

**ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ
И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ
В КРЫТОМ ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ (50 МЕТРОВ)**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в **крытом плавательном бассейне 50 метров** (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса «Стальной» ГБУ «МосСпортОбъект»** по адресу: г. Москва, ул. Павла Корчагина, д. 7/1 (далее по тексту – СК) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на учебно-тренировочных и физкультурно-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, ГБУ «МосСпортОбъект»/ администрация СК оставляет за собой право на односторонний отказ от исполнения договора (досрочное прекращение оказания услуг Клиенту).

1.3. С Правилами можно ознакомиться в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» 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 размещается в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и информационных стендах за 5 (пять) календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через 5 (пять) календарных дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция Правил является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.5. Услуги оказываются в крытом плавательном бассейне 50 метров, глубиной 1,8-2,0 метра (далее по тексту - плавательный бассейн) Клиентам, предоставившим документы, подтверждающие отсутствие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети с 7-ми летнего возраста. Дети до 14 лет, умеющие плавать без дополнительных приспособлений (способные проплыть 50 метров любым способом плавания), могут получить услуги на самостоятельных занятиях (сеансах свободного плавания) бассейна только в сопровождении законных представителей/сопровождающих. Дети с 14 до 18 лет могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения законных представителей, составленного в СК (указанное требование не распространяется на эмансипированных несовершеннолетних при

предъявлении подтверждающего документа). Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

1.7. Дети не умеющие плавать, допускаются на занятия по плаванию только с инструктором по спорту/тренером или в сопровождении законных представителей / сопровождающих при условии наличия надетых нарукавников для плавания по крайним дорожкам плавательного бассейна. Взрослым, при отсутствии или недостаточном развитии навыков плавания, необходимо использовать с разрешения инструктора по спорту/тренера спортивный инвентарь плавательного бассейна для обучения и поддержки на воде (доски для плавания и др.).

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

1.9. Посетителям СК, в том числе Клиентам, их законным представителям и / или сопровождающим необходимо соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения.

1.10. ГБУ «МосСпортОбъект» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные Клиентами в результате несоблюдения настоящих Правил, Правил пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект», Положения о пропускном и внутриобъектовом режимах в ГБУ «МосСпортОбъект», плана эвакуации, иных локальных актов ГБУ «МосСпортОбъект», находящихся в открытом доступе в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» (<https://mso.mossport.ru>), на территории СК, требований пожарной безопасности, любого иного законодательства, связанного с оказанием услуг, нахождением (пребыванием) на всей территории СК, в том числе, но, не ограничиваясь, во всех зонах СК, в том числе на территории земельного участка, на котором расположен СК, иных норм, правил, иного законодательства Российской Федерации и города Москвы.

1.11. За порчу имущества плавательного бассейна виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме. Размер денежной компенсации за вред, причиненный имуществу ГБУ «МосСпортОбъект», в любом случае не может быть менее первоначальной балансовой стоимости поврежденного (уничтоженного) имущества (без учета амортизации) или менее размера суммы денежных средств, необходимой для устранения причиненного ущерба.

1.12. ГБУ «МосСпортОбъект» оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услугах, в случае нарушения им настоящих Правил.

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

✓ законном представителе или сопровождающем несовершеннолетнего Клиента (посетителе, достигшем 18-летнего возраста, являющимся законным представителем, либо лицом, уполномоченным сопровождать несовершеннолетнего Клиента во время нахождения на территории СК на основании письменного заявления законного представителя, а также совершеннолетнем физическом лице, которое сопровождает Клиента с ограниченными возможностями здоровья, которому по причине его ограниченных возможностей необходима помощь другого лица);

✓ на юридических лицах / индивидуальных предпринимателях / физических лицах, в том числе гражданах, являющихся налогоплательщиками налога на профессиональный доход,

которым СК (часть СК) предоставлен (предоставлена) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды и / или ином законном основании.

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

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

1.16. Клиенты должны иметь при себе:

- ✓ пакет для уличной обуви;
- ✓ сменную обувь на нескользящей подошве (сланцы, резиновые тапочки);
- ✓ купальный костюм (купальник, трусы, плавки);
- ✓ 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);

При занятиях подводным плаванием:

- ✓ рекомендуется использовать гидрокостюмы, чтобы избежать переохлаждения в воде;
- ✓ специализированные ласты (в том числе длинные отдельные ласты и моноласты);
- ✓ маски, трубки, доски для плавания, лопатки, колобашки, контрольные буй с буйрепом (по желанию).

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

1.18. При отсутствии одного из предметов, перечисленных в пункте 1.16 настоящих Правил Клиент к сеансу плавания не допускается.

1.19. Посетителям СК, в том числе Клиентам, их законным представителям и / или сопровождающим **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1.19.1. курить табак, употреблять никотинсодержащую продукцию или использовать кальяны и распивать алкогольную продукцию на всей территории СК, а также принимать пищу в неустановленных местах;

1.19.2. посещать СК в состоянии алкогольного, наркотического и / или иного токсического опьянения, а также под действием лекарственных средств, снижающих концентрацию внимания;

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

1.19.4. находиться на всей территории СК (на всем земельном участке, на котором расположен СК, а также во всех его помещениях) с повышенной температурой тела и иными признаками острых респираторных, вирусных и инфекционных заболеваний;

1.19.5. проносить в СК:

- любые пачкающие и зловонные предметы и вещества;

- оружие любого типа, в том числе для самообороны, боеприпасы или составные части огнестрельного оружия;

- колющие или режущие предметы, ножи, иное холодное оружие, а также иные предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия;

- взрывчатые вещества, средства взрывания и любые предметы, ими начиненные;

- сжатые и сжиженные газы;

- огнеопасные и пиротехнические вещества или изделия (за исключением спичек, карманных зажигалок), включая сигнальные ракеты, файеры, петарды, газовые баллоны и предметы (химические материалы), которые могут быть использованы для изготовления пиротехнических изделий или дымов;

- воспламеняющиеся твердые вещества;

- окисляющие вещества и органические перекиси;

- токсичные вещества, радиоактивные материалы и коррозирующие вещества;

- химические, ядовитые, отравляющие или едко пахнущие вещества;

- легковоспламеняющиеся и горючие жидкости, горючие газы;

- красящие вещества;

- устройства и изделия, в том числе самодельного изготовления, не являющиеся пиротехникой, применяющиеся для разбрасывания, распыления различных материалов и веществ (пневмохлопушки);

- иные вещества, устройства, изделия, предметы, в том числе самодельного изготовления, использование которых может привести к задымлению, воспламенению;

- материалы экстремистского, оскорбительного или дискриминационного характера, содержащие нацистскую атрибутику или символику, либо атрибутику или символику экстремистских организаций или направленные на дискриминацию любого рода против страны, лица или группы лиц по признаку расы, цвета кожи, этнического, национального или социального происхождения и статуса по месту рождения, финансовому состоянию или иного статуса, пола, инвалидности, языка, религии, политических убеждений или иных убеждений, сексуальной ориентации или по любой другой причине, включая, но не ограничиваясь баннерами, флагами, символикой и атрибутикой, листовками, одеждой;

