

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ТИРЕ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в тире (далее по тексту - Правила) Центра биатлона «Новая звезда» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – ЦБ «Новая звезда») 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 ЦБ «Новая звезда» 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 ЦБ «Новая звезда» (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. Барышиха, д. 33А, стр.1, в тире ЦБ «Новая звезда».

Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

1.6. К занятиям допускаются дееспособные физические лица прошедшие медицинский осмотр (с участием врача-психоневролога) и инструктаж по технике безопасности, в том числе:

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 10-ти 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 ЦБ «Новая звезда». 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 или наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарственных средств, снижающих психическую и физическую концентрацию внимания.

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

1.9. Одновременно, в тире могут заниматься не более 8 человек.

1.10. Администрация ЦБ «Новая звезда» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий в стрелковом тире.

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

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

- 1.13. Услуга оказывается в тире в дни и часы, установленные Расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.
- 1.14. Курение и распитие спиртных напитков на территории ЦБ «Новая звезда» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ТИРЕ

- 2.1. Занятия в тире возможно начать только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/тренера на первом занятии.
- 2.2. Занятия в тире разрешены только в чистой спортивной форме и обуви. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках или подошвой с шипами.
- 2.3. Входить в тир строго с разрешения инструктора по спорту/тренера, в его присутствии.
- 2.4. Произвести визуальный осмотр тира на отсутствие посторонних предметов.
- 2.5. Для стрельбы из оружия требуется использовать средства индивидуальной защиты зрения и слуха. При слабом зрении надеть очки.
- 2.6. Разрешается брать с собой в тир только вещи, необходимые для занятий.
- 2.7. Не рекомендуется приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.
- 2.8. Лицам, сопровождающим участника тренировочного процесса, ЗАПРЕЩАЕТСЯ находиться в тире.
- 2.9. При стрельбе из положения лежа необходимо использовать гимнастические маты.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ТИРЕ

- 3.1. Все стрелковые упражнения выполняются только по команде и под непосредственным наблюдением инструктора по спорту/тренера.
- 3.2. При манипуляции с оружием всегда относиться к нему как к заряженному.
- 3.3. При зарядке оружия и стрельбе направлять оружие стволом строго в сторону мишеней.
- 3.4. Во время стрельбы запрещается отвлекаться и разговаривать с другими Клиентами.
- 3.5. При возникновении задержек при стрельбе убрать палец со спускового крючка, разрядить оружие, сообщить инструктору по спорту/тренеру о задержке и далее действовать по его указаниям.
- 3.6. Не прикасаться к оружию и патронам, когда в зоне стрельбы находятся люди.
- 3.7. Передвигаться в тире необходимо шагом. При подходе к мишеням и отходе от них разрешается двигаться только по прямой линии.
- 3.8. Получать патроны только на линии огня. Выдача патронов производится инструктором по спорту. Если показ попаданий производится после каждого выстрела, то стрелкам выдается только по одному патрону.
- 3.9. Заряжать оружие только на линии огня по команде инструктора по спорту/тренера: - «Заряжай!».
- 3.10. Стрелять только на линии огня по команде инструктора по спорту/тренера: «Огонь».
- 3.11. По команде инструктора по спорту/тренера «Отбой» прекратить огонь.
- 3.12. По команде инструктора по спорту/тренера «Разрядить оружие» вытащить обойму, откинуть затвор.
- 3.13. Подходить к мишеням разрешается в исключительных случаях, всем одновременно и только по команде инструктора по спорту/тренера: «Осмотреть мишени».
- 3.14. По команде инструктора по спорту/тренера немедленно покинуть стрелковую галерею.
- 3.15. Перенос винтовки производится только за плечами или, в случае отсутствия ремней, строго вертикально.

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

3.17. Ремонт, настройка и проверка работоспособности оружия производится в специально отведённом месте с соблюдением всех мер безопасности.

