

**ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ
В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ (25 МЕТРОВ)**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в **Плавательном бассейне (25 метров)** (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса «Спутник Арена» ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту - Объект спорта) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) и являются обязательными к соблюдению.

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

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно на специально отведенных местах Объекта спорта (информационных стендах). Клиенты обязаны ознакомиться с настоящими 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 на спортивном объекте по адресу: г. Зеленоград, площадь Колумба д. 2, в соответствии с режимом работы Объекта спорта.

1.6. К занятиям допускаются физические лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом, в том числе:

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, с 7-летнего возраста. Дети до 14 лет могут получить услуги на сеансах свободного плавания только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного на спортивном объекте. На сеанс свободного плавания допускаются дети, умеющие плавать без дополнительных приспособлений (способные проплыть 25 метров любым способом плавания). Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт. Дети вышеуказанного возраста, не умеющие плавать, допускаются только на занятия по плаванию с инструктором по спорту/тренером при условии наличия надетых нарукавников для плавания.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.15. Клиенты должны иметь при себе:

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

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

- ✓ полотенце;

- ✓ мыло (не ароматизированный гель для душа);

- ✓ мочалку или губку для тела;

- ✓ плавательные очки (по желанию).

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

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

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

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ

2.1. Клиенты обязаны:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.3 При плавании обгон впереди плывущих осуществляется строго слева.

3.4 Клиенты могут отдыхать только у бортика в углах дорожки, не мешая совершать поворот 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 плавательного бассейна оставляет за собой право не допускать опоздавшего Клиента к сеансу, на который он опоздал).

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

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

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

3.11 Клиентам **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.11.10. Создавать препятствия на воде другим Клиентам плавательного бассейна;

3.11.11. Плавать без плавательной шапочки на голове;

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

3.11.13. Бросать посторонние предметы в плавательный бассейн;

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

- 3.11.15. Нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.;
- 3.11.16. Производить косметологические процедуры в помещениях СК (маникюр, педикюр, пиллинг, бритье и т.д.);
- 3.11.17. Использовать спортивный инвентарь без разрешения инструктора по спорту/тренера;
- 3.11.18. Ходить босиком вокруг чаши плавательного бассейна;
- 3.11.19. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации СК;
- 3.11.20. Проходить в плавательный бассейн в уличной одежде и обуви;
- 3.11.21. Входить в служебные и технические помещения;
- 3.11.22. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование (систему кондиционирования, систему вентиляции зала и т.д.)
- 3.11.23. Загрязнять помещения плавательного бассейна;
- 3.11.24. Отжимать купальные костюмы в раздевалках;
- 3.11.25. Пользоваться служебными телефонами СК;
- 3.11.26. Приносить в раздевалку плавательного бассейна грязные сумки;
- 3.11.27. Находиться в помещениях плавательного бассейна с животными;
- 3.11.28. Заходить в здание СК с детской коляской, велосипедом, самокатом и другими крупногабаритными предметами или оставлять их на путях следования;
- 3.11.29. Оставлять без присмотра детей, допущенных на самостоятельные занятия по плаванию совместно с родителями.
- 3.11.30. Оставлять вещи в помещениях плавательного бассейна без присмотра.
- 3.12. Клиентам не рекомендуется заниматься в плавательном бассейне натощак, а также сразу после обильного приема пищи (особенно детям!). При появлении озноба или судорог конечностей необходимо прекратить плавание, принять теплый душ.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ

- 4.1. При поломке или порче спортивного инвентаря и оборудования необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
- 4.2. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить инструктору по спорту/тренеру и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации, указанным на схемах эвакуации.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ

- 5.1. Выход после сеанса осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера. После подачи сигнала об окончании сеанса Клиенту необходимо двигаться к ближайшей лестнице на выход.
- 5.2. О преждевременном уходе с сеанса Клиент обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.
- 5.3. По окончании сеанса Клиентам рекомендуется ополоснуться под душем, вытереться, выжать плавательные принадлежности и только после этого идти в раздевалку.

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

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ЗАЛЕ «СУХОГО ПЛАВАНИЯ»

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в зале «сухого плавания» (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса «Спутник Арена» ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту - Объект спорта) 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 Объекта спорта оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг Клиенту.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно в спортивных зонах Объекта спорта на специально отведенных местах (информационных стендах).

