

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

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) в спортивном зале Спортивного объекта ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – Спортивный объект).

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация Спортивного объекта 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 Спортивного объекта 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. Уральская, д.19 А, в соответствии с режимом работы Спортивного объекта.

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

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

1.7. К занятиям не допускаются лица, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарственных средств, снижающих психическую и/или физическую концентрацию внимания

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

- 1.11. За порчу имущества Спортивного объекта виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.
- 1.12. Администрация Спортивного объекта оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в получении Услуги и нахождении на территории Спортивного объекта, в случае нарушения Клиентом настоящих Правил.
- 1.13. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении Спортивного объекта в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).
- 1.14. Курение на территории Спортивного объекта категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Клиенты (посетители) обязаны:
 - 2.1.1. Начать занятия в зале только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/тренера на первом занятии.
 - 2.1.2. Занятия в зале разрешены только в специальной спортивной форме, на ногах – носки, чешки, балетки, спортивная или танцевальная обувь в соответствии с видом физической активности.
 - 2.1.3. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
 - 2.1.4. Входить в зал строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии.
 - 2.1.5. Разрешается брать с собой только вещи, необходимые для занятий.
 - 2.1.6. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

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

- 3.1. Не выполнять упражнений без заданий инструктора по спорту/тренера.
 - 3.1.1. При объяснениях новых упражнений и новой техники, Клиент - посетитель обязан внимательно слушать, не отвлекаться, не прерывать и не комментировать объяснения инструктора по спорту/тренера.
 - 3.1.2. Во избежание случаев травматизма (растяжений, ушибов, вывихов, сотрясений мозга) необходимо четко следовать указаниям инструктора по спорту/тренера (в начале занятий обязательно выполнить разминку).
 - 3.1.3. При возникновении болевых ощущений во время проведения занятий, необходимо дать знать об этом инструктору по спорту/тренеру.
 - 3.1.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
 - 3.1.5. Не стойте близко к станку, зеркалам и друг к другу при выполнении движений.
 - 3.1.6. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от занятий.
 - 3.1.7. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде инструктора по спорту/тренера.
 - 3.1.8. В случае ощущения недомогания, плохого самочувствия перед началом занятия, вовремя и после нее, занимающиеся обязаны известить об этом инструктора по спорту/тренера.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- 3.1.9. Жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.
- 3.1.10. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.
- 3.1.11. Приступать к занятиям в зале при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия необходимо прекратить занятие и сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру.
- 3.1.12. Использовать находящееся в зале оборудование назначение, или принцип работы, которых посетителю неизвестны.
- 3.1.13. Портить имущество, которое находится в собственности у Спортивного объекта.
- 3.1.14. Заниматься с обнаженным торсом.
- 3.1.15. Самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
- 3.1.16. Бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
- 3.1.17. Кричать, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих.
- 3.1.18. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
- 4.2. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить инструктору по спорту/тренеру и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

- 5.1. Убрать используемый спортивный инвентарь в места, предназначенные для хранения.
- 5.2. Выход после окончания занятий осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера.
- 5.3. Снять в раздевалке спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.4. Покинуть помещение Спортивного объекта в течении 15 минут после окончания занятий.

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

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация Спортивный объект 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 Спортивного объекта 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 Спортивного объекта по адресу: г. Москва, ул. Уральская, д.19 А, в соответствии с режимом работы Спортивного объекта.

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

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

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

1.8. К занятиям не допускаются лица, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарственных средств, снижающих психическую и/или физическую концентрацию внимания

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

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

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

1.12. За порчу имущества Спортивного объекта виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

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

- 1.14. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении Спортивного объекта в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).
- 1.15. Курение на территории Спортивного объекта категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

- 2.1. Клиенты (посетители) обязаны:
- 2.1.1. Занятия в тренажерном зале возможно начать только после обязательного инструктажа у дежурного инструктора тренажерного зала.
- 2.1.2. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, заниматься босиком или в открытой обуви.
- 2.1.3. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы
- 2.1.4. Входить в тренажерный зал строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии.
- 2.1.5. Разрешается брать с собой только вещи, необходимые для занятий.
- 2.1.6. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.
- 2.1.7. Провести разминку перед началом занятий на тренажере.