- средства защиты тела, такие как бронежилеты и др. (за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями, или необходимых и согласованных с администрацией объекта спорта для занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий);

- наркотические, психотропные и токсические вещества, их прекурсоры, в том числе в виде лекарственных средств, за исключением лекарственных препаратов в объемах, предусмотренных рецептом врача (на русском или английском языках), при предъявлении такого рецепта либо его копии;

- рабочие инструменты

- стеклянные контейнеры и бутылки, термосы и фляги;

- жидкости в емкостях более 500 мл;

- алкогольные напитки (в том числе пиво);

- аэрозольные баллончики, за исключением лекарственных препаратов в объемах, предусмотренных рецептом врача (на русском или английском языках), при предъявлении такого рецепта либо его копии;

- громоздкие и крупногабаритные предметы (чемоданы, объемные сумки, коробки, свертки и т.д.), сумма трех измерений которых по длине, ширине и высоте превышает 75 см, если

в них не находится спортивная форма или необходимый и согласованный с администрацией объекта спорта инвентарь для занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий;

– скутеры, не предназначенные для перевозки МГН, за исключением инвалидных колясок, электрических инвалидных колясок, электрических 3-х или 4-х колесных скутеров, предназначенных для перевозки маломобильных групп населения, не превышающих ширину 700 мм и длину 1300 мм, и с радиусом поворота 900 мм, ширина разворота не более 1500 мм. Скорость электрических скутеров и электрических инвалидных колясок не должна превышать 6 км/ч;

– древки для флагов или плакатов любого типа. Допускается использование только гибких пластмассовых и так называемых двойных древков, не превышающих 1 м в длину и 1 см в диаметре и изготовленных из не пожароопасного материала;

– рекламные материалы любого рода, печатная продукция религиозного, политического или оскорбительного содержания или содержания, противоречащего общественному порядку и/или морали (в том числе баннеры, транспаранты, плакаты, вывески и их аналоги), за исключением религиозных книг для личного использования, а также баннеров размером не более 2х1,5 м, содержание которых должно быть направлено на поддержку выступающих спортсменов и не должно содержать оскорбительных, нецензурных, провокационных текстов, слов, символов и изображений, в том числе направленных на дискриминацию любого рода против страны, лица или группы лиц по признаку расы, цвета кожи, этнического, национального или социального происхождения и статуса, пола, инвалидности, языка, религии, политических убеждений, сексуальной ориентации или по любой другой причине;

– технические средства, способные помешать проведению мероприятий или причинить неудобство их участникам (лазерные устройства, фонари), радиостанции, средства звукоусиления (кроме общепринятых средств поддержки);

– маски, шлемы, а также любые иные средства маскировки или предметы, специально предназначенные для затруднения установления личности, за исключением случаев, специально установленных организаторами мероприятий;

– движущиеся и планирующие летательные аппараты, и их модели (планеры, дроны, воздушные змеи и т.д.);

– иные предметы и средства, наличие которых либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих, в том числе мешающие зрителям и нормальному проведению занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий (например, стеклянная посуда, стеклянные контейнеры, стеклянные бутылки, термосы, фляги, рабочие инструменты и др.);

1.19.6. приносить и приводить в СК, а также находиться в помещениях СК с животными, за исключением домашних животных в холке ниже 30 см, собак-поводырей, при наличии ветеринарного документа, с отметками о прививках, сделанных в срок, а также документа установленного образца на собаку-поводыря;

1.19.7. портить имущество, которое находится на территории СК;

1.19.8. совершать любые действия сексуального характера;

1.19.9. проявлять любые виды дискриминации и неуважения из-за различий по национальным, религиозным, социальным и другим признакам и убеждениям;

1.19.10. использовать знаки или иную символику экстремистских организаций и совершать действия, направленные на разжигание расовой, религиозной, национальной розни;

1.19.11. нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.;

1.19.12. убирать, уничтожать, менять, подменять, заграждать, завешивать, перемещать предупреждающие, запрещающие и иные таблички, информационные сообщения, объявления, размещаемые в СК, а также менять место их расположения/размещения.

1.19.13. передвигать по своему усмотрению предметы, конструкции, спортивное оборудование, инвентарь и иные предметы на СК.

1.19.14. производить видео- и / или фотосъемку в коммерческих целях, в целях публичной трансляции / показа, за исключением случаев, когда данная деятельность предусмотрена договорными отношениями и / или заранее согласована с ГБУ «МосСпортОбъект»;

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

1.19.16. входить в служебные и технические помещения, пользоваться служебными телефонами СК;

1.19.17. загрязнять территорию СК;

1.19.18. передавать документы на право посещения плавательного бассейна третьим лицам;

1.19.19. передвигаться в помещениях и на территории СК на велосипедах, самокатах, роликовых коньках, скейтах, сегвеях, моноколесах, гироскутерах, лонгбордах, вейвбордах, ледовых коньках и иных транспортных и спортивных средствах или оставлять их на путях следования;

1.19.20. осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся в СК.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ

2.1. Клиенты обязаны:

2.1.1. выполнять все требования инструктора по спорту/тренера, администрации СК, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил и Правил пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект»;

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 плавательного 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 чистую спортивную форму (купальный костюм и шапочку);

2.1.10. перед входом в плавательный бассейн предоставить уполномоченному работнику ГБУ «МосСпортОбъект» 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, неумеющих 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 плавательный 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 внутри каждой отдельно взятой дорожки осуществляется против часовой стрелки). Необходимо обязательное соблюдение дистанции во время плавания.

3.3. При плавании обгон впереди плывущих осуществляется строго слева.

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

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

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

3.7. Не допускается опаздывать на сеанс более 20 минут (администрация СК 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, медицинскому работнику или иному работнику СК.

3.11. При занятиях по подводному плаванию разрешается:

3.11.1. использовать для тренировок только специально отведенные дорожки;

3.11.2. использовать небольшое количество мыла для надевания ласт и специальные жидкости против запотевания масок;

3.11.3. вход в воду с торцевого бортика со стороны стартовых тумб в ластах и моноластах, при условии отсутствия в воде других людей в зоне захода;

3.11.4. использовать гидрокостюмы для подводного плавания, специализированные ласты для плавания (в том числе длинные раздельные ласты и моноласты), маски, трубки, доски для плавания, лопатки, колобашки, контрольные буй с буйрепом;

3.11.5. выныривать после нырка на задержке дыхания с обязательным захватом за опору: торцевую стенку или за дорожку. Зависание на плавучем разделителе дорожек после выныривания является необходимым для восстановления дыхания.

3.12. При использовании ласт для подводного плавания, необходимо соблюдать дополнительную осторожность, чтобы в момент погружения, разворота или поворота не травмировать окружающих.

3.13. При осуществлении динамических упражнений – плавания под водой или по поверхности воды, необходимо держаться правой стороны от центра плавательной дорожки, чтобы не столкнуться с другими Клиентами и не травмировать самого себя или окружающих.