3.18. Клиентам тира **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.18.1. Брать и заряжать\перезаряжать оружие без команды инструктора по спорту/тренера;

3.18.2. Приступать к стрельбе из оружия, не зная его устройство, взаимодействие основных частей и механизмов, порядок его заряжания и разряжения, методов прицеливания и ведения огня;

3.18.3. Вести стрельбу без команды инструктора по спорту/тренера;

3.18.4. Пропускать палец в спусковую скобу до команды открытия огня;

3.18.5. Передавать другому участнику стрельбы заряженное оружие;

3.18.6. Трогать спусковой крючок во время заряжания и после стрельбы;

3.18.7. Направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, учебное, неисправное) в тыл, на присутствующих и в стороны;

3.18.8. Оставлять заряженное оружие без присмотра;

3.18.9. Выносить заряженное оружие с огневого рубежа;

3.18.10. Трогать чужое оружие;

3.18.11. Поправлять наушники и (или) очки с оружием в руках;

3.18.12. Использовать для стрельбы неисправное оружие;

3.18.13. Изготавливаться к стрельбе, прицеливаться в мишень, находясь вне стрелковой позиции;

3.18.14. Целиться и стрелять в сторонние предметы и в мишень другого стрелка;

3.18.15. Трогать оружие, если в районе мишеней находятся люди, даже если оружие не взведено и не заряжено;

3.18.16. Использовать средства сотовой связи во время занятия;

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

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

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

3.18.20. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации ЦБ «Новая звезда»;

3.18.21. Входить в служебные и технические помещения;

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

3.18.23. Разбирать заряженное и (или) взведенное оружие.

3.18. В случае нарушения требований инструкции по технике безопасности, Клиент будет немедленно удален из тира.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В СТРЕЛКОВОМ ТИРЕ

4.1. При поломке, неисправности оружия, отложить его по направлению линии огня и сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру. Стрелковое упражнение продолжить только после устранения неисправностей или замены оружия.

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 СТРЕЛКОВОМ ТИРЕ

- 5.1. По окончании занятия необходимо убедиться, что оружие не заряжено, разрядить его.
- 5.2. Сдать оружие инструктору по спорту/тренеру.
- 5.3. Чистку оружия произвести по указанию инструктора по спорту/тренера в специальном месте.
- 5.4. Осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельбы и команды инструктора «Осмотреть мишени».
- 5.5. О всех недостатках и нарушениях требований безопасности, обнаруженных на занятии, сообщить инструктору по спорту/тренеру.
- 5.6. Снять в раздевалке спортивную одежду, спортивную обувь. Рекомендуется тщательно вымыть лицо и руки.
- 5.7. Покинуть помещение в течении 15 минут после окончания занятий.

**ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ
В ТИРЕ ДЛЯ СТРЕЛЬБЫ НА ТРЕНАЖЕРАХ И ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОГО ОРУЖИЯ**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие правила по технике безопасности на занятиях в тире для стрельбы на тренажерах и из пневматического оружия (далее по тексту – Правила) Центра биатлона «Новая звезда» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – ЦБ) 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 ЦБ оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг Клиенту.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» или непосредственно на специально отведенных местах ЦБ (информационных стендах). Клиенты обязаны ознакомиться с Правилами до начала предоставления услуг.

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

1.5. Услуги оказываются в ЦБ по адресу: г. Москва, ул. Барышиха, д. 33А, стр. 1, в тире для стрельбы на тренажерах и из пневматического оружия (далее по тексту – тир). Услуги оказываются Клиентам, предоставившим медицинские справки установленного образца об отсутствии противопоказаний к занятиям.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети с 10-ти летнего возраста.

1.7. Лица вышеуказанного возраста допускаются на занятия только с квалифицированным инструктором по спорту/тренером.

1.8. К занятиям не допускаются лица с явными признаками алкогольного и/или наркотического опьянения, действия лекарственных средств, снижающих концентрацию внимания.

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

1.10. Администрация ЦБ не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные Клиентами в результате несоблюдения настоящих Правил и правил поведения во время занятий при посещении тира.

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

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

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

✓ на родителях или сопровождающих (лицо, достигшее 18-летнего возраста, являющееся законным представителем, либо лицо уполномоченное сопровождать несовершеннолетнего Клиента во время нахождения на территории ЦБ 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 ЦБ (часть ЦБ) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды.

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

1.15. Единоновременно в тире могут заниматься до 5 человек (включительно).

