

**ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ
В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ (ЗАЛ 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 спортивном зале (зал единоборств) Спортивного комплекса «Олимпиец» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – СК).

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» и непосредственно в спортивных зонах СК 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 по адресу: г. Москва, ул. Рождественская, д. 19, корп. 2, в соответствии с режимом работы СК.

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. 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.

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

1.11. Администрация СК 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 виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.
- 1.13. Администрация СК оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в получении Услуги и нахождении на территории СК, в случае нарушения Клиентом настоящих Правил.
- 1.14. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении СК в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).
- 1.15. Курение и распитие спиртных напитков на территории СК категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ (ЗАЛ ЕДИНОБОРСТВ)

- 2.1. Клиенты обязаны:
- 2.1.1. Начинать занятия в зале только после обязательного инструктажа у дежурного инструктора/тренера на первом занятии;
- 2.1.2. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера и руководства СК, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил;
- 2.1.3. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в СК;
- 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 не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ (ЗАЛ 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 не стоять близко к другим Клиентам.
- 3.9. В случае ощущения недомогания, плохого самочувствия перед началом занятия, вовремя и после него, Клиенты 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 опытными спортсменами;
- 3.10.6. Портить имущество, которое находится в собственности у СК;
- 3.10.7. Вносить в зал 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 СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ (ЗАЛ 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 СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ (ЗАЛ 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 в течении 15 минут после окончания занятий.

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ (ЗОНА ТРЕНАЖЕРОВ)

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 спортивном зале (зона тренажеров) Спортивного комплекса «Олимпиец» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – СК).

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» и непосредственно в спортивных зонах СК 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 по адресу: г. Москва, ул. Рождественская, д. 19, корп. 2, в соответствии с режимом работы СК.

1.6. 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. 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. Занятия должны проходить в спортивной форме, в соответствии с видом спорта.

1.10. Администрация СК 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 виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.
- 1.12. Администрация СК «Олимпиец» оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в получении Услуги и нахождении на территории СК, в случае нарушения Клиентом настоящих Правил.
- 1.13. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении СК в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).
- 1.14. Курение и распитие спиртных напитков на территории СК категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ (ЗОНА ТРЕНАЖЕРОВ)

- 2.1. Клиенты обязаны:
- 2.1.1. Начать занятия в спортивном зале только после обязательного инструктажа у инструктора на первом занятии;
- 2.1.2. Занятия в спортивном зале разрешены только в чистой спортивной обуви. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, заниматься босиком или в открытой обуви;
- 2.1.3. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в спортивном зале (часы, серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы;
- 2.1.4. Входить в тренажёрный 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. Перед началом занятий на тренажерах рекомендуется провести разминку.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ (ЗОНА ТРЕНАЖЕРОВ)

- 3.1. К самостоятельным занятиям в спортивном зале (зоне тренажеров) допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста. Дети с 14 летнего возраста могут посещать спортивный зал (зону тренажеров) с письменного разрешения родителей.
- 3.2. Перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора необходимо проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.
- 3.3. Все упражнения выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора по спорту/тренера. В отсутствие инструктора посетители в зал не допускаются.
- 3.4. 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.
- 3.5. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором.
- 3.6. С отягощениями, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
- 3.7. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

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

3.10. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование на специально отведенные места.

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

3.12. Во время занятий необходимо обязательно использовать полотенца.

3.13. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

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

3.13.2. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы;

3.13.3. Работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору;

3.13.4. Использовать находящееся в зале оборудование или тренажеры назначения, или принцип работы, которых посетителю неизвестны, либо данное оборудование не имеет инструкции;

3.13.5. 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;

3.13.6. Прикасаться к движущимся частям блочных устройств;

3.13.7. Портить имущество, которое находится в собственности СК;

3.13.8. Заниматься с обнаженным торсом;

3.13.9. Самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения;

3.13.10. Бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами;

3.13.11. Входить в служебные и технические помещения;

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

3.13.13. Кричать, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих.

3.14. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ (ЗОНА ТРЕНАЖЕРОВ)

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 СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ (ЗОНА ТРЕНАЖЕРОВ)

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 после окончания занятий.

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, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) в спортивном зале Спортивного комплекса «Олимпиец» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – СК).

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» и непосредственно в спортивных зонах СК 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 по адресу: г. Москва, ул. Рождественская, д. 19, корп. 2, в соответствии с режимом работы.

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. 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.

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

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

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

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

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

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В 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, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил;

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

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 не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

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 обязан внимательно слушать, не отвлекаться, не прерывать и не комментировать объяснения инструктора.

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.

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 опытным спортсменам;

3.8.6. Портить имущество, которое находится в собственности СК;

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 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 СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

5.1. Выход после окончания занятий осуществляется по команде инструктора.

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

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

5.4. Покинуть помещение СК после окончания занятий.

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

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 1.1. Настоящие Правила по технике безопасности (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях по шашкам и шахматам для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) в комнате для шашек и шахмат структурного подразделения Спортивного комплекса «Олимпиец» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – СК).
- 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» и непосредственно в спортивных зонах СК 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 комнате для игры в шашки и шахматы по адресу: г. Москва, ул. Рождественская, д. 19, корп. 2, в соответствии с режимом работы СК.
- 1.6. К занятиям допускаются дееспособные физические лица с 4 лет.
- 1.7. К занятиям 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. Проход в комнату для игр в шашки и шахматы осуществляется строго по расписанию работы СК.
- 1.9. Администрация СК не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий.
- 1.10. За порчу имущества СК виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.
- 1.11. Администрация СК оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в получении Услуги и нахождении на территории спортивного объекта, в случае нарушения Клиентом настоящих Правил.
- 1.12. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении СК в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).
- 1.13. Курение и распитие спиртных напитков на территории СК категорически запрещено.

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

- 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 руководства СК и инструктора по спорту/тренера, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил.
- 2.1.3. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в СК.
- 2.1.4. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся
- 2.1.5. Приходить на занятие в соответствующей спортивной форме или другой форме (если определено).
- 2.1.6. Произвести визуальный осмотр комнаты на отсутствие посторонних предметов.
- 2.1.7. Лицам, сопровождающим участника занятия, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в зале в неустановленных местах во избежание несчастных случаев, СК не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

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

- 3.1. Не приступать к занятиям без ознакомления с настоящими требованиями безопасности и правилами поведения.
- 3.2. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
- 3.3. При возникновении болевых ощущений во время проведения занятия, необходимо дать знать об этом инструктора по спорту/тренера Администратору СК.
- 3.4. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от занятия.
- 3.5. В случае ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору или медицинскому работнику СК.

3.7. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- 3.7.1. Жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы;
- 3.7.2. Выполнять действия, способствующих возникновению травмы;
- 3.7.3. Создавать провокационные действия перед другими посетителями, тем самым провоцируя травмоопасные ситуации;
- 3.7.4. Портить имущество, которое находится в собственности СК;
- 3.7.5. Вносить в комнату или выносить из него любые предметы без разрешения Администрации СК;
- 3.7.6. Кричать, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих;
- 3.8. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В КОМНАТЕ ДЛЯ ИГР В ШАШКИ И ШАХМАТЫ

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