

**ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ
В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ (50 МЕТРОВ)**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в **плавательном бассейне (50 метров)** (далее по тексту - Правила) **Центра современного пятиборья «Северный» ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – СК) 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 СК 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 СК (информационных стендах). Клиенты обязаны ознакомиться с Правилами до начала предоставления услуг.

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях 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 СК по адресу: г. Москва, ул. Арсюкова, д. 11 в 50-ти метровом плавательном бассейне (далее по тексту - плавательный бассейн). Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети с 7 до 14 лет, умеющие плавать без дополнительных приспособлений (способные проплыть 50 метров любым способом плавания), могут получить услуги на самостоятельных занятиях (сеансах свободного плавания) плавательного бассейна 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 СК. 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 пловцам.

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 аквалангами, 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.»

Утверждено

приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»

от 2021г. № 37

Директор

А.А. Самойленко

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

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в универсальном спортивном зале (далее по тексту - Правила) Центра современного пятиборья «Северный» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – ЦСП «Северный») 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 ЦСП «Северный» 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 ЦСП «Северный» (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. Арсюкова, д.11, в универсальном спортивном зале ЦСП «Северный».

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, с 6-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 ЦСП «Северный». Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт;
- ✓ беременные женщины;
- ✓ лица, находящиеся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарств, влияющих на реакцию.

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

1.8. Администрация ЦСП «Северный» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий. Администрация ЦСП «Северный» оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услугах, в случае нарушения им настоящих Правил.

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

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

1.11. Услуга оказывается в подзонах: - беговая дорожка; площадка для лазерной стрельбы; площадки для фехтования; комбинированные площадки для игры (баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, большой теннис); площадки для ОФП (общефизической подготовки) и ОРУ (общеразвивающие упражнения) в дни и часы, установленные Расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.12. Проход в универсальный спортивный зал осуществляется строго по расписанию занятий. По окончании занятий, Клиент обязан покинуть душевую и раздевалку в течение 15 минут.

1.13. Услуги оказываются в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

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

1.15. Курение в ЦСП «Северный» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

2.1. Клиенты (посетители) **обязаны:**

2.1.1. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера и руководства ЦСП «Северный», связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил;

2.1.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в ЦСП «Северный»;

2.1.3. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты, очки 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 чистой спортивной форме и обуви или другой форме и обуви (если определено). Рекомендуются использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках или с шипами. Разрешается брать с собой в универсальный спортивный зал только вещи, необходимые для занятий;

2.1.5. Входить в универсальный спортивный зал строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии;

2.1.6. Произвести визуальный осмотр универсального спортивного зала на отсутствие посторонних предметов;

2.1.7. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин ворот или волейбольных стоек, и другого спортивного оборудования.

2.2. Лицам, сопровождающим участника тренировочного процесса, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в универсальном спортивном зале в неустановленных местах во избежание несчастных случаев, ЦСП «Северный» не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

2.3. Клиентам запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

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

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

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

3.2. Все упражнения выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора по спорту/тренера. В отсутствие инструктора по спорту/тренера посетители в универсальный спортивный 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. Клиент - посетитель обязан внимательно слушать, не отвлекаться, не прерывать и не комментировать объяснения инструктора по спорту/тренера.

3.4. 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.

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

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

3.7. 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.

3.8. Требования безопасности на беговой дорожке:

3.8.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;

3.8.2. Во время бега смотреть на свою дорожку;

3.8.3. После выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;

3.8.4. Возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;

3.8.5. В беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;

3.8.6. При беге с препятствиями выполнять задание по маршруту, обозначенному инструктором по спорту/ тренером.

3.9. Требования безопасности на площадке для лазерной стрельбы:

3.9.1. Внимательно выслушать инструктаж инструктора по спорту/тренера по технике безопасности при лазерной стрельбе и правилам поведения на занятиях;

3.9.2. Не направлять оружие в тыл, на присутствующих, на отражающие предметы и в стороны;

3.9.3. Не допускается смотреть в лазерное излучение;

3.9.4. Запрещается направлять оружие в глаза.

3.10. Требования безопасности на площадках фехтования:

3.10.1. Во избежание растяжения связок перед началом тренировки нужно провести разминку и растяжку;

3.10.2. Запрещается брать спортивное оружие без разрешения инструктора по спорту /тренера;

3.10.3. Запрещается вести поединок с человеком, незащищенным фехтовальной маской, нагрудником (жилетом), специальными штанами, перчаткой, а также направлять на

человека оружие, находящегося вне фехтовальной дорожки и не экипированного надлежащим образом;

3.10.4. Запрещается переходить фехтовальную дорожку во время происходящего на ней поединка;

3.10.5. Запрещается использование нестандартного (самодельного, сломанного и др.) оружия и инвентаря без специального разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.10.6. Запрещается выносить оружие из площадки, где идет "фехтование", без особого разрешения инструктора по спорту/ тренера;