1.16. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1.16.1. курить и распивать спиртные напитки на территории ЦБ, а также принимать пищу в неустановленных местах;

1.16.2. посещать занятия в тире при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья;

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

1.16.4. приходить в ЦБ с признаками инфекционных заболеваний, в том числе острых респираторных;

1.16.5. проносить в ЦБ:

- любые пачкающие и зловонные предметы и вещества;
- огнестрельное и холодное оружие, боеприпасы и иные взрывчатые вещества и взрывные устройства, колюще-режущие предметы;
- химические, отравляющие, ядовитые и легковоспламеняющиеся вещества;
- алкогольные напитки, наркотические и психотропные вещества;
- крупногабаритные предметы: чемоданы, объемные сумки, коробки и т.д., если в них не находится спортивная форма или необходимый и согласованный с администрацией ЦБ инвентарь для занятий;

- иные предметы и средства, наличие которых либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих;

1.16.6. портить имущество, которое находится в собственности ЦБ;

1.16.7. совершать в ЦБ любые действия сексуального характера;

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

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

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

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

1.16.12. передвигать по своему усмотрению предметы, конструкции, спортивное оборудование, инвентарь и иные предметы в ЦБ;

1.16.13. производить видео- и фотосъемку в коммерческих целях, целях публичной трансляции/показа, за исключением случаев, когда данная деятельность предусмотрена договорными отношениями и/или заранее согласована с администрацией ЦБ;

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

1.16.15. входить в служебные и технические помещения, пользоваться служебными телефонами ЦБ;

1.16.16. загрязнять территорию ЦБ;

1.16.17. находиться в помещениях ЦБ с животными;

1.16.18. заходить в ЦБ с велосипедом, самокатом и другими крупногабаритными предметами;

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

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ В ТИРЕ ДЛЯ СТРЕЛЬБЫ НА ТРЕНАЖЕРАХ И ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОГО ОРУЖИЯ

2.1. Клиенты обязаны:

2.1.1. начинать занятия в тире только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/тренера;

2.1.2. выполнять все требования инструктора по спорту/тренера, администрации ЦБ, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением правил посещения тира;

2.1.3. соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в тире;

2.1.4. входить в тир строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии;

2.1.5. находиться в тире в экипировке и чистой сменной обуви, соответствующих виду спорта. Для стрельбы из лазерного и пневматического оружия использовать средства индивидуальной защиты – защитные очки.

2.1.6. снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях, убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы;

2.1.7. произвести визуальный осмотр тира, при наличии посторонних предметов сообщить о них инструктору по спорту/тренеру;

2.1.8. брать с собой в тир только те вещи, которые необходимы для занятий;

2.1.9. лицам, сопровождающим Клиента, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в местах, нахождение и проход в которые ограничены в установленном порядке во избежание несчастных случаев. Администрация ЦБ не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ТИРЕ ДЛЯ СТРЕЛЬБЫ НА ТРЕНАЖЕРАХ И ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОГО ОРУЖИЯ

3.1. Все стрелковые упражнения в тире выполняются только по команде и под непосредственным наблюдением инструктора по спорту/тренера. В отсутствие инструктора по спорту/тренера Клиенты в тир не допускаются.

3.2. Спортивный инвентарь тира можно использовать только с разрешения инструктора по спорту/тренера.

3.3. Расстояние от рубежа до мишеней должно быть не менее 10 метров.

3.4. К мишеням подходить разрешается в исключительных случаях, всем одновременно и только по команде инструктора по спорту/тренера, передвигаться при этом необходимо только по прямой линии

3.5. Результаты стрельбы по мишени из лазерного оружия отображаются на экране монитора на стрелковой позиции.

3.6. Все перемещения в тире Клиенты должны делать только шагом.

3.7. Перенос пневматического оружия осуществлять строго вертикально.

3.8. 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 ЦБ.

3.9. Клиентам **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.9.1. во время стрельбы переходить площадку перед стреляющими;

3.9.2. разговаривать с другими Клиентами и отворачивать оружие от направления мишени при любых действиях с ним;

3.9.3. брать, заряжать оружие и вести стрельбу без команды инструктора по спорту/тренера;

3.9.4. прицеливаться и направлять оружие, в том числе не заряженное, на людей, в стороны и в тыл;

3.9.5. смотреть в лазерное излучение;

3.9.6. оставлять свое оружие без присмотра и/или трогать оружие другого;

3.9.7. передавать другому участнику стрельбы заряженное оружие;

3.9.8. использовать для стрельбы неисправное оружие;

3.9.9. трогать спусковой крючок во время заряжения и после стрельбы;

3.9.10. целиться и стрелять в мишень другого стрелка и в сторонние предметы;

3.9.11. выносить заряженное оружие с огневого рубежа;

3.9.12. использовать средства мобильной связи во время занятий в тире;

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

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ТИРЕ ДЛЯ СТРЕЛЬБЫ НА ТРЕНАЖЕРАХ И ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОГО ОРУЖИЯ

4.1. При поломке, порче спортивного инвентаря (оборудования), неисправности оружия необходимо прекратить занятие, отложить оружие стволом по направлению линии огня и сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру. Занятие разрешается продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного инвентаря (оборудования)/замены оружия.