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

1.5. Услуги оказываются на спортивном объекте ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Зеленоград, площадь Колумба д. 2, в зале «сухого плавания» Объекта спорта. Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

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

✓ взрослые;

✓ дети, начиная с 7-ми летнего возраста. Дети до 14 лет могут получить услуги только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного в Объекта спорта. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

1.7. К занятиям не допускаются:

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

✓ беременные женщины на занятия по видам спорта и физической активности с высокой степенью риска травматизма и нагрузок.

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

1.9. Одновременно в зале «сухого плавания» могут заниматься не более 24 человек.

1.10. Администрация Объекта спорта не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий в зале «сухого плавания».

1.11. За порчу имущества зала «сухого плавания» виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

1.12. Администрация Объекта спорта оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услугах, в случае нарушения им настоящих Правил.

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

1.14. Услуга оказывается в зале «сухого плавания» в дни и часы, установленные Расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ «СУХОГО ПЛАВАНИЯ»

2.1. Занятия в зале «сухого плавания» возможно начать только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/тренера на первом занятии:

2.1.1. О правилах личной безопасности;

2.1.2. О правилах эксплуатации спортивного оборудования и приспособлений с учетом их конструктивных особенностей;

2.1.3. О безопасных приемах проведения занятий с использованием спортивного оборудования;

2.1.4. О порядке предоставления услуг;

2.1.5. О факторах риска для здоровья, исходя из условий окружающей среды;

2.1.6. О режиме занятий и отдыха, личного поведения при занятиях в зале «сухого плавания».

2.2. Занятия в зале «сухого плавания» 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. Запрещается заниматься босиком или в открытой обуви.

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

2.4. Разрешается брать с собой в зал «сухого плавания» только вещи, необходимые для занятий.

2.5. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2.6. Перед началом работы на спортивном оборудовании необходимо провести разминку всех групп мышц.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ «СУХОГО ПЛАВАНИЯ»

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

3.2. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором по спорту/тренером.

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

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

3.5. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх установленной нормы дополнительным навешиванием грузов.

3.6. Передвигаться в тренажерной подзоне необходимо шагом, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать и прыгать вокруг спортивного оборудования, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

3.7. Запрещается работа на неисправном спортивном оборудовании. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения и т.д.) необходимо сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру.

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

3.9. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.

3.10. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

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

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

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

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

3.15. При выполнении упражнений на полу используйте гимнастические маты. При использовании нескольких гимнастических матов, необходимо следить, чтобы они были уложены с точной стыковкой без щелей между ними. После окончания упражнений, необходимо маты вернуть на прежнее место.

3.16. Во время занятий на спортивном оборудовании необходимо использовать полотенца.

3.17. При метании снарядов (медицинболов, мечей и т.д.) необходимо быть уверенным, что в зоне броска нет людей.

3.18. Клиентам - посетителям зала сухого плавания **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.18.1. Использовать находящееся в зале «сухого плавания» спортивное оборудование, назначение или принцип работы, которых, посетителю неизвестны, либо данное оборудование не имеет инструкции;

3.18.2. Заниматься с обнаженным торсом;

3.18.3. Курить, принимать пищу, жевать жевательную резинку и распивать спиртные напитки;

3.18.4. Посещать занятия в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

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

3.18.6. Проходить в уличной одежде и обуви, приносить в раздевалку грязные сумки;

3.18.7. Шуметь, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.;

3.18.8. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации Объекта спорта;

- 3.18.9. Сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;
- 3.18.10. Входить в служебные и технические помещения;
- 3.18.11. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование (систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения и т.д.);
- 3.18.12. Загрязнять помещение;
- 3.18.13. Заниматься на непросохшем и/или скользком покрытии.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ЗАЛЕ «СУХОГО ПЛАВАНИЯ»

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

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ «СУХОГО ПЛАВАНИЯ»

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

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

5.5. Покинуть помещение в течении 15 минут после окончания занятий.

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

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях **в тренажерном зале** (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса «Спутник Арена» ГБУ«МосСпортОбъект»** (далее по тексту - Объект спорта) 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 Объекта спорта оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг Клиенту.

1.1. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно на специально отведенных местах Объекта спорта (информационных стендах).