3.10.7. Бой начинается или заканчивается только по команде инструктора по спорту/тренера;

3.10.8. Маски фехтовальщики снимают только после команды инструктора по спорту/тренера;

3.10.9. Нельзя умышленно падать, колоть упавшего противника;

3.10.10. Если во время поединка с бойца слетела маска, то бой должен быть немедленно остановлен;

3.10.11. При проведении фехтовального поединка зрители должны находиться на безопасном расстоянии от дорожки;

3.10.12. Лица, не ознакомленные с фехтовальными правилами к боям не допускаются;

3.11. **Требования безопасности на игровых площадках:**

3.11.1. Строго выполнять правила проведения спортивных и подвижных игр;

3.11.2. Избегать столкновений с соперниками, не допускать грубых приемов, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;

3.11.3. Исключить резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;

3.11.4. Быть внимательным и сосредоточенным при выполнении упражнений, технических приемов и тактических установок;

3.11.5. Заниматься в соответствующей форме и обуви;

3.11.6. Заниматься только на исправном спортивном оборудовании, с исправным инвентарем;

3.11.7. Использовать спортивное оборудование и инвентарь по прямому назначению;

3.11.8. Запрещается производить самостоятельную разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов и оборудования;

3.12. Клиентам - посетителям универсального спортивного зала **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

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

3.12.2. Использовать спортивное оборудование и инвентарь/реквизит без разрешения инструктора по спорту/тренера. Использовать находящееся в универсальном зале спортивное оборудование, назначение или принцип работы, которых, посетителю неизвестны, либо данное оборудование не имеет инструкции или не исправно;

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

3.12.4. Выполнять действия, заведомо способствующих возникновению травмы;

3.12.5. Висеть на перекладине ворот и оттягивать сетку;

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

- 3.12.7. Применять грубые и опасные приёмы по отношению к другим участникам занятий;
- 3.12.8. Портить имущество ЦСП «Северный»;
- 3.12.9. Вносить в универсальный спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора по спорту/тренера, проводящего занятия;
- 3.12.10. Ходить босиком;
- 3.12.11. Шуметь, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.;
- 3.12.12. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации ЦСП «Северный»;
- 3.12.13. Сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;
- 3.12.14. Входить в служебные и технические помещения;
- 3.12.15. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование (систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения и т.д.);
- 3.12.16. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики;
- 3.12.17. Загрязнять помещение;
- 3.12.18. Курить и распивать спиртные напитки на территории ЦСП «Северный», принимать пищу, жевать жевательную резинку и распивать спиртные напитки;
- 3.12.19. Заниматься на непросохшем и/или скользком покрытии;
- 3.12.20. Посещать занятия в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;
- 3.12.21. Покидать занятие без разрешения инструктора по спорту/тренера;
- 3.12.22. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ 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 УНИВЕРСАЛЬНОМ 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.

Утверждены
приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от « 26 » 2021г. № 37

Директор

А.А. Самойленко

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) Центра современного пятиборья «Северный» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – ЦСП «Северный») 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 ЦСП «Северный» 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 ЦСП «Северный» 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. Москва, ул. Арсюкова, д. 11, в зале «сухого плавания» ЦСП «Северный». 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 в ЦСП «Северный». 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 противопоказаниями.

1.9. Одновременно в зале «сухого плавания» могут заниматься не более 34 человек.

1.10. Администрация ЦСП «Северный» 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 ЦСП «Северный» 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. Рекомендуется 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. 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.

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

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

3.19.2. Заниматься с обнаженным торсом;

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

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

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

3.19.6. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации ЦСП «Северный»;

- 3.19.7. Сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;
- 3.19.8. Входить в служебные и технические помещения;
- 3.19.9. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование (систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения и т.д.);
- 3.19.10. Загрязнять помещение;
- 3.19.11. 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. 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.

Утверждены
приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от « 2 » декабря 2021г. № 37

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) Центра современного пятиборья «Северный» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – ЦСП «Северный») 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 ЦСП «Северный» 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 ЦСП «Северный» (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. Арсюкова, д.11, в тренажерном зале ЦСП «Северный». 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 ЦСП «Северный». Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

1.1. К занятиям не допускаются:

✓ беременные женщины;

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

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

1.8. Одновременно в спортивной зоне могут заниматься не более 34 человек.

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

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

1.11. Администрация ЦСП «Северный» оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услугах, в случае нарушения им настоящих Правил.

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

1.13. 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. 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 ЦСП «Северный»;

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 непросохшем 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.