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

- 3.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
- 3.2. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста. Дети с 14 летнего возраста могут посещать тренажерный зал с письменного разрешения родителей, составленного в Спортивном объекте.
- 3.3. Перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора по спорту / тренера необходимо проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.
- 3.4. Все упражнения выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора по спорту/тренера. В отсутствие инструктора по спорту/тренера посетители в зал не допускаются.
- 3.5. При выполнении упражнений со штангой (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны опытного партнера либо инструктора по спорту/тренера.
- 3.6. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором.
- 3.7. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
- 3.8. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 3.9. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.
- 3.10. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
- 3.11. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.

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

3.13. В начале занятия 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.

3.14. Во время занятия необходимо обязательно использовать полотенца.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

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

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

3.17. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.

3.18. Работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру.

3.19. Использовать находящееся в зале оборудование или тренажеры назначения, или принцип работы, которых посетителю неизвестны, либо данное оборудование не имеет инструкции.

3.20. Приступать к занятиям в зале при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру.

3.21. Прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

3.22. Портить имущество, которое находится в собственности у Спортивного объекта.

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

3.24. Заниматься с обнаженным торсом.

3.25. Самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

3.26. Бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

3.27. Кричать, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих.

3.9. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

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

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность, убрать используемый спортивный инвентарь в места, предназначенные для хранения.

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

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

5.4. Покинуть помещение Спортивного объекта в течении 15 минут после окончания занятий.

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

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация Спортивного объекта 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 Спортивного объекта 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 Спортивного объекта по адресу: г. Москва, ул. Уральская, д.19 А, в соответствии с режимом работы Спортивного объекта.

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

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

1.7. К занятиям не допускаются:

- ✓ беременные женщины;
- ✓ лица, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарственных средств, снижающих психическую и/или физическую концентрацию внимания.

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 универсальный спортивный зал осуществляется строго по расписанию работы Спортивного объекта.

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

- 1.12. Администрация Спортивного объекта 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 Спортивного объекта виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.
- 1.14. Администрация Спортивного объекта оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в получении Услуги и нахождении на территории Спортивного объекта, в случае нарушения Клиентом настоящих Правил.
- 1.15. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении Спортивного объекта в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).
- 1.16. Курение и распитие спиртных напитков на территории СК категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

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

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

- 3.1. Не выполнять упражнений без заданий инструктора по спорту/ тренера.
- 3.2. При объяснениях новых упражнений и новой техники, Клиент обязан внимательно слушать, не отвлекаться, не прерывать и не комментировать объяснения инструктора по спорту/тренера.
- 3.3. Во избежание случаев травматизма (растяжений, ушибов, вывихов, сотрясений мозга) необходимо четко следовать указаниям инструктора по спорту/тренера (в начале занятий обязательно выполнить разминку).
- 3.5. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от занятия.
- 3.6. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде инструктора по спорту/тренера.
- 3.7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 3.8. 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.

3.9. Проведение занятий на скалодроме разрешается только с использованием полностью исправного специального снаряжения (страховочного устройства, обвязки, веревки, карабинов и тд).

3.10. Лазать на скалодроме возможно только при обеспечении страховки. Страховочная система должна быть правильно одета и застёгнута. Если для кого-то это составляет проблему, немедленно надо обратиться к инструктору по спорту/тренеру.

3.11. При обнаружении в процессе лазания зацепок, имеющих трещины или слабое закрепление немедленно прекратить выполнения задания и сообщать об этом инструктору по спорту/тренеру.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

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

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

3.14. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.

3.15. Использовать находящееся в зале оборудование назначение, или принцип работы, которых посетителю неизвестны.

3.16. Совершать провокационные действия перед другими посетителями, тем самым провоцируя травмоопасные ситуации.

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

3.18. Портить имущество, которое находится в собственности у Спортивного объекта.

3.19. Вносить в универсальный спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора/тренера, проводящего занятия.

3.20. Находиться под лезущим человеком в зоне скалолазания.

3.21. Самостоятельно прикручивать, откручивать или менять положение зацепок или рельефов на стенах скалодрома.

3.22. Умышленно осуществлять прыгивание со скалодрома на страховочный мат, действия опасные для своего здоровья и окружающих.

3.23. Кричать, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих.

3.24. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

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

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

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

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В
УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

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

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

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

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

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