1.3. 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.

1.4. Услуги оказываются на спортивном объекте ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Зеленоград, площадь Колумба, д. 2, в тренажерном зале Объекта спорта.

Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний занятиям.

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

✓ взрослые;

✓ дети, начиная с 9-ти летнего возраста. Дети до 14 лет могут получить услуги только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного на Объекте спорта. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

1.6. К занятиям не допускаются лица, находящиеся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарств, влияющих на реакцию.

1.7. Не допускаются к занятиям лица с сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также беременные женщины на занятия по видам спорта и физической активности с высокой степенью риска травматизма и нагрузок.

1.8. Проход в раздевалку осуществляется за 15 минут до начала занятий в тренажерном зале.

1.9. Одновременно, в тренажерном зале могут заниматься не более 34 человек.

1.10. Администрация Объекта спорта не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий в тренажерном зале.

1.11. За порчу имущества в тренажерном зале виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

1.12. Администрация Объекта спорта оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услугах, в случае нарушения им настоящих Правил.

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

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

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

2.1. Занятия в тренажерном зале возможно начать только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/тренера на первом занятии:

2.1.1. О правилах личной безопасности;

2.1.2. О правилах эксплуатации каждого тренажера, с учетом особенностей спортивного оборудования и приспособлений;

2.1.3. О безопасных приемах проведения занятий на тренажерах;

2.1.4. О порядке предоставления услуг;

2.1.5. О факторах риска для здоровья, исходя из условий окружающей среды;

2.1.6. О режиме занятий и отдыха, личного поведения при занятиях в тренажерном зале.

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

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

2.4. Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий.

2.5. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2.6. Перед началом работы на спортивном оборудовании необходимо провести разминку всех групп мышц.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

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

3.2. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

3.3. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором по спорту/тренером.

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

3.6. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх установленной нормы дополнительным навешиванием грузов.

3.7. Передвигаться в тренажерном зале необходимо шагом, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать и прыгать вокруг спортивного оборудования, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

3.9. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) рекомендуется 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.

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

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

3.15. 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.

3.19. Во время тренировок необходимо использовать полотенца.

3.21. Клиентам - посетителям в тренажерном зале **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

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

3.21.2. Заниматься с обнаженным торсом;

3.21.3. Жевать во время занятия жевательную резинку;

3.21.4. Приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании;

3.21.5. Прикасаться к движущимся частям блочных устройств;

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

3.21.7. Проходить в тренажерный зал в уличной одежде и обуви;

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

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

3.21.10. Курить, принимать пищу, жевать жевательную резинку и распивать спиртные напитки;

3.21.11. Посещать занятия в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

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

3.21.13. Проходить в уличной одежде и обуви, приносить в раздевалку грязные сумки;

3.21.14. Шуметь, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.;

3.21.15. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации Арены «Спутник»;

3.21.16. Сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;

3.21.17. Входить в служебные и технические помещения;

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

3.21.19. Загрязнять помещение;

3.21.20. Пользоваться служебными телефонами Объекта спорта;

3.21.21. Заниматься на непросохшем и/или скользком покрытии.

3.21.22. Оставлять вещи в помещениях Объекта спорта без присмотра;

3.21.23. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

4.1. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру. Занятия продолжат только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

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

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

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

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

5.5. Покинуть помещение в течении 15 минут после окончания занятий.

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

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в спортивном зале (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса «Спутник Арена» ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – «Объект спорта») 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 Объекта спорта оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг Клиенту.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно на специально отведенных местах Объект спорта (информационных стендах).

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

1.5. Услуги оказываются на спортивном объекте ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Зеленоград, площадь Колумба д. 2, в соответствии с режимом работы Объекта спорта. Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний занятиям.

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

✓ взрослые;

✓ дети, начиная с 4 летнего возраста. Дети до 14 лет могут получить услуги только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного на Объект спорта. 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, влияющих на реакцию.

1.8. Не допускаются беременные женщины на занятия по видам спорта и физической активности с высокой степенью риска травматизма и нагрузок.

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

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

1.11. Проход в раздевалку осуществляется за 15 минут до начала занятий в спортивном зале.

1.12. Администрация Объекта спорта не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий в спортивном зале.