Утверждены
приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от « 2 » 2021г. № 34

Директор ГБУ «МосСпортОбъект» А.А. Самойленко

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В КОННОСПОРТИВНОМ МАНЕЖЕ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в конноспортивном манеже (далее по тексту - Правила) Центра современного пятиборья «Северный» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – ЦСП «Северный») 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 ЦСП «Северный» 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 ЦСП «Северный» 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. Москва, ул. Арсюкова, д. 11, в конноспортивном манеже ЦСП «Северный».

Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний занятиям.

1.6. К занятиям допускаются дееспособные физические лица, 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 ЦСП «Северный». Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

1.1. К занятиям не допускаются:

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

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

1.8. Одновременно в спортивной зоне могут заниматься не более 20 человек.

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

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

1.11. Администрация ЦСП «Северный» оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услугах, в случае нарушения им настоящих Правил.

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

1.13. Услуга оказывается в конноспортивном манеже в дни и часы, установленные Расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В КОННОСПОРТИВНОМ МАНЕЖЕ

2.1. Занятия в конноспортивном манеже возможно начать только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/тренера

2.1.1. О правилах личной безопасности;

2.1.2. О правилах обращения с лошадью;

2.1.3. О порядке предоставления услуг;

2.1.4. О факторах риска для здоровья и получении травмы при непослушании лошади.

2.2. Занятия в конноспортивном манеже разрешены только в защитном племе, перчатках, в чистой спортивной форме и обуви с каблуком 2-3 см. Не допускается обувь без каблука, с рифлёной подошвой или с толстой подмёткой.

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. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2.5. Необходимо проверить экипировку, снаряжение.

2.6. Строго выполнять все указания и команды инструктора по спорту/тренера.

2.7. Обращаться с лошадью всегда спокойно и ласково. Запрещается кричать на лошадь, дразнить, бить, резко осаживать назад и поворачивать.

2.8. Запрещается бегать по конюшне, нарушать тишину.

2.9. Не просовывайте руки через решетку денника, чтобы покормить или погладить животных. Это можно делать только с разрешения инструктора по спорту/тренера и не через решетку.

2.10. Прежде чем войти к лошади в денник, окликните ее и убедитесь, что она услышала и развернулась к вам передом или плечом.

2.11. Перед выводом животного из денника убедитесь, что никому не мешаете, что в конюшне не находятся другие люди или лошади, с которыми вы можете не разминуться в проходе.

2.12. Никогда не наматывайте поводья, чомбур или корду на руку при проводке или работе во избежание травмы руки при внезапном дёрганье лошади.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В КОННОСПОРТИВНОМ МАНЕЖЕ

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

3.2. **Требование безопасности при седловке лошади:**

3.2.1. Чистка, седловка и расседливание всегда выполняется на развязках, лошадь, при этом в недоуздке;

3.2.2. При седловке следует сначала накинуть на шею лошади повод, затем надеть уздечку, недоуздок, развязки закрепляются к кольцам недоуздка, а потом седлать;

3.2.3. Если лошадь не хочет брать трензель, крепко сжимая зубы, нужно нажать пальцами на беззубую часть рта и подать трензель, как только она разожмёт зубы;

3.2.4. Надевать уздечку аккуратно, во избежание повреждения ушей лошади;

3.2.5. В случае возникших затруднений при чистке и седловке лошади следует обратиться за помощью к инструктору по спорту/тренеру или конюху.

3.3. **Требование безопасности при выводе лошади в манеж:**

3.3.1. Не выпускать повод из рук с момента вывода лошади из денника и до расседливания;

3.3.2. Не выводить лошадь из денника, если предыдущая смена не поставила лошадей на свои места;

3.3.3. Выводя лошадь из денника или вводя в денник, открывать дверь полностью, чтобы лошадь не задела её;

3.3.4. Не останавливаться с лошастью в проходе конюшни или около двери манежа. Если проход конюшни загромождён, следует остановить лошадь и попросить помощи;

3.3.5. Вести лошадь из конюшни или обратно только в поводу, идя рядом с ней с левой стороны, сняв повод с её шеи. В левой руке держать конец повода, а правой вести лошадь под уздцы (нельзя держаться за пряжки: лошадь может дёрнуть, и пряжка травмирует человеку кисть руки);

3.3.6. Вести лошадь в манеж или обратно с подтянутыми стремянами, во избежание зацепа стремяни, что может встревожить лошадь;

3.3.7. Ведя лошадь в поводу, следует держаться от впереди идущей лошади на расстоянии длины двух корпусов лошади (примерно 5 метров). Не подгонять впереди идущую лошадь хлыстом или взмахом руки — лошадь может отбить задом.

3.4. Перед тем, как сесть на лошадь, следует проверить подпруги и, в случае необходимости, подтянуть их (так, чтобы под них с трудом проходило два пальца).

3.5. Осёдланной лошади с подтянутыми подпругами не давать опускать голову — это чревато повреждениями сосудов.

