

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

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности (далее по тексту – Правила) в зале хореографии Спортивного комплекса «Ритм» структурного подразделения ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – Учреждение) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий (далее по тексту – Услуг) для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент).

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

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно на специально отведенных местах Учреждения (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. Услуга оказывается дееспособной категории граждан и детям, начиная с 4 летнего возраста, не имеющим медицинских противопоказаний для занятий спортом или видами физической активности (танцы, ОФП)

1.6. Услуга оказывается на спортивном объекте ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, ул. Кунцевская, д. 6., в зале хореографии Учреждения, в соответствии с требованиями ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей», ГОСТ Р 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования», Приказа ГКФТ РФ от 04.02.1998 № 44 «Об утверждении планово-расчетных показателей количества занимающихся и режимов эксплуатации физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений».

1.7. Администрация Учреждения не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий в зале хореографии.

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

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

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

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

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ

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

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

2.2. Занятия в зале хореографии осуществляются в специальной спортивной форме (трико, купальник, и т.д.). На ногах – носки, чешки, балетки, спортивная либо танцевальная обувь в соответствии с видом физической активности.

2.3. Форма должна быть без жестких или мешающих элементов, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять движения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным. Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять различные движения.

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

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

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

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

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

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

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ

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

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

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

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

3.5. Соизмеряйте свой уровень подготовки с выполняемыми упражнениями.

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

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

3.8. Бережно и аккуратно обращайтесь с инвентарем/реквизитом.

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

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

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

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

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

3.14. Соблюдайте установленные режимы занятий и отдыха.

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

3.16. Клиентам - посетителям **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

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

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

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

3.17.4. Курить и распивать спиртные напитки на территории спортивного комплекса;

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

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

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

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

3.17.9. Ходить босиком;

3.17.10. Садиться и виснуть на балетных станках;

3.17.11. Проходить в зал в уличной одежде и обуви;

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

3.17.13. Входить в служебные и технические помещения.

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

3.17.15. Загрязнять помещения;

3.17.16. Приносить в раздевалку грязные сумки;

3.17.17. Появляться в помещениях СК с животными;

3.17.18. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации;

3.17.19. Оставлять вещи в помещениях СК без присмотра;

3.17.20. Заходить в здание СК с детской коляской, велосипедом, самокатом и другими крупногабаритными предметами или оставлять их на путях следования;

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

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

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

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

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. После окончания интенсивных занятий рекомендуется 10-ти минутная заминка (плавный перевод организма из состояния напряженной активности в обычное состояние покоя) перед уходом из зала в раздевалку.

5.2. Привести в исходное положение все спортивное и страховочное оборудование, проверить их исправность, убрать используемый спортивный инвентарь в места, предназначенные для хранения.

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

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

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

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурно-оздоровительных занятиях в спортивном зале для спортивных единоборств для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) в спортивных зонах **Спортивного комплекса «Ритм»** структурного подразделения ГБУ «МосСпортОбъект» далее по тексту – СК

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

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

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

1.5. Услуги оказываются в спортивных зонах на спортивном объекте по адресу: г. Москва, ул. Кунцевская, д. 6, в соответствии с режимом работы СК.

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

✓ взрослые;

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

1.7. К занятиям не допускаются:

✓ беременные женщины;

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

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

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

1.10. Проход в спортивный зал осуществляется строго по расписанию работы СК.

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

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

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

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

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

1.16. Курение на территории СК категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

2.1. Клиенты (посетители) обязаны:

2.1.1. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера и руководства СК связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил.

2.1.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в СК.

2.1.3. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.). Очки при работе в парах запрещены. При наличии брекетов на зубах, необходимо заранее предупредить об этом инструктора по спорту/тренера и партнёра.

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

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

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

2.1.7. Лицам, сопровождающим участника тренировочного процесса, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в спортивном зале в неустановленных местах во избежание несчастных случаев, СК не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

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

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

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

3.1.1. При объяснении новых упражнений и новой техники, Клиент - посетитель обязан внимательно слушать, не отвлекаться, не прерывать и не комментировать объяснения инструктора по спорту/тренера.

3.1.2. Во избежание случаев травматизма (растяжений, ушибов, вывихов, сотрясений мозга) необходимо четко следовать указаниям инструктора по спорту/тренера (в начале занятий обязательно выполнить разминку).

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

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

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

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

ЗАПРЕЩАЕТСЯ.

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

3.1.8. Покидать занятие без разрешения инструктора по спорту/тренера.

3.1.9. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.

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

3.1.11. Строго запрещается самостоятельно выполнять трюки без разрешения и контроля инструктора по спорту/тренера или в его отсутствии, особенно младшим по возрасту и менее опытными занимающимся.

3.1.12. Портить имущество, которое находится в собственности у СК.

3.1.13. Вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора по спорту/тренера, проводящего занятия.

3.1.14. Кричать, нецензурно выражаться.

3.1.15. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

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

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

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

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

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.