1.13. За порчу имущества спортивного зала виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

1.14. Администрация Объекта спорта оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услугах, в случае грубого нарушения им настоящих Правил.

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

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

2.1. Занятия в спортивном зале возможно только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/ тренера на первом занятии.

2.2. Входить в Спортивный зал строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии.

2.3. Занятия в спортивном зале осуществляются в специальной спортивной форме (трико, купальник и т.д.). Форма должна быть без жестких или мешающих элементов, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять движения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным.

2.4. На ногах – носки, чешки, балетки, спортивная либо танцевальная обувь в соответствии с видом физической активности. Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять различные движения.

2.5. Необходимо гладко убрать длинные волосы, снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, серьги и т.п.), убрать колющиеся и другие посторонние предметы.

2.6. Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий.

2.7. В случае опоздания или раннего прихода на занятие, входить в спортивный зал только с разрешения инструктора по спорту/тренера.

2.8. В случае возникновения каких-либо вопросов, неуверенности, сомнений в правильности совершаемых действий занимающийся обязан обратиться за разъяснением к инструктору по спорту/тренеру и продолжить занятия исключительно после наступления полной ясности в вопросах, порядке своих действий, которые вызывали сомнения.

2.9. Запрещено находиться на занятиях в состоянии алкогольного, наркотического опьянения и/или под действием лекарств, влияющих на реакцию. Не допускаются люди, которым противопоказаны, удары и перегрузки (беременные, люди с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и т. д.).

2.10. Не рекомендуется приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

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

3.2 Все упражнения выполнять только под непосредственным наблюдением инструктора по спорту/тренера. В отсутствие инструктора по спорту/тренера Клиенты в зал не допускаются.

3.3. Указания инструктора по спорту/тренера необходимо выполнять незамедлительно. Когда инструктор по спорту/тренер показывает или объясняет движение во время занятий, занимающийся должен прекратить движения и внимательно слушать его.

3.4. Не выполняйте сложные элементы упражнения без страховки, не имея на это разрешения инструктора по спорту/тренера, а также в непосредственной близости с другими занимающимися.

3.5. Во избежание случаев травматизма (растяжений, ушибов, вывихов, сотрясений мозга) необходимо четко следовать указаниям инструктора по спорту/тренера. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

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

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

3.8. Соизмеряйте свой уровень подготовки с выполняемыми упражнениями.

3.9. Соблюдать элементарные нормы безопасности и вежливости: перед выполнением любого двигательного элемента. Убедитесь, что не мешаете остальным.

3.10. Проводите разминку перед началом выполнения сложно-координационных упражнений.

3.11. Бережно и аккуратно обращайтесь с инвентарем/реквизитом.

3.12. При разучивании элементов используйте гимнастические маты. При использовании гимнастических матов, необходимо следить, чтобы они были уложены с точной стыковкой без щелей между ними. После окончания выполнения упражнений с использованием матов, необходимо их вернуть на прежнее место.

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

3.14. Не стойте близко друг к другу при выполнении сложно-координационных движений.

3.15. Сидеть во время занятий нельзя, только с разрешения инструктора по спорту/тренера.

3.16. При проведении занятий соблюдайте правила поведения, дисциплину, ведите себя взаимоуважительно.

3.17. Соблюдайте установленные режимы занятий и отдыха.

3.18. Не рекомендуется заниматься натощак, а также сразу после обильного приема пищи (особенно детям!).

3.19. Клиентам - посетителям спортивного зала **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

3.19.1. Посещать занятия при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, открытых ранах и кровотечениях;

3.19.2. Посещать занятия в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

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

3.19.4. Курить и распивать спиртные напитки на территории Объекта спорта;

3.17.5. Использовать спортивное оборудование и инвентарь/реквизит без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.19.6. Приносить с собой и употреблять пищу, жевать жевательную резинку;

3.19.7. Играть в мяч или кидаться другими предметами/инвентарем (кроме случаев организации инструктором по спорту/тренером игровых, координационных, силовых занятий);

3.19.8. Шуметь, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.;

3.19.9. Ходить босиком;

3.19.10. Проходить в спортивный зал в уличной одежде и обуви;

3.17.11. Сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;

3.19.12. Входить в служебные и технические помещения.

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

3.19.14. Пользоваться служебными телефонами Объекта спорта;

3.19.15. Загрязнять помещения.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

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

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

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ 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. О преждевременном уходе Клиент обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.