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 ТИРЕ ДЛЯ СТРЕЛЬБЫ НА ТРЕНАЖЕРАХ И ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОГО ОРУЖИЯ

5.1. По окончании занятия необходимо убедиться, что оружие не заряжено, разрядить его и сдать инструктору по спорту/тренеру.

5.2. Сообщить о нарушениях требований безопасности, имевших место на занятиях, инструктору по спорту/тренеру.

5.3. О необходимости преждевременного ухода с занятий Клиент обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.

5.4. По завершению занятия рекомендуется снять в раздевалке спортивную одежду и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки.

5.5. После окончания занятия Клиент должен покинуть зону раздевалки в течение 15 минут.

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

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация ЦБ «Новая звезда» 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 ЦБ «Новая звезда» 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 ЦБ «Новая звезда» по адресу: г. Москва, Барышиха, д. 33А, стр.1, в соответствии с режимом работы.

1.6. Одновременно, в спортивной зоне могут находиться не более 12 человек, занимающихся на тренажерах.

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

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

1.8. К занятиям не допускаются:

- ✓ лица, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарственных средств, снижающих психическую и физическую концентрацию внимания;
- ✓ лица с заболеваниями сердечно-сосудистой системы или другими медицинскими противопоказаниями.

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

- 1.10. Администрация ЦБ «Новая звезда» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий.
- 1.11. За порчу имущества ЦБ «Новая звезда» виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.
- 1.12. Администрация ЦБ «Новая звезда» оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в получении Услуги и нахождении на территории ЦБ «Новая звезда», в случае нарушения Клиентом настоящих Правил.
- 1.13. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении ЦБ «Новая звезда» в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).
- 1.14. Курение и распитие спиртных напитков на территории ЦБ «Новая звезда» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

2.1. Клиенты обязаны:

2.1.1. Начать занятия в тренажерном зале только после обязательного инструктажа у инструктора тренажерного зала /тренера на первом занятии:

- ✓ о правилах личной безопасности;
- ✓ о правилах эксплуатации каждого тренажера, с учетом его особенностей, спортивного оборудования и приспособлений;
- ✓ о безопасных приемах проведения занятий на тренажерах;
- ✓ о порядке и правилах выбранного вида услуг;
- ✓ о факторах риска для здоровья, исходя из условий окружающей среды;
- ✓ о режиме труда и отдыха, личного поведения при занятиях в тренажерном зале.

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

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

2.1.4. Входить в тренажерный зал строго по разрешению инструктора, в его присутствии.

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

2.1.6. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2.1.7. Рекомендуется провести разминку перед началом занятий на тренажере.

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

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

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

- 3.3. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны опытного партнёра либо инструктора.
- 3.4. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором.
- 3.5. С отягощениями, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
- 3.6. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 3.7. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.
- 3.10. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование на специально отведенные места.
- 3.11. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
- 3.12. В начале занятий на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.
- 3.13. Во время занятий необходимо обязательно использовать полотенца.
- 3.14. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**
- 3.14.1. Жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.
- 3.14.2. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.
- 3.14.3. Работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору.
- 3.14.4. Использовать находящееся в зале оборудование или тренажеры назначения, или принцип работы, которых посетителю неизвестны, либо данное оборудование не имеет инструкции.
- 3.14.5. Приступать к занятиям в зале при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить занятие и сообщить об этом инструктору.
- 3.14.6. Прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
- 3.14.7. Портить имущество, которое находится в собственности ЦБ «Новая звезда».
- 3.14.8. Ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
- 3.14.9. Заниматься с обнаженным торсом.
- 3.14.10. Самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
- 3.14.11. Бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
- 3.14.12. Кричать, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих.
- 3.15. 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/тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
- 4.2. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить инструктору и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

- 5.1. Убрать используемый спортивный инвентарь в места, предназначенные для хранения.
- 5.2. Выход после окончания занятий осуществляется по команде инструктора.
- 5.3. О преждевременном уходе Клиент обязан поставить в известность инструктора.
- 5.4. Снять в раздевалке спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ и тщательно вымыть лицо и руки.
- 5.5. Покинуть помещение ЦБ «Новая звезда» после окончания занятий.

