

Утверждено
приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от « 09 » _____ 2020г. № 262
Директор _____ **А.А. Самойленко**



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 «Речной» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – СК «Речной») 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 СК «Меридиан» оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг Клиенту.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно в спортивных зонах СК «Речной» (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. Москва, ул. Фестивальная, д.46, в тренажерном зале СК «Речной». Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний занятиям.

1.6. К занятиям допускаются дееспособные 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 на СК «Речной». Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

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

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

1.9. Одновременно, в спортивных зонах могут заниматься не более 16 человек.

1.10. Администрация СК «Речной» 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 СК «Речной» 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.

1. 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.

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

3.22. Клиентам - посетителям в тренажерном зале ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

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

3.22.2. Заниматься с обнаженным торсом.

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

3.22.4. Прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

3.22.5. Ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

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

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

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

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

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

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

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

3.22.13. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации СК «Речной»;

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

3.22.15. Входить в служебные и технические помещения;

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

3.22.17. Загрязнять помещение;

3.22.18. Заниматься на неприсохшем и/или скользком покрытии.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

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

4.2. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить инструктору по спорту/тренеру и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации, 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 ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, СПОРТИВНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ
В ПОМЕЩЕНИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ И
ПИЛАТЕСОМ**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

- 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 «Речной» (далее СК «Речной»).
- 1.2. В случае нарушения Клиентом настоящих Правил администрация СК «Речной» оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг Клиенту.
- 1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно в спортивных зонах СК «Речной» на специально отведенных местах (информационных стендах).
- 1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на сайте за пять календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через пять дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция правил с этого же дня считается утратившей силу.
- 1.5. Услуги оказываются в спортивных зонах СК «Речной» по адресу: г. Москва, ул. Фестивальная, д. 4Б в соответствии с режимом работы СК «Речной».
- 1.6. К занятиям допускаются дееспособные физические лица, в том числе:
- ✓ взрослые;
 - ✓ дети, начиная с 6-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Дети до 14 лет могут получить услуги только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного в Учреждении. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.
- 1.7. К занятиям не допускаются:
- ✓ беременные женщины;
 - ✓ лица, находящиеся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарств, влияющих на реакцию.
- 1.8. Не рекомендуется приступать к занятиям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы или другими медицинскими противопоказаниями.
- 1.9. Услуги оказываются в дни и часы, установленные расписанием спортивного комплекса в сопровождении инструктора по спорту/тренера.
- 1.10. Занятия должны проводиться в спортивной форме, в соответствии с правилами по виду спорта.

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

1.12. За порчу имущества СК «Речной» виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

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

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

1.15. Курение на территории СК «Речной» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ

2.1. Начинать занятия в помещении, предназначенное для занятий общей физической подготовкой и пилатесом (далее - помещение) возможно только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/ тренера на первом занятии:

- о правилах личной безопасности;
- о порядке предоставления выбранного вида услуг;
- о факторах риска для здоровья, исходя из условий окружающей среды;
- о режиме нагрузки и отдыха, личного поведения в зале.

2.2. Занятия в помещении осуществляются в специальной спортивной форме. На ногах – носки, чешки, балетки, спортивная либо танцевальная обувь в соответствии с видом физической активности.

2.3. 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. Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять различные движения.

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

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

2.6. В случае опоздания или прихода раньше на занятие входить в зал только с разрешения инструктора по спорту/тренера.

2.7. 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.

2.8. Инструктор по спорту/тренер вправе прекратить занятие с посетителем без компенсации не оказанной услуги, в случае если посетитель:

- 2.8.1. Более трех раз грубо нарушает правила;
- 2.8.2. Не реагирует на указания инструктора по спорту/тренера;
- 2.8.3. Создает опасные ситуации для других посетителей;
- 2.8.4. Некультурно и грубо ведет себя по отношению к другим посетителям или к персоналу.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

3.1. Приступать к занятиям в помещении 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/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. Соизмеряйте свой уровень подготовки с выполняемыми упражнениями.

3.6. Соблюдайте элементарные нормы безопасности и вежливости: перед выполнением любого двигательного элемента, убедитесь, что не мешаете остальным.

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

3.8. Бережно и аккуратно обращайтесь с инвентарем/реквизитом.

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

3.10. Не стойте близко к станку, зеркалам и друг к другу при выполнении движений.

3.11. В случае недомогания или травмы необходимо обратиться к инструктору по спорту/тренеру, затем к медицинскому работнику Учреждения.

3.12. Не рекомендуется заниматься натошак, а также сразу после обильного приема пищи.

3.13. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

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

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

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

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

3.13.5. Ходить босиком;

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

3.13.7. Входить в служебные и технические помещения.

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

3.13.9. Загрязнять помещения;

3.13.10. Приносить в раздевалку грязные сумки;

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

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

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

4.3. В случае получения травмы и иного несчастного случая клиент должен обратиться к персоналу Учреждения за первой помощью.

4.4. В случае, если клиент стал свидетелем несчастного случая, он обязан незамедлительно сообщить об этом персоналу Учреждения.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Привести в исходное положение все спортивное и страховочное оборудование, проверить их исправность, убрать используемый спортивный инвентарь в места, предназначенные для хранения.
- 5.2. О преждевременном уходе Клиент обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.
- 5.3. Снять в раздевалке спортивную одежду, спортивную обувь. Рекомендуется принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, СПОРТИВНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ НА СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ ОТКРЫТОГО ТИПА

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, физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий для граждан (далее по тексту – Клиент) на открытой спортивной площадке структурного подразделения ГБУ «МосСпортОбъект» Спортивного комплекса «Речной» (далее – СК «Речной»).