3.14. Перед любым погружением в воду Клиенту необходимо убедиться, что это погружение будет безопасно как для него, так и для окружающих.

3.15. Клиентам **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

3.15.1. посещать плавательный бассейн при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, общем недомогании, с различными видами боли, открытыми ранами, кровотечениями, травмами, грибковыми и вирусными кожными заболеваниями;

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

3.15.3. приносить на сеансы свободного плавания плавательные круги, доски и др. предметы;

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

3.15.5. проныривать вдоль и поперек дорожек (кроме переходов с дорожки на дорожку);

3.15.6. нырять и погружаться в воду на задержанном дыхании на сеансах свободного плавания (кроме занятий с инструктором по спорту/тренером);

3.15.7. заплывать на другие/соседние дорожки, занятые в соответствии с расписанием;

3.15.8. создавать препятствия на воде другим Клиентам плавательного бассейна;

3.15.9. плавать без плавательной шапочки на голове;

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

3.15.11. бросать посторонние предметы в плавательный бассейн;

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

3.15.13. ходить босиком вокруг чаши плавательного бассейна;

3.15.14. проходить в плавательный бассейн в уличной одежде и обуви;

3.15.15. отжимать купальные костюмы в раздевалках;

3.15.16. приносить в раздевалку плавательного бассейна грязные сумки;

3.15.17. оставлять без присмотра детей, допущенных на самостоятельные занятия по плаванию совместно с родителями;

3.15.18. оставлять вещи в помещениях плавательного бассейна без присмотра;

3.15.19. нырять и производить задержку дыхания под водой в ОДИНОЧКУ на сеансах подводного плавания;

3.15.20. осуществлять статическую задержку дыхания близкую к личным максимальным результатам, а также задержку дыхания продолжительностью больше 3,5 (трех с половиной) минут с погружением на дно бассейна;

3.15.21. категорически запрещаются погружения в воду, осуществляемые на частичном или полном выдохе.

3.16. 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.

4.3. Осуществлять эвакуацию в соответствии с указаниями системы оповещения СК.

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
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ
И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ
В КРЫТОМ ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ (60 КВ. М)**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в **крытом плавательном бассейне 60 кв. м** (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса «Стальной» ГБУ «МосСпортОбъект»** по адресу: г. Москва, ул. Павла Корчагина, д. 7/1 (далее по тексту – СК) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на учебно-тренировочных и физкультурно-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, ГБУ «МосСпортОбъект»/администрация СК оставляет за собой право на односторонний отказ от исполнения договора (досрочное прекращение оказания услуг Клиенту).

1.3. С Правилами можно ознакомиться в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» 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 размещается в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и информационных стендах за 5 (пять) календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через 5 (пять) календарных дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция Правил является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.5. Услуги оказываются в крытом плавательном бассейне 60 квадратных метров, глубиной 0,7-0,9 метра (далее по тексту - плавательный бассейн) Клиентам, предоставившим документы, подтверждающие отсутствие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети с 7-ми летнего возраста на занятия по плаванию только с инструктором по спорту/тренером или в сопровождении законных представителей/сопровождающих при условии наличия надетых нарукавников для плавания. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка.

1.7. Посетителям СК, в том числе Клиентам, их законным представителям и / или сопровождающим необходимо соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения.

1.8. ГБУ «МосСпортОбъект» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные Клиентами в результате несоблюдения настоящих Правил, Правил пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект», Положения о пропускном и внутриобъектовом режимах в ГБУ «МосСпортОбъект», плана эвакуации, иных локальных актов ГБУ «МосСпортОбъект», находящихся в открытом доступе в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» (<https://mso.mossport.ru>), на территории СК, требований пожарной безопасности, любого иного законодательства, связанного с оказанием услуг, нахождением (пребыванием) на всей территории СК, в том числе, но, не ограничиваясь, во всех зонах СК, в том числе на территории земельного участка, на котором расположен СК, иных норм, правил, иного законодательства Российской Федерации и города Москвы.

1.9. За порчу имущества плавательного бассейна виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме. Размер денежной компенсации за вред, причиненный имуществу ГБУ «МосСпортОбъект», в любом случае не может быть менее первоначальной балансовой стоимости поврежденного (уничтоженного) имущества (без учета амортизации) или менее размера суммы денежных средств, необходимой для устранения причиненного ущерба.

1.10. ГБУ «МосСпортОбъект» оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услугах, в случае нарушения им настоящих Правил.

1.11. 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 законном представителе или сопровождающем несовершеннолетнего Клиента (посетителе, достигшем 18-летнего возраста, являющимся законным представителем, либо лицом, уполномоченным сопровождать несовершеннолетнего Клиента во время нахождения на территории СК на основании письменного заявления законного представителя, а также совершеннолетнем физическом лице, которое сопровождает Клиента с ограниченными возможностями здоровья, которому по причине его ограниченных возможностей необходима помощь другого лица);

✓ на юридических лицах / индивидуальных предпринимателях / физических лицах, в том числе гражданах, являющихся налогоплательщиками налога на профессиональный доход, которым СК (часть СК) предоставлен (предоставлена) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды и / или ином законном основании.

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

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

1.14. Клиенты должны иметь при себе:

✓ пакет для уличной обуви;

✓ сменную обувь на нескользящей подошве (сланцы, резиновые тапочки);

- ✓ купальный костюм (купальник, трусы, плавки);
- ✓ 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);

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

1.16. При отсутствии одного из предметов, перечисленных в пункте 1.14 настоящих Правил Клиент к сеансу плавания не допускается.

1.17. Посетителям СК, в том числе Клиентам, их законным представителям и / или сопровождающим **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1.17.1. курить табак, употреблять никотинсодержащую продукцию или использовать кальяны и распивать алкогольную продукцию на всей территории СК, а также принимать пищу в неустановленных местах;

1.17.2. посещать СК в состоянии алкогольного, наркотического и / или иного токсического опьянения, а также под действием лекарственных средств, снижающих концентрацию внимания;

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

1.17.4. находиться на всей территории СК (на всем земельном участке, на котором расположен СК, а также во всех его помещениях) с повышенной температурой тела и иными признаками острых респираторных, вирусных и инфекционных заболеваний;

1.17.5. проносить в СК:

- любые пачкающие и зловонные предметы и вещества;
- оружие любого типа, в том числе для самообороны, боеприпасы или составные части огнестрельного оружия;
- колющие или режущие предметы, ножи, иное холодное оружие, а также иные предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия;
- взрывчатые вещества, средства взрыва и любые предметы, ими начиненные;
- сжатые и сжиженные газы;
- огнеопасные и пиротехнические вещества или изделия (за исключением спичек, карманных зажигалок), включая сигнальные ракеты, файеры, петарды, газовые баллоны и предметы (химические материалы), которые могут быть использованы для изготовления пиротехнических изделий или дымов;
- воспламеняющиеся твердые вещества;
- окисляющие вещества и органические перекиси;
- токсичные вещества, радиоактивные материалы и коррозирующие вещества;
- химические, ядовитые, отравляющие или едко пахнущие вещества;
- легковоспламеняющиеся и горючие жидкости, горючие газы;
- красящие вещества;
- устройства и изделия, в том числе самодельного изготовления, не являющиеся пиротехникой, применяющиеся для разбрасывания, распыления различных материалов и веществ (пневмохлопушки);

