

Утверждено
приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от «25» Департамента 2020г. № 255

Директор ГБУ «МосСпортОбъект» _____ А.А. Самойленко



ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЯХ НА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ ЯДРЕ

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, спортивных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) в спортивных зонах структурного подразделения ГБУ «МосСпортОбъект» Спортивный комплекс «Медведково Арена» - далее по тексту СК «Медведково Арена».

1.2. В случае нарушения Клиентом настоящих Правил администрация СК «Медведково Арена» 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 «Медведково Арена» 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 «Медведково Арена» по адресу: г. Москва, Студеный проезд 1А, стр. 1-3, в соответствии с режимом работы СК «Медведково Арена».

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

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

1.7. К занятиям не допускаются:

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

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

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

1.10. Проход на стадион осуществляется строго по расписанию работы СК «Медведково Арена».

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

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

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

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

1.16. Курение на территории СК «Медведково Арена» запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ НА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ ЯДРЕ

2.1. Клиенты (посетители) обязаны:

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

2.1.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в СК «Медведково Арена»

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 на легкоатлетическое ядро строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии.

2.1.6. Произвести визуальный осмотр легкоатлетического ядра на отсутствие посторонних предметов.

2.1.7. Лицам, сопровождающим участника тренировочного процесса, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться на стадионе в неустановленных местах во избежание несчастных случаев, СК «Медведково Арена» 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 ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ НА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ ЯДРЕ

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

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

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

выполнить разминку)

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

3.1.4 Требования безопасности в беговых секторах:

- ✓ при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- ✓ во время бега смотреть на свою дорожку;
- ✓ после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- ✓ возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- ✓ в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- ✓ при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному инструктором по спорту/ тренером.

3.1.5. Требования безопасности в прыжковых секторах:

- ✓ Песок в яме для приземления должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега.
- ✓ Перед выполнением прыжков необходимо убрать из ямы грабли, лопаты и другие посторонние предметы.
- ✓ грабли класть зубьями вниз;
- ✓ не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- ✓ выполнять прыжки, когда инструктор по спорту/ тренер дал разрешение и в яме никого нет;
- ✓ выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- ✓ после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

3.1.6. Требования безопасности в секторах для метания:

- ✓ перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- ✓ осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- ✓ при групповом метании стоять с левой стороны от метаемого;
- ✓ в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- ✓ находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- ✓ после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- ✓ при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли. Не передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в необорудованных для этого местах.

3.1.7. 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.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ.

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

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

3.1.10. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.

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

3.1.12. Строго запрещается применять грубые и опасные приёмы по отношению к другим участникам занятий.

3.1.13. Портить имущество, которое находится в собственности ГБУ «МосСпортОбъект (СК «Медведково Арена»).

3.1.14. Вносить на легкоатлетическое ядро или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора/тренера, проводящего занятия.

3.1.15. Кричать, нецензурно выражаться.

3.1.16. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ НА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ ЯДРЕ

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

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

4.3. Убрать используемый спортивный инвентарь в места для его хранения.

4.4. Вымыть с мылом руки.

Утверждено
приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от «13» 09 2020г. № 255
Директор _____ А.А. Самойленко



ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, СПОРТИВНЫХ 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, спортивных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) в спортивных зонах структурного подразделения ГБУ «МосСпортОбъект» Спортивный комплекс «Медведково Арена» - далее по тексту СК «Медведково «Арена».

1.2. В случае нарушения Клиентом настоящих Правил администрация СК «Медведково Арена» 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 «Медведково Арена» 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 «Медведково Арена» по адресу: г. Москва, Студеный проезд 1А, стр. 1-3, в соответствии с режимом работы СК «Медведково Арена». Одновременно, в спортивной зоне могут находиться не более 20 человек, занимающихся на тренажерах.