3.6. Если лошадь заупрямилась («заартачилась»), начала рваться в сторону, нельзя тянуть за повод, лошадь сильнее человека и с лёгкостью утащит его за собой; следует одёрнуть повод и успокоить лошадь, а затем поощрить её послушание голосом, поглаживанием.

3.7. Садиться на лошадь следует всегда с левой стороны и только по команде инструктора по спорту/тренера. При посадке не бросать и не распускать повод.

3.8. Во время езды в смене нельзя наезжать на впереди идущую лошадь и не подъезжать к лошади сбоку. В то же время нужно не отставать далеко от смены: лошадь, руководствуясь стадным чувством, может неожиданно броситься догонять остальных.

3.9. Не останавливаться на пути движения лошадей и не ездить против смены. Чтобы избежать столкновений с другими всадниками, необходимо разъезжаться с ними всегда левым плечом.

3.10. Управлять лошастью нужно спокойно и мягко, не дёргать лошадь поводьями. Хлыстом можно пользоваться только с разрешения инструктора по спорту/тренера.

3.11. **Требования безопасности при движении всадников в конноспортивном манеже:**

3.11.1. Перед тем, как открыть ворота и въехать на территорию манежа, всадник должен убедиться, что все участники занятия его видят, а ворота свободны, и спросить разрешения у инструктора по спорту/тренера их открыть;

3.11.2. В течение занятия ворота должны быть закрыты;

3.11.3. Всадники разъезжаются левыми плечами, встречаясь при езде по стенке манежа одинаковым аллюром. При движении по диагональным линиям, всадники разъезжаются внешними плечами. Регулировка и корректировка движения осуществляется инструктором по спорту/тренером;

3.11.4. Более резвый аллюр имеет приоритет при движении по стенке. Всадники, едущие более медленным аллюром, должны сместиться внутрь манежа на вторую или третью линии следа. То есть по первой линии едут галопом, по второй — рысью, по третьей — шагом;

3.11.5. Нельзя обгонять едущего перед вами всадника, проезжая с его внутренней стороны и, таким образом, зажимая всадника между своей лошастью и стенкой манежа. Если всадник впереди мешает движению, нужно захватить на вольт или пересечь манеж поперек, изменив порядок движения или дистанцию;

3.11.6. Работа на боковых движениях имеет преимущество перед всеми аллюрами. Как более сложная задача для лошади и всадника, она требует уважения, поэтому уступать должны все;

3.11.7. Остановка всегда выполняется внутри манежа вне линий следа и манежных фигур;

3.11.8. Спешивание, посадка в седло, подгонка амуниции должны происходить в середине манежа (около средней линии в области букв G и D преимущественно);

3.11.9. Находясь внутри манежа вне линий следа, всадники уступают тем, кто движется слева;

3.11.10. Завершая вольт или круг и возвращаясь на стенку, всадник должен учитывать движение других по стенке и корректировать свои действия. То есть если кто-то едет по стенке, всадник, выходящий с вольта, должен либо остаться на вольте и повторить его, либо выйти на вторую или третью линию следа;

3.11.11. На разминочном поле лошадь, которая ведет себя агрессивно по отношению к другим лошадям и нервирует большинство из них, выводится из манежа;

3.11.12. Во время движения всаднику нужно учитывать обстановку вокруг, следить за поведением других лошадей и избегать сближения с теми из них, которые могут нервировать его лошадь.

3.12. Требования безопасности в критических ситуациях:

3.12.1. Если лошадь понесла, следует откинуться назад и энергично набрать повод, действуя руками поочередно. Далее останавливать её в движении по кругу (на вольту), постепенно сокращая его радиус;

3.12.2. Если лошадь встала на задние ноги («на дыбы») - следует отдать повод, схватиться за гриву или обхватить шею лошади, активным посылом заставить её опуститься. Не откидываться назад и не тянуть поводья на себя — лошадь может опрокинуться на спину;

3.12.3. Если лошадь остановилась и бьёт передней ногой, опускает голову, нюхает землю, (лошадь собирается лечь под всадником), следует немедленно поднять ей голову и энергично послать вперёд.

3.12.4. При падении сбросить стремяна и не выпускать повод из рук. Если не удалось удержать повод в руках, нужно постараться отдалиться от лошади и сразу не вставать (чтобы лошадь не ударила). После падения лошадь не догонять

3.13. Клиентам - посетителям конноспортивного манежа ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

3.13.1. Использовать средства сотовой связи во время занятия;

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

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

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

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

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

3.13.7. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации ЦСП «Северный»;

3.13.8. Входить в служебные и технические помещения;

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

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В КОННОСПОРТИВНОМ МАНЕЖЕ

4.1. 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 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 КОННОСПОРТИВНОМ МАНЕЖЕ

5.1. Перед тем, как слезать с лошади, следует бросить оба стремени. Спешиваясь с лошади перемахом правой ноги через круп лошади.