– иные вещества, устройства, изделия, предметы, в том числе самодельного изготовления, использование которых может привести к задымлению, воспламенению;

– материалы экстремистского, оскорбительного или дискриминационного характера, содержащие нацистскую атрибутику или символику, либо атрибутику или символику экстремистских организаций или направленные на дискриминацию любого рода против страны, лица или группы лиц по признаку расы, цвета кожи, этнического, национального или социального происхождения и статуса по месту рождения, финансовому состоянию или иного статуса, пола, инвалидности, языка, религии, политических убеждений или иных убеждений, сексуальной ориентации или по любой другой причине, включая, но не ограничиваясь баннерами, флагами, символикой и атрибутикой, листовками, одеждой;

– средства защиты тела, такие как бронежилеты и др. (за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями, или необходимых и согласованных с администрацией объекта спорта для занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий);

– наркотические, психотропные и токсические вещества, их прекурсоры, в том числе в виде лекарственных средств, за исключением лекарственных препаратов в объемах, предусмотренных рецептом врача (на русском или английском языках), при предъявлении такого рецепта либо его копии;

– рабочие инструменты

– стеклянные контейнеры и бутылки, термосы и фляги;

– жидкости в емкостях более 500 мл;

– алкогольные напитки (в том числе пиво);

– аэрозольные баллончики, за исключением лекарственных препаратов в объемах, предусмотренных рецептом врача (на русском или английском языках), при предъявлении такого рецепта либо его копии;

– громоздкие и крупногабаритные предметы (чемоданы, объемные сумки, коробки, свертки и т.д.), сумма трех измерений которых по длине, ширине и высоте превышает 75 см, если в них не находится спортивная форма или необходимый и согласованный с администрацией объекта спорта инвентарь для занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий;

– скутеры, не предназначенные для перевозки МГН, за исключением инвалидных колясок, электрических инвалидных колясок, электрических 3-х или 4-х колесных скутеров, предназначенных для перевозки маломобильных групп населения, не превышающих ширину 700 мм и длину 1300 мм, и с радиусом поворота 900 мм, ширина разворота не более 1500 мм. Скорость электрических скутеров и электрических инвалидных колясок не должна превышать 6 км/ч;

– древки для флагов или плакатов любого типа. Допускается использование только гибких пластмассовых и так называемых двойных древков, не превышающих 1 м в длину и 1 см в диаметре и изготовленных из не пожароопасного материала;

– рекламные материалы любого рода, печатная продукция религиозного, политического или оскорбительного содержания или содержания, противоречащего общественному порядку и/или морали (в том числе баннеры, транспаранты, плакаты, вывески и их аналоги), за исключением религиозных книг для личного использования, а также баннеров размером не более 2х1,5 м, содержание которых должно быть направлено на поддержку выступающих спортсменов и не должно содержать оскорбительных, нецензурных, провокационных текстов, слов, символов и изображений, в том числе направленных на дискриминацию любого рода

против страны, лица или группы лиц по признаку расы, цвета кожи, этнического, национального или социального происхождения и статуса, пола, инвалидности, языка, религии, политических убеждений, сексуальной ориентации или по любой другой причине;

– технические средства, способные помешать проведению мероприятий или причинить неудобство их участникам (лазерные устройства, фонари), радиостанции, средства звукоусиления (кроме общепринятых средств поддержки);

– маски, шлемы, а также любые иные средства маскировки или предметы, специально предназначенные для затруднения установления личности, за исключением случаев, специально установленных организаторами мероприятий;

– движущиеся и планирующие летательные аппараты, и их модели (планеры, дроны, воздушные змеи и т.д.);

– иные предметы и средства, наличие которых либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих, в том числе мешающие зрителям и нормальному проведению занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий (например, стеклянная посуда, стеклянные контейнеры, стеклянные бутылки, термосы, фляги, рабочие инструменты и др.).

1.17.6. приносить и приводить в СК, а также находиться в помещениях СК с животными, за исключением домашних животных в холке ниже 30 см, собак-поводырей, при наличии ветеринарного документа, с отметками о прививках, сделанных в срок, а также документа установленного образца на собаку-поводыря;

1.17.7. портить имущество, которое находится на территории СК;

1.17.8. совершать любые действия сексуального характера;

1.17.9. проявлять любые виды дискриминации и неуважения из-за различий по национальным, религиозным, социальным и другим признакам и убеждениям;

1.17.10. использовать знаки или иную символику экстремистских организаций и совершать действия, направленные на разжигание расовой, религиозной, национальной розни;

1.17.11. нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.;

1.17.12. убирать, уничтожать, менять, подменять, заграждать, завешивать, перемещать предупреждающие, запрещающие и иные таблички, информационные сообщения, объявления, размещаемые в СК, а также менять место их расположения/размещения;

1.17.13. передвигать по своему усмотрению предметы, конструкции, спортивное оборудование, инвентарь и иные предметы на СК;

1.17.14. производить видео- и / или фотосъемку в коммерческих целях, в целях публичной трансляции / показа, за исключением случаев, когда данная деятельность предусмотрена договорными отношениями и / или заранее согласована с ГБУ «МосСпортОбъект»;

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

1.17.16. входить в служебные и технические помещения, пользоваться служебными телефонами СК;

1.17.17. загрязнять территорию СК;

1.17.18. передавать документы на право посещения плавательного бассейна третьим лицам;

1.17.19. передвигаться в помещениях и на территории СК на велосипедах, самокатах, роликовых коньках, скейтах, сегвеях, моноколесах, гироскутерах, лонгбордах,

вейбордах, ледовых коньках и иных транспортных и спортивных средствах или оставлять их на путях следования;

1.17.20. осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся в СК.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ

2.1. Клиенты обязаны:

2.1.1. выполнять все требования инструктора по спорту/тренера, администрации СК, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил и Правил пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект»;

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 плавательного 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 плавательный 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, неумеющих 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 плавательный 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. Входить в воду необходимо только по специальным лестницам. Спускаться по металлическим лестницам разрешается только спиной к воде.