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

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

1.7. К занятиям не допускаются:

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

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

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

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

1.11. За порчу имущества СК «Медведково Арена» виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

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

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

1.14. Курение на территории СК «Медведково Арена» запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

2.1. Клиенты (посетители) обязаны:

2.1.1. Занятия в тренажерном зале возможно начать только после обязательного инструктажа у дежурного инструктора тренажерного зала:

- ✓ о правилах личной безопасности;
- ✓ о правилах эксплуатации каждого тренажера, с учетом его особенностей, спортивного оборудования и приспособлений;
- ✓ о безопасных приемах проведения занятий на тренажерах;
- ✓ о порядке и правилах выбранного вида услуг;
- ✓ о факторах риска для здоровья, исходя из условий окружающей среды;
- ✓ о режиме труда и отдыха, личного поведения при занятиях в тренажерном зале.

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

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

2.1.4. Входить в тренажерный зал строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии.

2.1.5. Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2.1.6. 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.).

2.1.7. Провести разминку перед началом занятий на тренажере.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

3.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

3.1.1. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста.

3.1.2. Дети до 12 лет могут посещать занятия в тренажерном зале только в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет. Дети с 12 летнего возраста могут

посещать тренажерный зал с письменного разрешения родителей, составленного в Учреждении.

3.1.3. Перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора / тренера проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

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

3.1.5. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора/тренера.

3.1.6. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором.

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

3.1.8. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

3.1.9. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.

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

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

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

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

3.1.14. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

3.1.15. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.

3.1.16. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ.

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

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

3.1.19. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.

3.1.20. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору/тренеру.

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

3.1.21. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

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

3.1.23. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

3.1.24. Запрещается заниматься с обнаженным торсом.

3.2.25. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

3.1.26. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

3.1.27. Кричать, нецензурно выражаться.

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

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

4.4. Запрещается использовать находящееся в зале оборудование или тренажеры назначения, или принцип работы, которых посетителю неизвестны, либо данное оборудование не имеет инструкции.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность, убрать используемый спортивный инвентарь в места, предназначенные для хранения.

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

5.3. Покинуть помещение.


приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от « 09 » 12 2020г. № 255
Директор А.А. Самойленко

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЯХ НА ФУТБОЛЬНОМ ПОЛЕ

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, спортивных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) в спортивных зонах структурного подразделения ГБУ «МосСпортОбъект» Спортивный комплекс «Медведково Арена» - далее по тексту СК «Медведково Арена».

1.2. В случае нарушения Клиентом настоящих Правил администрация СК «Медведково Арена» 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 «Медведково Арена» 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 «Медведково Арена» по адресу: г. Москва, Студеный проезд 1А, стр. 1-3, в соответствии с режимом работы СК «Медведково Арена».

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

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

1.7. К занятиям не допускаются:

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

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

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

1.10. Проход на футбольное поле осуществляется строго по расписанию работы СК «Медведково Арена».

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

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

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

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

1.16. Курение на территории СК «Медведково Арена» запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ НА ФУТБОЛЬНОМ ПОЛЕ

2.1. Клиенты (посетители) обязаны:

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

2.1.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в СК «Медведково Арена».

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 на футбольное поле строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии.

2.1.6. Произвести визуальный осмотр футбольного поля на отсутствие посторонних предметов.

2.1.7. Лицам, сопровождающим участника тренировочного процесса, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться на стадионе в неустановленных местах во избежание несчастных случаев, СК «Медведково Арена» 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 НА ФУТБОЛЬНОМ ПОЛЕ

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

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

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

выполнить разминку).

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

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

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

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

ЗАПРЕЩАЕТСЯ.

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

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

3.1.9. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.

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

3.1.11. Строго запрещается применять грубые и опасные приёмы по отношению к другим участникам занятий.

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

3.1.13. Вносить на футбольное поле или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора/тренера, проводящего занятия.

3.1.14. Кричать, нецензурно выражаться.

3.1.15. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ НА ФУТБОЛЬНОМ ПОЛЕ

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

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

4.3. Убрать используемый спортивный инвентарь в места для его хранения.

4.4. Вымыть с мылом руки.