5.2. Спешиваясь, нельзя оставлять лошадь без присмотра. Не привязывать лошадь с надетой уздечкой поводом к прутьям решётки и поилке в деннике, к стойкам препятствий, ограждениям манежа.

5.3. Не въезжать в конюшню верхом, а вводить лошадь в поводу.

5.4. Заведя лошадь в денник, повернуть её головой к двери, после этого снять седло, затем уздечку, выйти и надёжно закрыть дверь денника.

5.5. Перед уходом, с разрешения инструктора по спорту/тренера, угостить лошадь морковью, нарезанным яблоком, сухариком или сахаром. Угощение давать на раскрытой ладони.

5.6. Убрать в отведенное место инвентарь, предварительно смахнув грязь и замыв трензель.

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

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

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

Утверждены
приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от «28» 01.07.2021г. № 37
Директор
«МосСпортОбъект» _____ А.А. Самойленко

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ТИРЕ ДЛЯ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в тире для стрельбы из лука (далее по тексту - Правила) Центра современного пятиборья «Северный» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – ЦСП «Северный») 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 ЦСП «Северный» 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 ЦСП «Северный» 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. Москва, ул. Арсюкова, д.11, в тире для стрельбы из лука ЦСП «Северный».

Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний занятиям.

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

✓ взрослые;

✓ дети, начиная с 11-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 ЦСП «Северный». 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 24 человек.

1.10. Администрация ЦСП «Северный» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий в тире для стрельбы из лука.

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

1.12. Администрация ЦСП «Северный» 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 тира для стрельбы из лука в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).

1.14. Услуга оказывается в тире для стрельбы из лука в дни и часы, установленные Расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ТИРЕ ДЛЯ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА

2.1. Занятия в тире для стрельбы из лука возможно начать только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/тренера

2.2. Занятия в тире для стрельбы из лука разрешены только в чистой спортивной форме и обуви. Рекомендуются использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках или подошвой с шипами. Запрещается заниматься босиком или в открытой обуви.

2.3. Для стрельбы из лука требуется использовать средства индивидуальной защиты: краги, напальчник. Рекомендуются также использовать защитные очки и спортивный нагрудник.

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

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

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

2.7. Проверить лук на отсутствие трещин или расслоения материала. Нельзя пользоваться неисправным луком.

2.8. Проверить тетиву на отсутствие перетершихся нитей, надрывов и потёртостей.

2.9. Проверить стрелы на отсутствие трещин или расслоений.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ТИРЕ ДЛЯ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА

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

3.2. Ставить стрелу на тетиву можно только тогда, когда все пространство перед мишенями и за ними будет абсолютно свободно от людей.

3.3. Во время стрельбы не разрешается переходить площадку перед стреляющими.

3.4. Растягивать лук со стрелой разрешается только с линии стрельбы и в направлении мишени.

3.5. Во время стрельбы запрещается разговаривать с другими спортсменами или поворачиваться с луком в сторону.

3.6. Закончив серию выстрелов, необходимо покинуть линию стрельбы и дожидаться, пока остальные лучники закончат стрельбу.

3.7. К мишеням подходить разрешается всем одновременно и только по сигналу инструктора по спорту/тренера. Передвигаться в тире необходимо шагом.

- 3.8. При подходе к мишеням и отходе от них можно двигаться только по прямой линии.
- 3.9. На площадке запрещается пользоваться услугами детей при переноске луков стрел и другого инвентаря.
- 3.10. Во избежание обрыва тетивы или поломки лука запрещается производить выстрел без стрелы.
- 3.11. Не следует применять лук, который занимающемуся не по силам.
- 3.12. Необходимо проверять стрелы на отсутствие трещин и расслоений после каждой серии отстрела.
- 3.13. Необходимо пользоваться стрелами, соответствующими длине растяжки каждого занимающегося. Запрещается стрелять слишком короткими или слишком длинными стрелами.
- 3.14. Если стрела соскользнула с полочки во время растягивания лука, необходимо вернуться в исходное положение и начать растягивать лук снова. Не подправляйте стрелу пальцем на растянутом луке, стрела может сорваться.
- 3.15. Необходимо следить за тем, чтобы хвостовик стрелы не зажимался пальцами при растяжении лука.
- 3.16. 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.
- 3.17. Клиентам - посетителям тира для стрельбы из лука **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**
- 3.17.1. Использовать спортивный инвентарь, луки, стрелы (далее — оружие, инвентарь), выходить на рубеж для ведения стрельбы, а также стрелять без разрешительной команды инструктора по спорту/тренера, а также находиться и перемещаться по площадке без разрешения;
- 3.17.2. Вести стрельбу из лука вхолостую;
- 3.17.3. Передавать другому участнику стрельбы заряженное оружие;
- 3.17.4. Брать в руки луки, стрелы и иные предметы и проводить другие действия без разрешения инструктора по спорту/тренера;
- 3.17.5. Заряжать лук, если в зоне мишеней находится человек;
- 3.17.6. Натягивать лук, когда стрела оружия направлена вверх;
- 3.17.7. Использовать средства сотовой связи во время занятия;
- 3.17.8. Направлять свое оружие на то, что не является целью - мишенью. Категорически запрещается направлять оружие на человека;
- 3.17.9. Вести стрельбу без команды инструктора;
- 3.17.10. Использовать для стрельбы неисправные оружие и стрелы;
- 3.17.11. Изготавливаться к стрельбе, прицеливаться в мишени или другие предметы, находясь вне стрелковой позиции;
- 3.17.12. Поворачивать оружие в стороны от стрелковой трассы при всех действиях с оружием;
- 3.17.13. Выносить заряженное оружие со стрелковой позиции;
- 3.17.14. Целиться и стрелять в мишень другого стрелка;
- 3.17.15. Направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, учебное, неисправное) в тыл на присутствующих и в стороны;
- 3.17.16. Курить, принимать пищу, жевать жевательную резинку и распивать спиртные напитки;
- 3.17.17. Посещать занятия в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;
- 3.17.18. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики;