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

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

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

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

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

3.7. Клиентам **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.7.1. посещать плавательный бассейн при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, общем недомогании, с различными видами боли, открытыми ранами, кровотечениями, травмами, грибковыми и/или вирусными кожными заболеваниями;

3.7.2. пользоваться аквалангами, ластами, лопатками и масками на сеансах свободного плавания;

3.7.3. приносить на сеансы свободного плавания плавательные круги, доски и др. предметы;

3.7.4. бегать, прыгать, толкаться, прыгать с бортиков, плавать поперек плавательного бассейна, создавать излишний шум, подавать ложные сигналы о помощи;

3.7.5. нырять и погружаться в воду на задержанном дыхании на сеансах свободного плавания (кроме занятий с инструктором по спорту/тренером);

3.7.6. создавать препятствия на воде другим Клиентам плавательного бассейна;

3.7.7. плавать без плавательной шапочки на голове;

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

3.7.9. бросать посторонние предметы в плавательный бассейн;

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

3.7.11. ходить босиком вокруг чаши плавательного бассейна;

3.7.12. проходить в плавательный бассейн в уличной одежде и обуви;

3.7.13. отжимать купальные костюмы в раздевалках;

3.7.14. приносить в раздевалку плавательного бассейна грязные сумки;

3.7.15. оставлять без присмотра детей, допущенных на самостоятельные занятия по плаванию совместно с родителями;

3.7.16. оставлять вещи в помещениях плавательного бассейна без присмотра.

3.8. 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 возникновении пожара, задымления немедленно сообщить инструктору по спорту/тренеру и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации, указанным на схемах эвакуации.

4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации и получении информации об эвакуации, не

создавая паники, немедленно покинуть территорию СК через ближайший выход, указанный на схеме эвакуации.

4.3. Осуществлять эвакуацию в соответствии с указаниями системы оповещения СК.

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
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ
И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ
В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в **тренажерном зале** (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса «Стальной»** ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, ул. Павла Корчагина, д. 7/1 (далее по тексту – СК) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на учебно-тренировочных и физкультурно-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, ГБУ «МосСпортОбъект»/ администрация СК оставляет за собой право на односторонний отказ от исполнения договора (досрочное прекращение оказания услуг Клиенту).

1.3. С Правилами можно ознакомиться в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» 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 размещается в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и информационных стендах за 5 (пять) календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через 5 (пять) календарных дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция Правил является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.5. Услуги оказываются в тренажерном зале Клиентам, предоставившим документы, подтверждающие отсутствие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

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 законных представителей/сопровождающих. Дети с 14 до 18 лет могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения законных представителей, составленного в СК (указанное требование не распространяется на эмансипированных несовершеннолетних при предъявлении подтверждающего документа). 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. ГБУ «МосСпортОбъект» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные Клиентами в результате несоблюдения настоящих Правил, Правил пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект», Положения о пропускном и внутриобъектовом режимах в ГБУ «МосСпортОбъект», плана эвакуации, иных локальных актов ГБУ «МосСпортОбъект», находящихся в открытом доступе в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» (<https://mso.mossport.ru>), на территории СК, требований пожарной безопасности, любого иного законодательства, связанного с оказанием услуг, нахождением (пребыванием) на всей территории СК, в том числе, но, не ограничиваясь, во всех зонах СК, в том числе на территории земельного участка, на котором расположен СК, иных норм, правил, иного законодательства Российской Федерации и города Москвы.

1.9. За порчу имущества тренажерного зала виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме. Размер денежной компенсации за вред, причиненный имуществу ГБУ «МосСпортОбъект», в любом случае не может быть менее первоначальной балансовой стоимости поврежденного (уничтоженного) имущества (без учета амортизации) или менее размера суммы денежных средств, необходимой для устранения причиненного ущерба.

1.10. ГБУ «МосСпортОбъект» оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услугах, в случае нарушения им настоящих Правил.

1.1. 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 законном представителе или сопровождающем несовершеннолетнего Клиента (посетителе, достигшем 18-летнего возраста, являющимся законным представителем, либо лицом, уполномоченным сопровождать несовершеннолетнего Клиента во время нахождения на территории СК на основании письменного заявления законного представителя, а также совершеннолетнем физическом лице, которое сопровождает Клиента с ограниченными возможностями здоровья, которому по причине его ограниченных возможностей необходима помощь другого лица);

✓ на юридических лицах / индивидуальных предпринимателях / физических лицах, в том числе гражданах, являющихся налогоплательщиками налога на профессиональный доход, которым СК (часть СК) предоставлен (предоставлена) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды и / или ином законном основании.

1.11. Услуга оказывается в тренажерном зале в дни и часы, установленные расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.12. Посетителям СК, в том числе Клиентам, их законным представителям и / или сопровождающим **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1.12.1. Курить табак, употреблять никотинсодержащую продукцию или использовать кальяны и распивать алкогольную продукцию на всей территории СК, а также принимать пищу в неустановленных местах;

1.12.2. посещать СК в состоянии алкогольного, наркотического и / или иного токсического опьянения, а также под действием лекарственных средств, снижающих концентрацию внимания;

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

1.12.4. находиться на всей территории СК (на всем земельном участке, на котором расположен СК, а также во всех его помещениях) с повышенной температурой тела и иными признаками острых респираторных, вирусных и инфекционных заболеваний;

1.12.5. проносить в СК:

- любые пачкающие и зловонные предметы и вещества;
- оружие любого типа, в том числе для самообороны, боеприпасы или составные части огнестрельного оружия;
- колющие или режущие предметы, ножи, иное холодное оружие, а также иные предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия;
- взрывчатые вещества, средства взрывания и любые предметы, ими начиненные;
- сжатые и сжиженные газы;
- огнеопасные и пиротехнические вещества или изделия (за исключением спичек, карманных зажигалок), включая сигнальные ракеты, файеры, петарды, газовые баллоны и предметы (химические материалы), которые могут быть использованы для изготовления пиротехнических изделий или дымов;
- воспламеняющиеся твердые вещества;
- окисляющие вещества и органические перекиси;
- токсичные вещества, радиоактивные материалы и коррозирующие вещества;
- химические, ядовитые, отравляющие или едко пахнущие вещества;
- легковоспламеняющиеся и горючие жидкости, горючие газы;
- красящие вещества;
- устройства и изделия, в том числе самодельного изготовления, не являющиеся пиротехникой, применяющиеся для разбрасывания, распыления различных материалов и веществ (пневмохлопушки);
- иные вещества, устройства, изделия, предметы, в том числе самодельного изготовления, использование которых может привести к задымлению, воспламенению;
- материалы экстремистского, оскорбительного или дискриминационного характера, содержащие нацистскую атрибутику или символику, либо атрибутику или символику экстремистских организаций или направленные на дискриминацию любого рода против страны, лица или группы лиц по признаку расы, цвета кожи, этнического, национального или социального происхождения и статуса по месту рождения, финансовому состоянию или иного статуса, пола, инвалидности, языка, религии, политических убеждений или иных убеждений, сексуальной ориентации или по любой другой причине, включая, но не ограничиваясь баннерами, флагами, символикой и атрибутикой, листовками, одеждой;
- средства защиты тела, такие как бронежилеты и др. (за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями, или необходимых и согласованных с администрацией объекта спорта для занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий);
- наркотические, психотропные и токсические вещества, их прекурсоры, в том числе в виде лекарственных средств, за исключением лекарственных препаратов в объемах, предусмотренных рецептом врача (на русском или английском языках), при предъявлении такого рецепта либо его копии;
- рабочие инструменты
- стеклянные контейнеры и бутылки, термосы и фляги;

