

УТВЕРЖДЕНЫ  
приказом ГБУ «МосСпортОбъект»  
от 15.05.2023 № 746

«Утверждены  
приказом ГБУ «МосСпортОбъект»  
от 09.12.2020 № 259

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

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях **в плавательном бассейне (25 метров)** (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса «Яуза» ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – СК «Яуза») 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 Объекта спорта 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 Объекта спорта (информационных стендах). Клиенты обязаны ознакомиться с настоящими 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 на спортивном объекте ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, Олонецкий пр-д д.5, в 25-ти метровом плавательном бассейне (далее по тексту - плавательный бассейн) СК «Яуза». Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний занятиям.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, с 7-летнего возраста. Дети до 14 лет могут получить услуги на сеансах свободного плавания 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 СК «Яуза». На сеанс свободного плавания допускаются дети, умеющие плавать без дополнительных приспособлений (способные проплыть 25 метров любым способом плавания). 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 плывущим.

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 натошак, 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.».

Утверждены  
приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»  
от «09» 12 2020г. № 159  
Директор \_\_\_\_\_ А.А. Самойленко

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

### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в спортивном зале (далее по тексту - Правила) Спортивного комплекса «Яуза» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – СК «Яуза») 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 СК «Яуза» 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 «Яуза» (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, Олонецкий пр-д д.5, в спортивном зале СК «Яуза». Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний занятиям.

- 1.6. К занятиям допускаются дееспособные физические лица, в том числе:
- ✓ взрослые;
  - ✓ дети, начиная с 4 летнего возраста.

1.7. К занятиям не допускаются лица, находящиеся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарственных средств, влияющих на реакцию.

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

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

1.10. Проход в раздевалку осуществляется за 15 минут до начала занятий в спортивном зале.

1.11. Администрация СК «Яуза» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий в спортивном зале.

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

1.13. Администрация СК «Яуза» оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услугах, в случае нарушения им настоящих Правил.

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

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

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

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

2.2. Занятия в спортивном зале осуществляются в специальной спортивной форме (трико, купальник и т.д.). 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.

2.3. На ногах – носки, чешки, балетки, спортивная либо танцевальная обувь в соответствии с видом физической активности. 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, 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 раннего прихода на занятие, входить в спортивный 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:

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

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

3.1. Приступать к занятиям в спортивном зале 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 по спорту/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. Соблюдать 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 разучивании элементов используйте гимнастические маты. При использовании гимнастических матов, необходимо следить, чтобы они были уложены с точной стыковкой без щелей между ними. После окончания выполнения упражнений с использованием матов, необходимо их вернуть на прежнее место.

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

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

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

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. 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 спортивного зала **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.17.1. Посещать занятия 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 СК «Яуза»;

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. Проходить в спортивный зал в уличной одежде и обуви;

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

3.17.12. Входить в служебные и технические помещения.

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

3.17.14. Пользоваться служебными телефонами СК «Яуза»;

- 3.17.15. Загрязнять помещения;
- 3.17.16. Приносить в раздевалку грязные сумки;
- 3.17.17. Находиться в помещениях СК «Яуза» с животными;
- 3.17.18. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации;
- 3.17.19. Оставлять вещи в помещениях СК «Яуза» без присмотра;
- 3.17.20. Заходить в здание СК «Яуза» с детской коляской, велосипедом, самокатом и другими крупногабаритными предметами или оставлять их на путях следования.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В 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 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.



## ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЯХ НА ФУТБОЛЬНОМ ПОЛЕ

### 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях на футбольном поле (далее по тексту - Правила) Спортивного комплекса «Яуза» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – СК «Яуза») 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 СК «Яуза» 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 «Яуза» (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, Олонекский пр-д д.5, на футбольном поле СК «Яуза». Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний занятиям.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 6-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Дети до 14 лет могут получить услуги только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного в Учреждении. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить 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. Услуги оказываются в дни и часы, установленные Расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.10. Проход на футбольное поле осуществляется строго по расписанию работы СК «Яуза».

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

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

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

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

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

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ НА ФУТБОЛЬНОМ ПОЛЕ**

2.1. Клиенты (посетители) обязаны:

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

2.1.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания на СК «Яуза»;

2.1.3. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты, очки и т.д.);

2.1.4. Надеть спортивную форму и обувь на нескользящей подошве (не шипованной). Приходить на занятие в соответствующей спортивной форме или другой форме (если определено);

2.1.5. Входить на футбольное поле строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии;

2.1.6. Произвести визуальный осмотр футбольного поля на отсутствие посторонних предметов;

2.1.7. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, и другого спортивного оборудования;

2.1.8. Провести разминку

2.2. Лицам, сопровождающим участника тренировочного процесса запрещается находиться на стадионе в неустановленных местах во избежание несчастных случаев, администрация СК «Яуза» не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

2.3. 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 НА ФУТБОЛЬНОМ ПОЛЕ**

3.1. Приступать к занятиям на футбольном поле 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 по спорту/тренера Клиенты на футбольное поле 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/тренера (в начале занятий обязательно выполнить разминку). 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/тренеру.

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

3.7. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их необходимо только по команде инструктора/тренера.

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. Клиентам - посетителям футбольного поля **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

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

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

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

3.9.4. Курить и распивать спиртные напитки на территории СК «Яуза»;

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

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

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

3.9.8. Выполнять действия, заведомо способствующих возникновению травмы;

3.9.9. Висеть на перекладине футбольных ворот;

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

3.9.11. Применять грубые и опасные приёмы по отношению к другим участникам занятий;

3.9.12. Портить имущество СК «Яуза»;

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

3.9.14. Ходить босиком;

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

3.9.16. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ НА ФУТБОЛЬНОМ ПОЛЕ**

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 ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ НА ФУТБОЛЬНОМ ПОЛЕ**

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

5.2. Под руководством инструктора по спорту/тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

5.3. Выход после окончания занятий осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера. О преждевременном уходе Клиент обязан поставить в известность инструктора по спорту/ тренера.

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

5.5. Вымыть с мылом руки.