- 3.17.19. Проходить в уличной одежде и обуви, приносить в раздевалку грязные сумки;
- 3.17.20. Шуметь, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.;
- 3.17.21. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации ЦСП «Северный»;
- 3.17.22. Входить в служебные и технические помещения;
- 3.17.23. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование (систему кондиционирования и вентиляции, освещение и т.д.).

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ТИРЕ ДЛЯ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА

- 4.1. При поломке или порче инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены инвентаря.
- 4.2. Занятие следует приостановить в случае плохой видимости поля тира и мишеней.
- 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 ТИРЕ ДЛЯ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА

- 5.1. По окончании тренировочного занятия необходимо разобрать лук и убрать в специально предназначенное помещение.
- 5.2. Сообщить о нарушениях требований безопасности, имевших место на занятиях инструктору по спорту/тренеру.
- 5.3. О преждевременном уходе Клиент обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.
- 5.4. Снять в раздевалке спортивную одежду, спортивную обувь. Рекомендуется тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.5. Покинуть помещение в течении 15 минут после окончания занятий.

Утверждены
приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от «04» апреля 2021г. № 34
Директор _____ А.А. Самойленко

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

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в тире для стрельбы из пневматического оружия (далее по тексту - Правила) Центра современного пятиборья «Северный» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – ЦСП «Северный») 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 ЦСП «Северный» 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 ЦСП «Северный» (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. Арсюкова, д.11, в тире для стрельбы из пневматического оружия ЦСП «Северный» (далее по тексту – стрелковый тир).

Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний занятиям.

1.6. К занятиям допускаются дееспособные физические лица, 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 ЦСП «Северный». 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 медицинскими противопоказаниями.

1.9. Одновременно, в стрелковом тире могут заниматься не более 16 человек.

1.10. Администрация ЦСП «Северный» 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 стрелковом тире виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

1.12. Администрация ЦСП «Северный» 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 стрелкового тира в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).

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

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В СТРЕЛКОВОМ ТИРЕ

2.1. Занятия в стрелковом тире возможно начать только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/тренера.

2.2. Занятия в стрелковом тире разрешены только в чистой спортивной форме и обуви. Рекомендуются использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках или подошвой с шипами.

2.3. Для стрельбы из пневматического оружия требуется использовать средства индивидуальной защиты - защитные очки.

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

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

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В СТРЕЛКОВОМ ТИРЕ

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

3.2. Во время стрельбы не разрешается переходить площадку перед стреляющими.

3.3. Во время стрельбы запрещается разговаривать с другими спортсменами или поворачиваться оружие в сторону.

3.4. При осмотре результатов стрельбы по мишени необходимо использовать электрическую лебедку, транспортирующую мишень к стрелку.

3.5. К мишеням подходить разрешается в исключительных случаях, всем одновременно и только по команде инструктора по спорту/тренера.

3.6. Передвигаться в тире необходимо шагом. При подходе к мишеням и отходе от них разрешается двигаться только по прямой линии.