1.2. Администрация СК «Речной» оставляет за собой право в любое время отказать в нахождении на территории СК «Речной», в случае нарушения Клиентом настоящих Правил.

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

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

1.5. Услуги оказываются в спортивных зонах СК «Речной» по адресу: г. Москва, ул.Фестивальная, вл. 6 в соответствии с режимом работы СК «Речной».

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

✓ взрослые;

✓ дети, начиная с 6-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Дети до 14 лет могут находиться на спортивной площадке открытого типа только в сопровождении родителей, воспитателей, тренера/инструктора или сопровождающих взрослых. Вся ответственность за жизнь и здоровье детей, возраст которых не соответствует данным правилам всецело ложиться на родителей, воспитателей/тренера или сопровождающих взрослых.

1.7. Не рекомендованы занятия:

✓ беременные женщины;

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

✓ с заболеваниями сердечно-сосудистой системы или другими противопоказаниями.

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

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

1.10. За порчу имущества СК «Речной» виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

1.11. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении спортивной площадки открытого типа СК «Речной» в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).

1.12. Курение и распитие спиртных напитков на территории СК «Речной» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ НА СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ ОТКРЫТОГО ТИПА

2.1. Клиенты (посетители) обязаны:

2.1.1. Ознакомиться с действующими правилами техники безопасности.

2.1.2. Занятия на спортивной площадке открытого типа разрешены только в спортивной обуви. Рекомендуются использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, заниматься босиком или в открытой обуви.

2.1.3. Рекомендуются снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях на спортивной площадке (часы, серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

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

2.1.5. Запрещено находиться на занятиях в состоянии алкогольного опьянения и/или под действием лекарств, влияющих на реакцию.

2.1.6. К занятиям не рекомендовано допускать людей, которым противопоказаны удары и перегрузки (беременные, люди с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и т. д.).

2.1.7. Провести разминку перед началом занятий.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ НА СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ ОТКРЫТОГО ТИПА

3.1. Приступать к занятиям на спортивной площадке открытого типа можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

3.1.1. К самостоятельным занятиям на спортивной площадке допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста.

3.1.2. Дети до 14 лет могут посещать занятия на спортивной площадке только в сопровождении родителей или доверенных лиц не моложе 18 лет.

3.1.3. Перед началом занятий на тренажере необходимо проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

3.1.4. Передвигаться по площадке необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.

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

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

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

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

3.1.8. Запрещается использовать спортивное оборудование влажными или потными руками. Это может привести к травме.

3.1.9. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.

3.1.10. Запрещается работа на неисправных тренажерах.

- 3.1.11. Запрещается приступать к занятиям в спортивной площадке при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку.
- 3.1.12. Портить имущество, которое находится в собственности у СК «Речной»
- 3.1.13. Запрещается заниматься с обнаженным торсом.
- 3.1.14. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
- 3.1.15. Кричать, нецензурно выражаться.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ НА СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ ОТКРЫТОГО ТИПА

- 4.1. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом администрации СК «Речной»
- 4.2. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить медицинскому работнику на объекте.

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 «Речной» (далее СК «Речной»).

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

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

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

1.5. Услуги оказываются в спортивных зонах СК «Речной» по адресу: г. Москва, ул. Фестивальная, вл. 6 в соответствии с режимом работы СК «Речной».

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

✓ взрослые;

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

1.7. К занятиям не допускаются:

✓ беременные женщины;

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

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

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

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

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

- 1.12. Администрация СК «Речной» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий.
- 1.13. За порчу имущества СК «Речной» виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.
- 1.14. Администрация СК «Речной» оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в получении Услуги и нахождении на территории СК «Речной», в случае нарушения Клиентом настоящих Правил.
- 1.15. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении СК «Речной» в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).
- 1.16. Курение на территории СК «Речной» 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 СК «Речной», связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил.
- 2.1.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в СК «Речной».
- 2.1.3. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.). Ношение очков, при работе в парах, запрещено. При наличии брекетов на зубах, необходимо предупредить об этом инструктора по спорту/тренера и партнёра.
- 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.
- ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**
- 2.1.7. Лицам, сопровождающим участника тренировочного процесса, находиться на футбольном поле в неустановленных местах во избежание несчастных случаев, СК «Речной» не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.
- 2.1.8. Запрещено находиться на занятиях в состоянии алкогольного опьянения и/или под действием лекарств, влияющих на реакцию. Не допускаются люди, которым противопоказаны, удары и перегрузки (беременные, лица с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и т. д.)

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

- 3.1. Не выполнять упражнений без заданий инструктора по спорту/тренера.
- 3.1.1. При объяснениях новых упражнений и новой техники, Клиент - посетитель обязан внимательно слушать, не отвлекаться, не прерывать и не комментировать объяснения инструктора по спорту/тренера.
- 3.1.2. Во избежание случаев травматизма (растяжений, ушибов, вывихов, сотрясений мозга) необходимо четко следовать указаниям инструктора/тренера (в начале занятий обязательно выполнить разминку).
- 3.1.3. При возникновении болевых ощущений во время проведения тренировочного процесса, необходимо дать знать об этом инструктору/тренеру.
- 3.1.4. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от тренировки.

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

3.1.6. В случае ощущения недомогания, плохого самочувствия перед началом тренировки, во время и после нее, занимающиеся обязаны известить об этом инструктора по спорту/тренера.

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

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

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

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

3.1.10. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.

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

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

3.1.13. Портить имущество, которое находится в собственности у СК «Речной».

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

3.1.15. Кричать, нецензурно выражаться.

3.1.16. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ 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 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.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ НА
ФУТБОЛЬНОМ ПОЛЕ**

5.1. Вход и 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. Вымыть руки с мылом.