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

5.5. Покинуть помещение в течении 15 минут после окончания занятий.

**ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, СПОРТИВНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ
НА ФУТБОЛЬНОМ ПОЛЕ**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на физкультурных, спортивных, оздоровительных занятий для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) в спортивных зонах структурного подразделения ГБУ «МосСпортОбъект» **Спортивного комплекса «Спутник арена»** (далее - Стадион).

1.2. В случае нарушения Клиентом настоящих Правил администрация Стадиона 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 Стадиона на специально отведенных местах (информационных стендах).

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

1.5. Услуги оказываются в спортивных зонах Стадиона по адресу: г. Зеленоград, площадь Колумба д. 2, в соответствии с режимом работы Стадиона.

1.6. К занятиям допускаются физические лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом или видом физической активности в том числе:

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

1.7. К занятиям не допускаются:

- ✓ лица, находящиеся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарств, влияющих на реакцию.
- ✓ беременные женщины на занятия по видам спорта и физической активности с высокой степенью риска травматизма и нагрузок.

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

1.9. Проход на футбольное поле осуществляется строго по расписанию работы Стадиона.

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

1.11. Администрация Стадиона не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий.

- 1.12. За порчу имущества Стадиона виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.
- 1.13. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении Стадиона в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).
- 1.14. Лицам, сопровождающим участника тренировочного процесса, запрещается находиться на футбольном поле в неустановленных местах во избежание несчастных случаев, Стадион не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.
- 1.15. Курение и распитие спиртных напитков на территории Стадиона категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ НА ФУТБОЛЬНОМ ПОЛЕ

- 2.1. Клиенты (посетители) обязаны:
- 2.1.1. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера и руководства Стадиона, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил;
- 2.1.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания на Стадионе;
- 2.1.3. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- 2.1.4. Надеть спортивную форму. Приходить на занятие в соответствующей спортивной форме или другой форме (если определено);
- 2.1.5. Входить на футбольное поле строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии;
- 2.1.6. Произвести визуальный осмотр футбольного поля на отсутствие посторонних предметов;

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ НА ФУТБОЛЬНОМ ПОЛЕ

- 3.1. Не выполнять упражнений без заданий инструктора по спорту/ тренера.
- 3.2. При объяснениях новых упражнений и новой техники, Клиент обязан внимательно слушать, не отвлекаться, не прерывать и не комментировать объяснения инструктора по спорту/тренера.
- 3.3. Во избежание случаев травматизма (растяжений, ушибов, вывихов, сотрясений мозга) необходимо четко следовать указаниям инструктора/тренера (в начале занятий обязательно выполнить разминку).
- 3.4. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от занятия.
- 3.5. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде инструктора/тренера.
- 3.6. В случае ощущения недомогания, плохого самочувствия, болевых ощущений, получения травмы перед началом занятия, во время и сразу после него, занимающиеся обязаны известить об этом инструктора по спорту/тренера или медицинского работника на спортивном объекте.
- 3.7. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**
- 3.7.1. Жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.
- 3.7.2. Покидать занятие без разрешения инструктора по спорту/тренера.
- 3.7.3. Выполнять действий, заведомо способствующих возникновению травмы.
- 3.7.4. Создавать провокационные действия перед другими посетителями, тем самым провоцируя травмоопасные ситуации.
- 3.7.5. Применять грубые и опасные приёмы по отношению к другим участникам занятий.
- 3.7.6. Портить имущество, которое находится в собственности у Стадиона.
- 3.7.7. Вносить на футбольное поле или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора/тренера, проводящего занятия.
- 3.7.8. Кричать, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих.
- 3.8. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ НА ФУТБОЛЬНОМ ПОЛЕ

- 4.1. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору/тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены инвентаря.
- 4.2. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору по спорту/тренеру или медицинскому работнику на объекте.
- 4.2. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить инструктору по спорту/тренеру и спокойно без паники покинуть опасную зону.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ НА ФУТБОЛЬНОМ ПОЛЕ

- 5.1. Выход после окончания занятий осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера.
- 5.2. О преждевременном уходе Клиент обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.
- 5.3. Убрать используемый спортивный инвентарь в места для его хранения.
- 5.4. Снять в раздевалке спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки.
- 5.5. Покинуть помещение Стадиона в течении 15 минут после окончания занятий.

**ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ,
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ НА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ ЯДРЕ**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для проведения тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятий для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) в спортивных зонах структурного подразделения ГБУ «МосСпортОбъект» Спортивного комплекса «Спутник арена» (далее по тексту Стадион).

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

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно в спортивной зоне Стадиона на специально отведенных местах (информационных стендах).

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

1.5. Услуги оказываются в спортивных зонах Стадиона по адресу г. Зеленоград, площадь Колумба д. 2, в соответствии с режимом работы Стадиона.

1.6. К занятиям допускаются дееспособные физические лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом или физической активностью в том числе:

✓ взрослые;

✓ дети, начиная с 6-летнего возраста. Дети до 14 лет могут получить услуги только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного на Стадионе. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

1.7. К занятиям не допускаются:

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

✓ беременные женщины на занятия по видам спорта и физической активности с высокой степенью риска травматизма и нагрузок.

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

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

1.10. Проход на легкоатлетическое ядро осуществляется строго по расписанию работы Стадиона.

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

1.12. Администрация Стадиона не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий.

1.13. За порчу имущества Стадиона виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

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

1.15. Лицам, сопровождающим участника занятия, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в неустановленных местах во избежание несчастных случаев. Стадион не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

1.16. Курение и распитие спиртных напитков на территории Стадиона категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ НА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ ЯДРЕ

2.1. Клиенты обязаны:

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

2.1.2. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера и администрации Стадиона, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил;

2.1.3. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания на Стадионе;

2.1.4. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.).

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

2.1.6. Выходить на спортивную зону строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии.

2.1.7. Произвести визуальный осмотр беговых дорожек на отсутствие посторонних предметов.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ НА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ ЯДРЕ

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

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

3.3. Во избежание случаев травматизма необходимо четко следовать указаниям инструктора/тренера (в начале занятий обязательно выполнить разминку).

3.4. При возникновении болевых ощущений во время занятия, необходимо дать знать об этом инструктору по спорту/тренеру.

3.5. Требования безопасности в беговых секторах:

3.5.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке.

3.5.2. После пересечения финишной линии или после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение.

3.5.3. Возвращаться на старт по крайней дорожке, не задерживать соперников руками.

3.5.4. На длинных дистанциях обгонять бегущих с правой стороны.

3.5.6. При беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному инструктором по спорту/ тренером.

3.6. Требования безопасности в прыжковый секторах:

3.6.1. Песок в яме для приземления должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега.

3.6.2. Перед выполнением прыжков необходимо убрать из ямы посторонние предметы.

3.6.3. Выполнять прыжки после разрешения инструктора по спорту/тренера, когда в яме никого нет.

3.6.4. Не выполнять прыжки на неровном или скользком грунте.

3.6.5. Выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожки для разбега во время выполнения попытки другими занимающимися.

3.6.7. После выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и возвращаться с правой или левой стороны дорожки для разбега.

3.7. Требования безопасности в секторах для метания:

3.7.1. Перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет.

3.7.2. Осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв.

3.7.3. В сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд.

3.7.4. После броска идти за снарядом только в разрешения инструктора по спорту/тренера, не производить произвольных метаний.

3.7.5. Не передавайте снаряд друг другу броском.

3.7.6. Не метайте снаряд в необорудованных для этого местах.

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

3.9. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

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

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

3.9.3. Создавать провокационные действия перед другими посетителями, выполнять действия, заведомо способствующих возникновению травмы;

3.9.4. Портить имущество, которое находится в собственности у Стадиона;

3.9.5. Приносить на беговые дорожки любые предметы без разрешения инструктора/тренера, проводящего занятия.

3.9.6. Кричать, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих.

3.10. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

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

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

4.3. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить инструктору по спорту/тренеру и спокойно без паники покинуть опасную зону.

4. 5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ В ЛЕКГОАТЛЕТИЧЕСКОМ ЯДРЕ

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

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

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

- 5.4. Снять в раздевалке спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ и тщательно вымыть лицо и руки.
- 5.5. Покинуть помещение Стадиона в течении 15 минут после окончания занятий.