травмах и общем недомогании;
- 3.9.6. Посещать восстановительный центр при медицинских противопоказаниях.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА

- 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.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ПОСЕЩЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА

- 5.1. Визуально проверить исправность оборудования.
- 5.2. Принять душ и одеться.
- 5.3. Покинуть помещение СК «Малино» в течении 15 минут после окончания сеанса.

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

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 хореографическом зале Спортивного комплекса «Малино» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – СК «Малино»).
- 1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация СК «Малино» 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 «Малино» 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 «Малино» по адресу: г. Москва, Зеленоград, корп. 860 в соответствии с режимом работы СК «Малино».
- 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). Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.
- 1.7. К занятиям не допускаются:
- ✓ беременные женщины;
 - ✓ лица, находящиеся в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарственных средств, снижающих психическую и физическую концентрацию внимания;
 - ✓ лица к занятиям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы или другими медицинскими противопоказаниями.
- 1.8. Услуги оказываются в дни и часы, установленные расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.
- 1.9. Проход в зал осуществляется строго по расписанию работы СК «Малино».
- 1.10. Занятия должны проводиться в спортивной форме, в соответствии с правилами по виду спорта.
- 1.11. Администрация СК «Малино» 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 «Малино» виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

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

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

1.15. Курение и распитие спиртных напитков на территории СК «Малино» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ ХОРЕОГРАФИИ

2.1. Клиенты обязаны:

2.1.2. Начинать занятия в зале хореографии только после обязательного инструктажа у дежурного инструктора/тренера на первом занятии.

2.1.3. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера и руководства СК «Малино», связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил.

2.1.4. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в СК «Малино».

2.1.5. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.). Ношение очков, при работе в парах, запрещено.

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

2.1.7. Входить в танцевальный зал строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии.

2.1.8. Произвести визуальный осмотр спортивного зала на отсутствие посторонних предметов.

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

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

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

3.2. При объяснениях новых упражнений и новой техники, Клиент 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 по спорту/тренера (в начале занятий обязательно выполнить разминку).

3.4. 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.

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

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

3.7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.8. При выполнении движений не стоять близко к хореографическому станку, зеркалам и

другим Клиентам.

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

3.10. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

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

3.10.2. Покидать занятие без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.10.3. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.

3.10.4. Совершать провокационные действия перед другими Клиентами, тем самым провоцируя травмоопасные ситуации;

3.10.5. Строго запрещается самостоятельно выполнять трюки без разрешения и контроля инструктора по спорту/тренера по спорту или в его отсутствии;

3.10.6. Портить имущество, которое находится в собственности у СК «Малино»;

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

3.10.8. Входить в служебные и технические помещения;

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

3.10.8. Кричать, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих.

3.11. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ЗАЛЕ ХОРЕОГРАФИИ

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.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ ХОРЕОГРАФИИ

5.1. Убрать используемый спортивный инвентарь в места, предназначенные для хранения.

5.2. Выход после окончания занятий осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера.

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

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

5.5. Покинуть помещение СК «Малино» в течении 15 минут после окончания занятий.

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

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 1.1. Настоящие Правила по технике безопасности (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) в зале единоборств **Спортивного комплекса «Малино» ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – СК «Малино»).
- 1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация СК «Малино» 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 «Малино» 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 «Малино» по адресу: г. Москва, Зеленоград, корп. 860 в соответствии с режимом работы СК «Малино».
- 1.6. К занятиям допускаются дееспособные физические лица, в том числе:
- ✓ взрослые;
 - ✓ дети, начиная с 7-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 «Малино». 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 или наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарственных средств, снижающих психическую и физическую концентрацию внимания;
 - ✓ лица с заболеваниями сердечно-сосудистой системы или другими медицинскими противопоказаниями.
- 1.8. Услуги оказываются в дни и часы, установленные расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.
- 1.9. Проход в зал осуществляется строго по расписанию работы СК «Малино».
- 1.10. Занятия должны проводиться в полном комплекте защитной экипировки, в соответствии с правилами по виду спорта.
- 1.11. Администрация СК «Малино» 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 «Малино» виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.
- 1.13. Администрация СК «Малино» оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в получении Услуги и нахождении на территории СК «Малино», в случае нарушения Клиентом настоящих Правил.
- 1.14. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении СК «Малино» в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).
- 1.15. Курение и распитие спиртных напитков на территории СК «Малино» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ ЕДИНОБОРСТВ

2.1. Клиенты обязаны:

- 2.1.1. Начинать занятия в зале единоборств только после обязательного инструктажа у дежурного инструктора/тренера спортивного зала на первом занятии;
- 2.1.2. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера и руководства СК «Малино», связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил;
- 2.1.3. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в СК «Малино»;
- 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;
- 2.1.5. Надеть спортивную форму. Приходить на занятие в соответствующей спортивной форме или другой форме (если определено);
- 2.1.6. Входить в 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 «Малино» не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