- жидкости в емкостях более 500 мл;
- алкогольные напитки (в том числе пиво);
- аэрозольные баллончики, за исключением лекарственных препаратов в объемах, предусмотренных рецептом врача (на русском или английском языках), при предъявлении такого рецепта либо его копии;
- громоздкие и крупногабаритные предметы (чемоданы, объемные сумки, коробки, свертки и т.д.), сумма трех измерений которых по длине, ширине и высоте превышает 75 см, если в них не находится спортивная форма или необходимый и согласованный с администрацией объекта спорта инвентарь для занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий;
- скутеры, не предназначенные для перевозки МГН, за исключением инвалидных колясок, электрических инвалидных колясок, электрических 3-х или 4-х колесных скутеров, предназначенных для перевозки маломобильных групп населения, не превышающих ширину 700 мм и длину 1300 мм, и с радиусом поворота 900 мм, ширина разворота не более 1500 мм. Скорость электрических скутеров и электрических инвалидных колясок не должна превышать 6 км/ч;
- древки для флагов или плакатов любого типа. Допускается использование только гибких пластмассовых и так называемых двойных древков, не превышающих 1 м в длину и 1 см в диаметре и изготовленных из не пожароопасного материала;
- рекламные материалы любого рода, печатная продукция религиозного, политического или оскорбительного содержания или содержания, противоречащего общественному порядку и/или морали (в том числе баннеры, транспаранты, плакаты, вывески и их аналоги), за исключением религиозных книг для личного использования, а также баннеров размером не более 2х1,5 м, содержание которых должно быть направлено на поддержку выступающих спортсменов и не должно содержать оскорбительных, нецензурных, провокационных текстов, слов, символов и изображений, в том числе направленных на дискриминацию любого рода против страны, лица или группы лиц по признаку расы, цвета кожи, этнического, национального или социального происхождения и статуса, пола, инвалидности, языка, религии, политических убеждений, сексуальной ориентации или по любой другой причине;
- технические средства, способные помешать проведению мероприятий или причинить неудобство их участникам (лазерные устройства, фонари), радиостанции, средства звукоусиления (кроме общепринятых средств поддержки);
- маски, шлемы, а также любые иные средства маскировки или предметы, специально предназначенные для затруднения установления личности, за исключением случаев, специально установленных организаторами мероприятий;
- движущиеся и планирующие летательные аппараты, и их модели (планеры, дроны, воздушные змеи и т.д.);
- иные предметы и средства, наличие которых либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих, в том числе мешающие зрителям и нормальному проведению занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий (например, стеклянная посуда, стеклянные контейнеры, стеклянные бутылки, термосы, фляги, рабочие инструменты и др.);

1.12.6. приносить и приводить в СК, а также находиться в помещениях СК с животными, за исключением домашних животных в холке ниже 30 см, собак-поводырей, при наличии ветеринарного документа, с отметками о прививках, сделанных в срок, а также документа установленного образца на собаку-поводыря;

1.12.7. портить имущество, которое находится на территории СК;

- 1.12.8. совершать любые действия сексуального характера;
- 1.12.9. проявлять любые виды дискриминации и неуважения из-за различий по национальным, религиозным, социальным и другим признакам и убеждениям;
- 1.12.10. использовать знаки или иную символику экстремистских организаций и совершать действия, направленные на разжигание расовой, религиозной, национальной розни;
- 1.12.11. нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.;
- 1.12.12. убирать, уничтожать, менять, подменять, заграждать, завешивать, перемещать предупреждающие, запрещающие и иные таблички, информационные сообщения, объявления, размещаемые в СК, а также менять место их расположения/размещения;
- 1.12.13. передвигать по своему усмотрению предметы, конструкции, спортивное оборудование, инвентарь и иные предметы на СК;
- 1.12.14. производить видео- и / или фотосъемку в коммерческих целях, в целях публичной трансляции / показа, за исключением случаев, когда данная деятельность предусмотрена договорными отношениями и / или заранее согласована с ГБУ «МосСпортОбъект»;
- 1.12.15. прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование (систему кондиционирования, систему вентиляции, громкость музыкального сопровождения и т.д.);
- 1.12.16. входить в служебные и технические помещения, пользоваться служебными телефонами СК;
- 1.12.17. загрязнять территорию СК;
- 1.12.18. передавать документы на право посещения тренажерного зала третьим лицам;
- 1.12.19. передвигаться в помещениях и на территории СК на велосипедах, самокатах, роликовых коньках, скейтах, сегвеях, моноколесах, гироскутерах, лонгбордах, вейвбордах, ледовых коньках и иных транспортных и спортивных средствах или оставлять их на путях следования.
- 1.13. Осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся в СК

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

- 2.1. Первое занятие 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.
- 2.2. Занятия 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.

- 2.3. 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 Клиенты, которым противопоказаны, удары и перегрузки (с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и т. д.).
- 2.9. Не рекомендуются занятия и упражнения с высокой степенью риска травматизма и нагрузок беременным женщинам.
- 2.10. Необходимо провести разминку перед началом занятий в тренажерном зале.

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

- 3.1. Перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора по спорту / тренера необходимо проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.
- 3.2. Все упражнения выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора по спорту/тренера. В отсутствие инструктора по спорту/тренера посетители в зал не допускаются.
- 3.3. 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.
- 3.4. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором.
- 3.5. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
- 3.6. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 3.7. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.
- 3.8. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
- 3.9. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
- 3.10. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.
- 3.11. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
- 3.12. 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.

3.13. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.

3.14. Клиентам **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.14.1. использовать находящееся в тренажерном зале спортивное оборудование, назначение или принцип работы которого посетителю неизвестны, либо данное оборудование не имеет инструкции;

3.14.2. заниматься с обнаженным торсом;

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

3.14.4. приступать к занятиям в тренажерном зале при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, общем недомогании, с различными видами боли, открытыми ранами, кровотечениями, травмами, грибковыми и вирусными кожными заболеваниями;

3.14.5. прикасаться к движущимся частям блочных устройств;

3.14.6. ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети;

3.14.7. заниматься на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения и т.д.) необходимо сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру;

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

3.14.9. заниматься на непросохшем и/или скользком покрытии;

3.14.10. создавать препятствия в тренажерном зале другим Клиентам;

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

4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации и получении информации об эвакуации, не создавая паники, немедленно покинуть территорию СК через ближайший выход, указанный на схеме эвакуации.

4.3. Осуществлять эвакуацию в соответствии с указаниями системы оповещения объекта.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

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

5.2. Привести в исходное положение все спортивное и страховочное оборудование, проверить их исправность, убрать используемый спортивный инвентарь в места, предназначенные для хранения.

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

5.4. О преждевременном уходе с занятия Клиент обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.

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

5.6. После окончания занятий Клиент должен покинуть зону душа и раздевалки в течение 15 минут.

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ САУНЫ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности при посещении Сауны (далее по тексту - Правила) Спортивного комплекса «Стальной» ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, ул. Павла Корчагина, д. 7/1 (далее по тексту – СК) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) и являются обязательными к соблюдению.