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

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) в универсальном спортивном зале структурного подразделения **Центра биатлона «Новая звезда» ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – ЦБ «Новая звезда»).

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация ЦБ «Новая звезда» 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 универсальном спортивном зале ЦБ «Новая звезда» 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 зоне игровых видов спорта универсального спортивного зала ЦБ «Новая звезда» по адресу: г. Москва, ул. Барышиха, д. 33А, стр.1, в соответствии с режимом работы ЦБ «Новая звезда».

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 4-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Дети до 14 лет могут получить услуги только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного в ЦБ «Новая звезда». Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

1.7. К занятиям не допускаются:

- ✓ беременные женщины;
- ✓ лица, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарственных средств, снижающих психическую и физическую концентрацию внимания;
- ✓ лица с заболеваниями сердечно-сосудистой системы или другими медицинскими противопоказаниями.

- 1.8. Услуги оказываются в дни и часы, установленные Расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.
- 1.9. Проход в универсальный спортивный зал осуществляется строго по расписанию работы ЦБ «Новая звезда».
- 1.10. Администрация ЦБ «Новая звезда» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий.
- 1.11. За порчу имущества ЦБ «Новая звезда» виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.
- 1.12. Администрация ЦБ «Новая звезда» оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в получении Услуги и нахождении на территории ЦБ «Новая звезда», в случае нарушения Клиентом настоящих Правил.
- 1.13. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении ЦБ «Новая звезда» в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).
- 1.14. Курение и распитие спиртных напитков на территории ЦБ «Новая звезда» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

- 2.1. Клиенты обязаны:
- 2.1.1. Начинать занятия в универсальном зале только после обязательного инструктажа у дежурного инструктора/тренера на первом занятии;
- 2.1.2. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера и руководства ЦБ «Новая звезда», связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил;
- 2.1.3. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в ЦБ «Новая звезда»;
- 2.1.4. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.). Ношение очков, при работе в парах, запрещено;
- 2.1.5. Надеть спортивную форму. Приходить на занятие в соответствующей спортивной форме или другой форме (если определено);
- 2.1.6. Входить в универсальный спортивный зал строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии;
- 2.1.7. Произвести визуальный осмотр спортивного зала на отсутствие посторонних предметов;
- 2.1.8. Лицам, сопровождающим участника тренировочного процесса, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в спортивном зале в неустановленных местах во избежание несчастных случаев, администрация ЦБ «Новая звезда» не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих;

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

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

- 3.2. При объяснениях новых упражнений и новой техники, Клиент обязан внимательно слушать, не отвлекаться, не прерывать и не комментировать объяснения инструктора по спорту/тренера.
- 3.3. Во избежание случаев травматизма (растяжений, ушибов, вывихов, сотрясений мозга) необходимо четко следовать указаниям инструктора по спорту/тренера (в начале занятий обязательно выполнить разминку).
- 3.4. Занятия должны проводиться в полном комплекте защитной экипировки, в соответствии с правилами по виду спорта.
- 3.5. При возникновении болевых ощущений во время проведения занятия, необходимо дать знать об этом инструктору по спорту/тренеру.
- 3.5. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от занятия.
- 3.6. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде инструктора по спорту/тренера.
- 3.7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 3.8. 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.
- 3.9. 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.

4.0. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- 4.1. Жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.
- 4.2. Покидать занятие без разрешения инструктора по спорту/тренера.
- 4.3. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.
- 4.4. Запрещается использовать находящееся в зале оборудование назначения, или принцип работы, которых посетителю неизвестны.
- 4.5. Совершать провокационные действия перед другими посетителями, тем самым провоцируя травмоопасные ситуации.
- 4.6. Строго запрещается самостоятельно выполнять трюки без разрешения и контроля инструктора по спорту/тренера или в его отсутствии, особенно младшим по возрасту и менее опытными спортсменам.
- 4.7. Портить имущество, которое находится в собственности у ЦБ «Новая звезда».
- 4.8. Вносить в универсальный спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора/тренера, проводящего занятия.
- 4.9. Кричать, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих.
- 5.0. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В УНИВЕРСАЛЬНОМ 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. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить инструктору по спорту/тренеру и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

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

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

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

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

5.5. Покинуть помещение ЦБ «Новая звезда» в течении 15 минут после окончания занятий.