

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

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация Пункт проката 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 спортивной зоне Пункт проката на специально отведенных местах (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 по адресу: г. Москва, ул. Поляны, вл. 4-6, в спортивном/тренажерном зале (далее по тексту – тренажерный зал). Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 9 - летнего возраста. Дети до 14 лет могут получить услугу на самостоятельные занятия только в сопровождении родителей или сопровождающих (лицо, достигшее 18-летнего возраста, являющееся законным представителем, либо лицо уполномоченное сопровождать несовершеннолетнего Клиента во время нахождения на территории Пункта проката 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). 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/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 или другими медицинскими противопоказаниями.

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

1.10. Администрация Пункта проката 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 Пункта проката виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

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

1.13. 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 Пункта проката лежит:

- ✓ на родителях или сопровождающих;
- ✓ на юридических/физических лицах, которым предоставлен Пункт проката (часть Пункта проката) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды.

1.14. Проход в раздевалку предоставляется за 15 минут для переодевания. По окончании сеанса, Клиент обязан покинуть душевую и раздевалку в течение 15 минут.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

2.1. Занятия возможно начать только после обязательного инструктажа у дежурного инструктора тренажерного зала/тренера:

- ✓ 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.

2.2. Занятия 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.

2.3. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

2.4. Входить в тренажёрный зал строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии.

2.5. Разрешается брать с собой только вещи, необходимые для занятий.

2.6. Не рекомендуется приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2.7. Запрещено находиться на занятиях в состоянии алкогольного и\или наркотического опьянения, а также под действием лекарств, влияющих на реакцию.

2.8. К занятиям не допускаются люди, которым противопоказаны, удары и перегрузки (беременные, люди с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и т. д.).

2.9. Необходимо 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. Перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора по спорту / тренера 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 по спорту/тренера 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 партнёра либо инструктора/тренера.

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, штангами, 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.

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

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

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

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

3.13. 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.

3.14. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.

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

3.16. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.16.1. Приступать к занятиям при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, открытых ранах и кровотечениях, при наличии травм и общем недомогании;

3.16.2. Принимать пищу, в том числе жевать жевательную резинку во время физкультурных и спортивных занятий;

3.16.3. Проносить на территорию Пункта проката:

- любые пачкающие и зловонные предметы и вещества;
- огнестрельное и холодное оружие, боеприпасы и иные взрывчатые средства и вещества, колюще-режущие предметы, средства, предназначенные для самообороны;
- химические, отравляющие, ядовитые и легковоспламеняющиеся вещества;
- алкогольные напитки, наркотические и психотропные вещества;
- крупногабаритные предметы: чемоданы, объемные сумки, коробки и т.д., если в них не находится спортивная форма или необходимый и согласованный с администрацией Комплекса инвентарь для занятий/тренировок;
- иные предметы и средства, наличие которых либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих;

3.16.4. Совершать на территории Объекта спорта любые действия сексуального и интимного характера;

3.16.5. Проявлять любые виды дискриминации и проявления неуважения из-за различий по национальным, религиозным, социальным и другим признакам и убеждениям;

3.16.6. Выставлять напоказ знаки или иную символику и совершать действия, направленные на разжигание расовой, религиозной, национальной розни, оскорбляющую других посетителей и сотрудников Пункта проката;

3.16.7. Брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками., так как это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению;

3.16.8. Работать на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру;

3.16.9. Прикасаться к движущимся частям блочных устройств;

3.16.10. Ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети;

3.16.11. Бегать, толкаться, прыгать, кричать, сидеть на подоконниках и на полу, использовать аудиотехнику с включенными средствами связи во время проведения занятий, громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику, совершать иные действия, нарушающие общественный порядок;

3.16.12. Убирать, уничтожать, менять, подменять, заграждать, завешивать, перемещать предупреждающие, запрещающие и иные таблички, информационные сообщения, объявления, размещаемых на территории Пункта проката, а также менять место их расположения/размещения;

3.16.13. Передвигать по своему усмотрению предметы, конструкции, спортивное оборудование, инвентарь и иные предметы на территории Пункта проката;

3.16.14. Производить видео- и фотосъемку в коммерческих целях, целях публичной трансляции/показа, за исключением случаев, когда данная деятельность предусмотрена договорными отношениями с Пунктом проката;

3.16.15. Входить в служебные и технические помещения, пользоваться служебными телефонами Пункта проката;

3.16.16. Загрязнять территорию Пункта проката;

3.16.17. Покидать занятие или входить в тренажерный зал без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.16.18. Находиться в помещениях Пункта проката с животными;

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

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

3.16.21. Осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся на территории Пункта проката;

3.16.22. Клиентам не рекомендуется заниматься в тренажерном зале натощак, а также сразу после обильного приема пищи (особенно детям!).

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 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.

4.3. При возникновении чрезвычайной ситуации и получении информации об эвакуации, не создавая паники, немедленно покинуть территорию Пункта проката через ближайший выход, указанный на схеме 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 по спорту/тренера.

5.3. О преждевременном уходе с занятия 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. После окончания сеанса (занятий) Клиент должен покинуть зону душа и раздевалки в течение 15 минут.