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

1.3. С Правилами можно ознакомиться в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» 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 размещается в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и информационных стендах за 5 (пять) календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через 5 (пять) календарных дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция Правил является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.5. Услуги оказываются в Сауне СК Клиентам, предоставившим документы, подтверждающие отсутствие медицинских противопоказаний для посещения Сауны.

1.6. К посещению Сауны допускаются физические лица, в том числе:

✓ взрослые;

✓ дети, начиная с 7 - летнего возраста. Дети до 14 лет могут получить услугу только в сопровождении законных представителей/сопровождающих. Дети с 14 до 18 лет могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения законных представителей, составленного в СК (указанное требование не распространяется на эмансипированных несовершеннолетних при предъявлении подтверждающего документа). Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

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

1.8. Услуги оказываются в Сауне в дни и часы, установленные расписанием СК.

1.9. Посетителям СК, в том числе Клиентам, их законным представителям и / или сопровождающим необходимо соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения.

1.10. Клиенты Сауны должны иметь при себе:

- ✓ чистую сменную обувь на нескользящей подошве (сланцы, резиновые тапочки и т.п.);
- ✓ мыло или гель для душа;
- ✓ халат;
- ✓ шапочку для сауны;
- ✓ купальник, плавки;
- ✓ простынь или длинное полотенце;
- ✓ мочалку или губку для тела;

1.11. ГБУ «МосСпортОбъект» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные Клиентами в результате несоблюдения настоящих Правил, Правил пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект», Положения о пропускном и внутриобъектовом режимах в ГБУ «МосСпортОбъект», плана эвакуации, иных локальных актов ГБУ «МосСпортОбъект», находящихся в открытом доступе в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» (<https://mso.mossport.ru>), на территории СК, требований пожарной безопасности, любого иного законодательства, связанного с оказанием услуг, нахождением (пребыванием) на всей территории СК, в том числе, но, не ограничиваясь, во всех зонах СК, в том числе на территории земельного участка, на котором расположен СК, иных норм, правил, иного законодательства Российской Федерации и города Москвы.

1.12. За порчу имущества Сауны виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме. Размер денежной компенсации за вред, причиненный имуществу ГБУ «МосСпортОбъект», в любом случае не может быть менее первоначальной балансовой стоимости поврежденного (уничтоженного) имущества (без учета амортизации) или менее размера суммы денежных средств, необходимой для устранения причиненного ущерба.

1.13. ГБУ «МосСпортОбъект» оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услугах, в случае нарушения им настоящих Правил.

1.14. 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:

- ✓ законном представителе или сопровождающем несовершеннолетнего Клиента (посетителе, достигшем 18-летнего возраста, являющимся законным представителем, либо лицом, уполномоченным сопровождать несовершеннолетнего Клиента во время нахождения на территории СК на основании письменного заявления законного представителя, а также совершеннолетнем физическом лице, которое сопровождает Клиента с ограниченными возможностями здоровья, которому по причине его ограниченных возможностей необходима помощь другого лица);
- ✓ на юридических лицах / индивидуальных предпринимателях / физических лицах, в том числе гражданах, являющихся налогоплательщиками налога на профессиональный доход, которым СК (часть СК) предоставлен (предоставлена) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды и / или ином законном основании.

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

1.16. Посетителям СК, в том числе Клиентам, их законным представителям и / или сопровождающим **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1.16.1. курить табак, употреблять никотинсодержащую продукцию или использовать кальяны и распивать алкогольную продукцию на всей территории СК, а также принимать пищу в неустановленных местах;

1.16.2. посещать СК в состоянии алкогольного, наркотического и / или иного токсического опьянения, а также под действием лекарственных средств, снижающих концентрацию внимания;

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

1.16.4. находиться на всей территории СК (на всем земельном участке, на котором расположен СК, а также во всех его помещениях) с повышенной температурой тела и иными признаками острых респираторных, вирусных и инфекционных заболеваний;

1.16.5. проносить в СК:

- любые пачкающие и зловонные предметы и вещества;
- оружие любого типа, в том числе для самообороны, боеприпасы или составные части огнестрельного оружия;
- колющие или режущие предметы, ножи, иное холодное оружие, а также иные предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия;
- взрывчатые вещества, средства взрывания и любые предметы, ими начиненные;
- сжатые и сжиженные газы;
- огнеопасные и пиротехнические вещества или изделия (за исключением спичек, карманных зажигалок), включая сигнальные ракеты, фэйеры, петарды, газовые баллоны и предметы (химические материалы), которые могут быть использованы для изготовления пиротехнических изделий или дымов;
- воспламеняющиеся твердые вещества;
- окисляющие вещества и органические перекиси;
- токсичные вещества, радиоактивные материалы и коррозирующие вещества;
- химические, ядовитые, отравляющие или едко пахнущие вещества;
- легковоспламеняющиеся и горючие жидкости, горючие газы;
- красящие вещества;
- устройства и изделия, в том числе самодельного изготовления, не являющиеся пиротехникой, применяющиеся для разбрасывания, распыления различных материалов и веществ (пневмохлопушки);
- иные вещества, устройства, изделия, предметы, в том числе самодельного изготовления, использование которых может привести к задымлению, воспламенению;
- материалы экстремистского, оскорбительного или дискриминационного характера, содержащие нацистскую атрибутику или символику, либо атрибутику или символику экстремистских организаций или направленные на дискриминацию любого рода против страны, лица или группы лиц по признаку расы, цвета кожи, этнического, национального или социального происхождения и статуса по месту рождения, финансовому состоянию или иного статуса, пола, инвалидности, языка, религии, политических убеждений или иных убеждений, сексуальной ориентации или по любой другой причине, включая, но не ограничиваясь баннерами, флагами, символикой и атрибутикой, листовками, одеждой;
- средства защиты тела, такие как бронежилеты и др. (за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями, или необходимых и согласованных

с администрацией объекта спорта для занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий);

- наркотические, психотропные и токсические вещества, их прекурсоры, в том числе в виде лекарственных средств, за исключением лекарственных препаратов в объемах, предусмотренных рецептом врача (на русском или английском языках), при предъявлении такого рецепта либо его копии;

- рабочие инструменты

- стеклянные контейнеры и бутылки, термосы и фляги;

- жидкости в емкостях более 500 мл;

- алкогольные напитки (в том числе пиво);

- аэрозольные баллончики, за исключением лекарственных препаратов в объемах, предусмотренных рецептом врача (на русском или английском языках), при предъявлении такого рецепта либо его копии;

- громоздкие и крупногабаритные предметы (чемоданы, объемные сумки, коробки, свертки и т.д.), сумма трех измерений которых по длине, ширине и высоте превышает 75 см, если в них не находится спортивная форма или необходимый и согласованный с администрацией

объекта спорта инвентарь для занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий;