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

- 3.1. Не выполнять упражнений без заданий инструктора по спорту/тренера.
- 3.2. При объяснениях новых упражнений и новой техники, Клиент обязан внимательно слушать, не отвлекаться, не прерывать и не комментировать объяснения инструктора по спорту/тренера.
- 3.3. Во избежание случаев травматизма необходимо четко следовать указаниям инструктора по спорту/тренера (в начале занятий обязательно выполнить разминку).
- 3.4. 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.
- 3.5. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от занятия.
- 3.6. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде инструктора по спорту/тренера.
- 3.7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 3.8. При выполнении движений соблюдать дистанцию и не стоять близко другим Клиентам.
- 3.9. В случае ощущения недомогания, плохого самочувствия перед началом занятия, вовремя и после нее, занимающиеся обязаны известить об этом инструктора по спорту/тренера.
- 3.10. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- 3.10.1. Жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы;
- 3.10.2. Покидать занятие без разрешения инструктора по спорту/тренера;
- 3.10.3. Выполнять действия, заведомо способствующие возникновению травмы;
- 3.10.4. Совершать провокационные действия перед другими посетителями, тем самым провоцируя травмоопасные ситуации;
- 3.10.5. Строго запрещается самостоятельно выполнять трюки без разрешения и контроля инструктора по спорту/тренера по спорту или в его отсутствии, особенно младшим по возрасту и менее опытным спортсменам;
- 3.10.6. Портить имущество, которое находится в собственности у СК «Малино»;
- 3.10.7. Вносить в зал единоборств или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора/тренера, проводящего занятия;
- 3.10.8. Входить в служебные и технические помещения;
- 3.10.9. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование (систему кондиционирования, систему вентиляции зала и т.д.);
- 3.10.10. Кричать, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих.
- 3.11. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ЗАЛЕ ЕДИНОБОРСТВ

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

- 5.1. Выход после окончания занятий осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера.
- 5.2. 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 и принять душ и тщательно вымыть лицо и руки.
- 5.5. Покинуть помещение СК «Малино» в течении 15 минут после окончания занятий.

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

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация СК «Малино» 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 «Малино» 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 спортивной зоне СК «Малино» по адресу: г. Москва, Зеленоград, корп. 860, в соответствии с режимом работы СК «Малино».

1.6. Одновременно, в спортивной зоне могут находиться не более 18 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 в СК «Малино». Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

1.8. К занятиям не допускаются:

- ✓ беременные женщины;
- ✓ лица, находящиеся в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарственных средств, снижающих психическую и физическую концентрацию внимания;
- ✓ лица с заболеваниями сердечно-сосудистой системы или другими медицинскими противопоказаниями.

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

1.10. Проход в тренажерный зал осуществляется строго по расписанию работы СК «Малино».

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

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

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

1.15. Курение и распитие спиртных напитков на территории СК «Малино» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

2.1. Клиенты обязаны:

2.1.1. Начать занятия в тренажерном зале только после обязательного инструктажа у инструктора/тренера тренажерного зала 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. Рекомендуются использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, заниматься босиком или в открытой обуви;

2.1.3. Рекомендуются снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы;

2.1.4. Входить в тренажерный зал строго по разрешению инструктора, 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. Рекомендуются 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 Клиент 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.

3.14. В случае недомогания, плохого самочувствия перед началом занятия, во время и после него, занимающиеся обязаны известить об этом инструктора/тренера или медицинского работника СК «Малино».

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 «Малино»;

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 оборудования (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.
- 5.5. Покинуть помещение СК «Малино» после окончания занятий.

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 **Спортивного комплекса «Малино» ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – СК «Малино»).

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация СК «Малино» 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 «Малино» 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 тренажерном зале СК «Малино» по адресу: г. Москва, Зеленоград, корп. 860 в соответствии с режимом работы СК «Малино».

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 «Малино». Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

1.7. К занятиям не допускаются:

- ✓ беременные женщины;
- ✓ лица, находящиеся в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарственных средств, снижающих психическую и физическую концентрацию внимания;
- ✓ лица с заболеваниями сердечно-сосудистой системы или другими медицинскими противопоказаниями.

1.8. Услуги оказываются в дни и часы, установленные расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.9. Проход в универсальный спортивный зал осуществляется строго по расписанию работы СК «Малино».

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

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

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

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

1.15. Курение и распитие спиртных напитков на территории СК «Малино» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

2.1. Клиенты обязаны:

2.1.1. Начинать занятия только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/тренера на первом занятии;

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

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

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;

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 «Малино» 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 по спорту/тренера.

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

- 3.3. Во избежание случаев травматизма 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 «Малино».

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 спортсменами;
- 3.8.6. Портить имущество, которое находится в собственности СК «Малино»;
- 3.8.7. Вносить в универсальный спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора/тренера, проводящего занятия;
- 3.8.8. Входить в служебные и технические помещения;
- 3.8.9. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование (систему кондиционирования, систему вентиляции зала и т.д.);
- 3.8.10. Кричать, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих.
- 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.
- 5.4. Покинуть помещение СК «Малино» после окончания занятий.