

Утверждены
приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от «01» декабря 2020г. № 22

Директор _____ А.А. Самойленко



ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ 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 для проведения тренировочных, физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) в спортивных зонах структурного подразделения ГБУ «МосСпортОбъект» Стадион «Тушино».

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация Стадион «Тушино» 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 Стадиона «Тушино» 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 «Тушино» по адресу: г. Москва, ул. Лодочная, напротив вл. 33-35., в соответствии с режимом работы Стадиона «Тушино».

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 (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного в Учреждении. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить у предъявителя 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 противопоказаниями.

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

1.10. Проход на стадион осуществляется строго по расписанию работы Стадиона «Тушино».

- 1.11. Занятия должны проводиться в полном комплекте защитной экипировки, в соответствии с правилами по виду спорта.
- 1.12. Администрация Стадиона «Тушино» 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 «Тушино» виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.
- 1.14. Администрация Стадиона «Тушино» оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в получении Услуги и нахождении на территории Стадиона «Тушино», в случае нарушения Клиентом настоящих Правил.
- 1.15. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении Стадиона «Тушино» в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).
- 1.16. Курение на территории Стадиона «Тушино» 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 «Тушино», связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил.
- 2.1.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания на Стадионе «Тушино»
- 2.1.3. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.). Очки при работе в парах запрещены. Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены тренер и партнёры.
- 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.
- 2.1.7. Лицам, сопровождающим участника тренировочного процесса, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться на стадионе в неустановленных местах во избежание несчастных случаев, Стадион «Тушино» 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.
- 2.1.9. К занятиям не допускаются люди, которым противопоказаны, удары и перегрузки (беременные, люди 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.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ.

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

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

3.1.9. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.

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

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

3.1.12. Портить имущество, которое находится в собственности у Стадиона «Тушино».

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

3.1.14. Кричать, нецензурно выражаться.

3.1.15. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ НА ФУТБОЛЬНОМ ПОЛЕ

4.1. Вход и выход после окончания занятий осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера.

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

4.3. Убрать используемый спортивный инвентарь в места для его хранения.

4.4. Вымыть руки с мылом

Утверждены
приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от «21» 03 2020 г. № 22

Директор ГБУ «МосСпортОбъект» _____ А.А. Самойленко



ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ТРЕНАЖЕРНОЙ ПЛОЩАДКЕ

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 всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) в спортивных зонах структурного подразделения ГБУ «МосСпортОбъект» Стадион «Тушино».

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация Стадиона «Тушино» 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 Стадиона «Тушино» 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 «Тушино» по адресу: г. Москва, ул. Лодочная, напротив вл. 33-35., в соответствии с режимом работы Стадиона «Тушино».

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 (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного в Учреждении. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить у предъявителя 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 противопоказаниями.

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

1.10. Проход на стадион осуществляется строго по расписанию работы Стадиона «Тушино».

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

1.12. Администрация Стадиона «Тушино» 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 «Тушино» виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

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

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

1.16. Курение на территории Стадиона «Тушино» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ НА ТРЕНАЖЕРНОЙ ПЛОЩАДКЕ

2.1. Клиенты (посетители) обязаны:

2.1.1. Занятия на тренажерной площадке возможно начать только после обязательного инструктажа у дежурного инструктора тренажерного зала:

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

2.1.2. Занятия на тренажерной площадке разрешены только в 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. Разрешается брать с собой только вещи, необходимые для занятий.

2.1.5. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

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

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

2.1.8. Провести разминку перед началом занятий на тренажере.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ НА ТРЕНАЖЕРНОЙ ПЛОЩАДКЕ

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

- 3.1.1. К самостоятельным занятиям на **тренажерной площадке** допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста.
- 3.1.2. Дети до 14 лет могут посещать занятия на тренажерной площадке только в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет. Дети с 14 летнего возраста могут посещать тренажерный зал с письменного разрешения родителей, составленного в Учреждении.
- 3.1.3. Перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора / тренера необходимо проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.
- 3.1.4. Все упражнения выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора/тренера. В отсутствие инструктора/тренера посетители к занятиям не допускаются.
- 3.1.5. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора/тренера.
- 3.1.6. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором.
- 3.1.7. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
- 3.1.8. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 3.1.9. Передвигаться по площадке необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.
- 3.1.10. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
- 3.1.11. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
- 3.1.12. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
- 3.1.13. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.
- 3.1.14. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ.

- 3.1.15. Запрещается жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.
- 3.1.16. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
- 3.1.17. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.
- 3.1.18. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору/тренеру.
- 3.1.19. Запрещается приступать к занятиям в зале при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору/тренеру.
- 3.1.20. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
- 3.1.21. Портить имущество, которое находится в собственности у Спортивного комплекса.
- 3.1.22. Запрещается заниматься с обнаженным торсом.
- 3.1.23. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
- 3.1.24. Кричать, нецензурно выражаться.

3.1.25. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ НА ТРЕНАЖЕРНОЙ ПЛОЩАДКЕ

- 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.
- 4.3. Запрещается использовать находящееся на площадке оборудование или тренажеры назначения, или принцип работы, которых посетителю неизвестны, либо данное оборудование не имеет инструкции.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ НА ТРЕНАЖЕРНОЙ ПЛОЩАДКЕ

- 5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность, убрать используемый спортивный инвентарь в места, предназначенные для хранения.
- 5.2. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.3. Покинуть Спортивный комплекс.