3.7. Клиентам - посетителям стрелкового тира **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.7.1. Брать и заряжать оружие без команды инструктора по спорту/ тренера;

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

3.7.3. Передавать другому участнику стрельбы заряженное оружие;

3.7.4. Прицеливаться и направлять даже не заряженное оружие на людей, в стороны и в тыл;

3.7.5. Трогать спусковой крючок во время заряжения и после стрельбы;

3.7.6. Оставлять заряженное оружие без присмотра;

3.7.7. Выносить заряженное оружие с огневого рубежа;

- 3.7.8. Трогать чужое оружие;
- 3.7.9. Использовать для стрельбы неисправное оружие;
- 3.7.10. Изготавливаться к стрельбе, прицеливаться в мишень или другие предметы, находясь вне стрелковой позиции;
- 3.7.11. Поворачивать оружие в стороны от стрелковой трассы при всех действиях с оружием;
- 3.7.12. Целиться и стрелять в сторонние предметы и в мишень другого стрелка;
- 3.7.13. Использовать средства сотовой связи во время занятия;
- 3.7.14. Курить, принимать пищу, жевать жевательную резинку и распивать спиртные напитки;
- 3.7.15. Посещать занятия в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;
- 3.7.16. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики;
- 3.7.17. Проходить в уличной одежде и обуви, приносить в раздевалку грязные сумки;
- 3.7.18. Шуметь, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.;
- 3.7.19. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации ЦСП «Северный»;
- 3.7.20. Входить в служебные и технические помещения;
- 3.7.21. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование (систему кондиционирования и вентиляции, освещение и т.д.).

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В СТРЕЛКОВОМ ТИРЕ

- 4.1. 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 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.
- 4.3. Занятие следует приостановить в случае плохой видимости поля тира и мишеней.
- 4.4. 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. Сообщить о нарушениях требований безопасности, имевших место на занятиях инструктору по спорту/тренеру.
- 5.4. Снять в раздевалке спортивную одежду, спортивную обувь. Рекомендуется тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.5. Покинуть помещение в течении 15 минут после окончания занятий.

Утверждены
приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от « 26 » 2021 г. № 37

Директор _____ А.А. Самойленко

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

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в тире для лазерной стрельбы (далее по тексту - Правила) Центра современного пятиборья «Северный» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – ЦСП «Северный») 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 ЦСП «Северный» 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 ЦСП «Северный» 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. Москва, ул. Арсюкова, д. 11, в тире для лазерной стрельбы ЦСП «Северный» (далее по тексту – лазерный тир).

Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний занятиям.

1.6. К занятиям допускаются дееспособные физические лица, 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 ЦСП «Северный». 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 лазерном тире могут заниматься не более 16 человек.

1.10. Администрация ЦСП «Северный» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий в лазерном тире.

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

1.12. Администрация ЦСП «Северный» 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 лазерного тира в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).

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

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ЛАЗЕРНОМ ТИРЕ

2.1. Занятия в лазерном тире возможно начать только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/тренера

2.2. Занятия в лазерном тире разрешены только в чистой спортивной форме и обуви. Рекомендуются использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках или подошвой с шипами.

2.3. Для стрельбы из лазерного оружия требуется использовать средства индивидуальной защиты - защитные очки.

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

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

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ЛАЗЕРНОМ ТИРЕ

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

3.2. Во время стрельбы не разрешается переходить площадку перед стреляющими.

3.3. Во время стрельбы запрещается разговаривать с другими спортсменами или поворачиваться оружие в сторону.

3.4. Результаты стрельбы по мишени отображаются на экране монитора на стрелковой позиции.

3.5. Передвигаться в тире необходимо шагом.

3.6. Клиентам - посетителям лазерного тира **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.6.1. Брать и вести стрельбу без команды инструктора по спорту/ тренера;

3.6.2. Прицеливаться и направлять оружие на людей, в стороны и в тыл;

3.6.3. Смотреть в лазерное излучение;

3.6.4. Оставлять оружие без присмотра;

3.6.5. Трогать чужое оружие;

3.6.6. Использовать для стрельбы неисправные оружие;

3.6.7. Изготавливаться к стрельбе, прицеливаться в мишени или другие предметы, находясь вне стрелковой позиции;

3.6.8. Поворачивать оружие в стороны от стрелковой трассы при всех действиях с оружием;

3.6.9. Целиться и стрелять в мишень другого стрелка;

- 3.6.10. Использовать средства сотовой связи во время занятия;
- 3.6.11. Курить, принимать пищу, жевать жевательную резинку и распивать спиртные напитки;
- 3.6.12. Посещать занятия в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;
- 3.6.13. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики;
- 3.6.14. Проходить в уличной одежде и обуви, приносить в раздевалку грязные сумки;
- 3.6.15. Шуметь, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.;
- 3.6.16. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации ЦСП «Северный»;
- 3.6.17. Входить в служебные и технические помещения;
- 3.6.18. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование (систему кондиционирования и вентиляции, освещение и т.д.).

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ЛАЗЕРНОМ ТИРЕ

- 4.1. 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 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.
- 4.3. Занятие следует приостановить в случае плохой видимости поля тира и мишеней.
- 4.4. 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 ЛАЗЕРНОМ ТИРЕ

- 5.1. По окончании занятия, сдать оружие инструктору по спорту/тренеру.
- 5.2. Сообщить о нарушениях требований безопасности, имевших место на занятиях инструктору по спорту/тренеру.
- 5.3. Снять в раздевалке спортивную одежду, спортивную обувь. Рекомендуется тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.4. Покинуть помещение в течении 15 минут после окончания занятий.