- скутеры, не предназначенные для перевозки МГН, за исключением инвалидных колясок, электрических инвалидных колясок, электрических 3-х или 4-х колесных скутеров, предназначенных для перевозки маломобильных групп населения, не превышающих ширину 700 мм и длину 1300 мм, и с радиусом поворота 900 мм, ширина разворота не более 1500 мм. Скорость электрических скутеров и электрических инвалидных колясок не должна превышать 6 км/ч;

- древки для флагов или плакатов любого типа. Допускается использование только гибких пластмассовых и так называемых двойных древков, не превышающих 1 м в длину и 1 см в диаметре и изготовленных из не пожароопасного материала;

- рекламные материалы любого рода, печатная продукция религиозного, политического или оскорбительного содержания или содержания, противоречащего общественному порядку и/или морали (в том числе баннеры, транспаранты, плакаты, вывески и их аналоги), за исключением религиозных книг для личного использования, а также баннеров размером не более 2х1,5 м, содержание которых должно быть направлено на поддержку выступающих спортсменов и не должно содержать оскорбительных, нецензурных, провокационных текстов, слов, символов и изображений, в том числе направленных на дискриминацию любого рода против страны, лица или группы лиц по признаку расы, цвета кожи, этнического, национального или социального происхождения и статуса, пола, инвалидности, языка, религии, политических убеждений, сексуальной ориентации или по любой другой причине;

- технические средства, способные помешать проведению мероприятий или причинить неудобство их участникам (лазерные устройства, фонари), радиостанции, средства звукоусиления (кроме общепринятых средств поддержки);

- маски, шлемы, а также любые иные средства маскировки или предметы, специально предназначенные для затруднения установления личности, за исключением случаев, специально установленных организаторами мероприятий;

- движущиеся и планирующие летательные аппараты, и их модели (планеры, дроны, воздушные змеи и т.д.);

– иные предметы и средства, наличие которых либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих, в том числе мешающие зрителям и нормальному проведению занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий (например, стеклянная посуда, стеклянные контейнеры, стеклянные бутылки, термосы, фляги, рабочие инструменты и др.);

1.16.6. приносить и приводить в СК, а также находиться в помещениях СК с животными, за исключением домашних животных в холке ниже 30 см, собак-поводырей, при наличии ветеринарного документа, с отметками о прививках, сделанных в срок, а также документа установленного образца на собаку-поводыря;

1.16.7. портить имущество, которое находится на территории СК;

1.16.8. совершать любые действия сексуального характера;

1.16.9. проявлять любые виды дискриминации и неуважения из-за различий по национальным, религиозным, социальным и другим признакам и убеждениям;

1.16.10. использовать знаки или иную символику экстремистских организаций и совершать действия, направленные на разжигание расовой, религиозной, национальной розни;

1.16.11. нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.;

1.16.12. убирать, уничтожать, менять, подменять, заграждать, завешивать, перемещать предупреждающие, запрещающие и иные таблички, информационные сообщения, объявления, размещаемые в СК, а также менять место их расположения/размещения.

1.16.13. передвигать по своему усмотрению предметы, конструкции, спортивное оборудование, инвентарь и иные предметы на СК.

1.16.14. производить видео- и / или фотосъемку в коммерческих целях, в целях публичной трансляции / показа, за исключением случаев, когда данная деятельность предусмотрена договорными отношениями и / или заранее согласована с ГБУ «МосСпортОбъект»;

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

1.16.16. входить в служебные и технические помещения, пользоваться служебными телефонами СК;

1.16.17. загрязнять территорию СК;

1.16.18. передавать документы на право посещения Сауны третьим лицам;

1.16.19. передвигаться в помещениях и на территории СК на велосипедах, самокатах, роликовых коньках, скейтах, сегвеях, моноколесах, гироскутерах, лонгбордах, вейвбордах, ледовых коньках и иных транспортных и спортивных средствах или оставлять их на путях следования;

1.17. осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся в СК.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД ПОСЕЩЕНИЕМ САУНЫ

2.15. Посещение Сауны возможно после ознакомления с правилами по технике безопасности.

2.16. Посещение Сауны разрешено только в чистой сменной обуви – тапочки (сланцы) с резиновой и нескользящей подошвой.

2.17. Рекомендуется снять с себя металлические и иные предметы, представляющие опасность при посещении Сауны (часы, украшения, контактные линзы и т.п.);

2.18. Запрещается брать с собой в Сауну электронику и т.п.

2.19. Не рекомендуется посещать Сауну непосредственно после приема пищи.

2.20. Клиенты обязаны:

2.20.1. выполнять все требования администрации СК, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил и Правил пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект»;

2.20.2. в целях обеспечения вместимости индивидуального шкафчика для переодевания, предметы личной гигиены следует проносить в раздевалку только в полиэтиленовых пакетах или малогабаритных сумках;

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

2.20.4. принять тщательный душ в течение 5-7 минут с мочалкой и мылом, полностью смыть с лица косметику и тушь;

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ САУНЫ

3.15. Для соблюдения гигиены необходимо стелить простынь или длинное полотенце перед тем, как разместиться на лавку или полог.

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

3.17. При наступлении плохого самочувствия во время посещения Сауны необходимо прекратить сеанс и сообщить об этом администратору, медицинскому работнику или иному работнику СК.

3.18. Не рекомендуется заходить в Сауну сразу на длительное время. Первый заход должен длиться не более 8 – 10 минут.

3.19. Рекомендуется не мочить голову перед использованием Сауны, чтобы не вызвать перегрев головы.

3.20. При посещении Сауны рекомендуется надеть шапочку из войлока, чтобы предупредить тепловой удар.

3.21. После выхода из Сауны примите душ.

3.22. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

3.22.1. посещать Сауну при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, общем недомогании, с различными видами боли, открытыми ранами, кровотечениями, травмами, грибковыми и вирусными кожными заболеваниями;

3.22.2. посещать Сауну в состоянии сильного переутомления или острой фазы хронического заболевания;

3.22.3. находиться в Сауне в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения, а также под действием лекарств, влияющих на реакцию.

3.22.4. использовать личные пачкающие вещества (мази, порошки скрабы, ароматические масла и т.п.);

3.22.5. лить воду и другие жидкости на электрокаменку;

3.22.6. бегать, прыгать, толкаться, создавать излишний шум, подавать ложные сигналы о помощи;

- 3.22.7. шуметь, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.;
- 3.22.8. жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ САУНЫ

- 4.15. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить администратору СК и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации.
- 4.16. При возникновении чрезвычайной ситуации и получении информации об эвакуации, не создавая паники, немедленно покинуть территорию СК через ближайший выход, указанный на схеме эвакуации.
- 4.3. Осуществлять эвакуацию в соответствии с указаниями системы оповещения объекта.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ

- 5.15. О преждевременном прекращении посещения Сауны Клиент обязан поставить в известность администрацию СК.
- 5.16. Принять душ после тепловых процедур, уходя из душевой кабины закрыть последовательно краны горячей и холодной воды.
- 5.17. После окончания сеанса Клиент должен покинуть зону душа и раздевалки в течение 15 минут.