Утверждены
приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от « 26 » 01 2021г. № 37

Директор  А.А. Самойленко

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности при посещении **Восстановительного центра** (далее по тексту - Правила) **Центра современного пятиборья «Северный» ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – ЦСП «Северный») разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент).

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация ЦСП «Северный» 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 ЦСП «Северный» 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. Москва, ул. Арсюкова, д. 11, в Восстановительном центре ЦСП «Северный».

1.6. К посещению Восстановительного центра допускаются дееспособные физические лица, не имеющие медицинских противопоказаний для посещения сауны, в том числе:

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 10-ти летнего возраста. Дети могут получить услугу только в сопровождении инструктора по спорту/тренера или родителя (законного представителя).

1.7. К посещению Восстановительного центра не допускаются лица, находящиеся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарственных средств.

1.8. Администрация ЦСП «Северный» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время посещения Восстановительного центра.

1.9. За порчу имущества ЦСП «Северный» виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

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

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

1.12. Услуга Восстановительного центра оказывается в дни и часы, установленные Расписанием.

1.13. Максимальное количество Клиентов, которое может одновременно находиться в Восстановительном центре - 10 человек.

1.14. Проход в Восстановительный центр осуществляется строго по расписанию.

1.15. Клиенты - посетители Восстановительного центра должны иметь при себе:

- ✓ пакет для уличной обуви;
- ✓ сменную обувь на нескользящей подошве (сланцы, резиновые тапочки);
- ✓ полотенце;
- ✓ купальный костюм общепринятого образца;
- ✓ мыло (не ароматизированный гель для душа);
- ✓ покрывало или длинное полотенце (в случае получения массажных процедур);
- ✓ мочалку или губку для тела.

1.16. Курение на ЦСП «Северный» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПОСЕЩЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА

2.1. Посещение сауны возможно начать только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/тренера:

- ✓ о правилах личной безопасности;
- ✓ о факторах риска для здоровья, исходя из условий окружающей среды;
- ✓ о правилах поведения при посещении сауны.

2.2. Посещение сауны разрешены только в чистой сменной обуви – тапочки (сланцы) или босиком.

2.3. Рекомендуется снять с себя металлические предметы, представляющие опасность при посещении сауны (часы, серьги и т.п.);

2.4. Запрещается брать с собой в сауну, вещи, электронику и т.д.

2.5. Запрещается посещение сауны в состоянии сильного переутомления или острой формы болезни.

2.6. Не рекомендуется посещать сауну непосредственно после приема пищи.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПОСЕЩЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА

3.1. Посещать сауны можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

3.2. Перед началом посещения сауны под руководством инструктора по спорту / тренера проверить исправность оборудования.

3.4. Перед посещением сауны (парной комнаты) примите душ, удалите макияж, смойте шампунь, маски, лосьоны и т. д.

3.5. Рекомендуется не мочить голову перед заходом в парную, чтобы не вызвать перегрев головы.

3.6. Прежде чем войти в парную, рекомендуется надеть шапочку из войлока, чтобы предупредить тепловой удар.

3.7. Войдя в сауну впервые, сядьте или лягте на самую нижнюю полку, чтобы постепенно привыкнуть к температуре (чем выше вы находитесь, тем горячее пар).

3.8. Не рекомендуется сразу же заходить в парную на длительное время. Первый заход должен длиться не более 8–10 минут.

3.9. После выхода из парной комнаты, примите душ.

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

- 3.11. При наступлении плохого самочувствия во время посещения сауны необходимо прекратить сеанс и сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру.
- 3.12. Клиентам - посетителям Восстановительного центра **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**
- 3.12.1. Пользоваться во всех помещениях сауны открытым огнем: свечами, петардами, бенгальскими огнями и пр.;
- 3.12.2. Класть посторонние предметы на каменку (вещи, полотенца и т.д.) во избежание возгорания;
- 3.12.3. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики;
- 3.12.4. Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки;
- 3.12.5. Бегать, прыгать, толкаться, подавать ложные сигналы о помощи;
- 3.12.6. Шуметь, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.;
- 3.12.7. Входить в служебные и технические помещения;
- 3.12.8. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование и систему нагревания сауны;
- 3.12.9. Приносить грязные сумки;
- 3.12.10. Посещать сауну при незаживших травмах и общем недомогании;
- 3.12.11. Посещать сауну при медицинских противопоказаниях для посещения сауны.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА

- 4.1. При поломке или порче оборудования (инвентаря) необходимо сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру.
- 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/тренеру и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ПОСЕЩЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА

- 5.1. Привести в исходное положение оборудование, визуально проверить его исправность.
- 5.2. Принять душ и одеться.
- 5.3. Забрать личные вещи и покинуть помещение.