

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

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в **Спортивном игровом зале** (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса «Белые медведи» ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – СК «Белые медведи») 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 «Белые медведи» 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 СК «Белые медведи» (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 по адресу: г. Москва, ул. Петрозаводская 28, стр.1, в соответствии с режимом работы СК «Белые медведи».

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 с 14 до 17 лет (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного на СК «Белые медведи». 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/или 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. Администрация СК «Белые медведи» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий. Администрация СК «Белые медведи» оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услугах, в случае нарушения им настоящих Правил.

1.10. За порчу имущества Спортивного игрового зала виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

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

1.12. Услуга оказывается в Спортивном игровом зале (531,1 кв. м.) в дни и часы, установленные Расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.13. Проход в Спортивный игровой зал осуществляется строго по расписанию занятий. Проход в раздевалку осуществляется за 15 минут до начала занятий. По окончании занятий, Клиент обязан покинуть душевую и раздевалку в течение 15 минут.

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

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

1.16. Курение на территории СК «Белые медведи» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ИГРОВОМ ЗАЛЕ

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

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

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

2.1.3. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты, очки и т.д.). Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены инструктор по спорту/тренер и партнёры;

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 Спортивный игровой зал только вещи, необходимые для занятий;

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

2.1.6. Произвести визуальный осмотр Спортивного игровой 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 Спортивном игровом зале в неустановленных местах во избежание несчастных случаев, Администрация СК «Белые медведи» 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, наркотического 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.).

2.5. Не рекомендуется приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

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

3.1. Приступать к занятиям в Спортивном игровом 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 Спортивный игровой 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. Клиентам - посетителям Спортивного игрового зала **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

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

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

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

3.7.4. Выполнять действия, заведомо способствующих возникновению травмы;

3.7.5. Висеть на перекладине ворот и оттягивать сетку;

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

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

3.7.8. Портить имущество СК «Белые медведи»;

3.7.9. Вносить в Спортивный игровой зал или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора по спорту/тренера, проводящего занятия;

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

3.7.11. Ходить босиком;

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

3.7.13. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации СК «Белые медведи»;

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

3.7.15. Входить в служебные и технические помещения;

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

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

3.7.18. Загрязнять помещение;

3.7.19. Заниматься на непросохшем и/или скользком покрытии;

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

3.7.21. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В СПОРТИВНОМ ИГРОВОМ 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. 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 по спорту/тренеру и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации, указанных на схемах эвакуации.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ИГРОВОМ 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. Одеться и в течение 15 минут покинуть раздевальное помещение.

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

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в зале хореографии (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса «Белые медведи» ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – СК «Белые медведи») 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 «Белые медведи» 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 СК «Белые медведи» (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. Петрозаводская 28, стр.1, в зале хореографии СК «Белые медведи».

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. Дети с 14 до 17 лет (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного на СК «Белые медведи». 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/или 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 зале хореографии.

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

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

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

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

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ В ЗАЛЕ ХОРЕОГРАФИИ

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

2.2. Входить в Спортивный зал строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии.

2.3. Занятия в зале хореографии 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.

2.4. 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.

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

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

2.7. В случае опоздания или раннего прихода на занятие, входить в зал хореографии только с разрешения инструктора по спорту/тренера.

2.8. 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.

2.9. Запрещено находиться на занятиях в состоянии алкогольного, наркотического 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.).

2.10. Не рекомендуется приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ ХОРЕОГРАФИИ

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 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. 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.

3.6. 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.

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

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

3.9. Соизмеряйте свой уровень подготовки с выполняемыми упражнениями.

3.10. Соблюдать элементарные нормы безопасности и вежливости: перед выполнением любого двигательного элемента. Убедитесь, что не мешаете остальным.

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

3.12. Бережно и аккуратно обращайтесь с инвентарем/реквизитом.

3.13. 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.

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

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

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

3.17. При проведении занятий соблюдайте правила поведения, дисциплину, ведите себя взаимноуважительно.

3.18. Соблюдайте установленные режимы занятий и отдыха.

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

3.20. Клиентам - посетителям зала хореографии **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

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

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. Курить и распивать спиртные напитки на территории СК «Белые медведи»;

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

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

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

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

3.19.9. Ходить босиком;

3.19.10. Садиться и виснуть на балетных станках;

3.17.11. Проходить в зал хореографии в уличной одежде и обуви;

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

3.19.13. Входить в служебные и технические помещения.

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

3.19.15. Пользоваться служебными телефонами СК «Белые медведи»;

3.19.16. Загрязнять помещения.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ЗАЛЕ ХОРЕОГРАФИИ

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. 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 по спорту/тренеру и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации, указанных на схемах эвакуации.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ ХОРЕОГРАФИИ

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, 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 «Белые медведи» ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – СК «Белые медведи») 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 «Белые медведи» 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 СК «Белые медведи» (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. Петрозаводская 28, стр.1, в спортивном зале СК «Белые медведи».

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. Дети с 14 до 17 лет (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного на СК «Белые медведи». 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/или 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 «Белые медведи» 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 «Белые медведи» оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услугах, в случае грубого 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 спортивном зале возможно только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/ тренера на первом занятии.

2.2. Входить в Спортивный зал строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии.

2.3. 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.

2.4. 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.

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

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

2.7. В случае опоздания или раннего прихода на занятие, входить в спортивный зал только с разрешения инструктора по спорту/тренера.

2.8. 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.

2.9. Запрещено находиться на занятиях в состоянии алкогольного, наркотического 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.).

2.10. Не рекомендуется приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

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. 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.

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

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

3.8. Соизмеряйте свой уровень подготовки с выполняемыми упражнениями.

3.9. Соблюдать элементарные нормы безопасности и вежливости: перед выполнением любого двигательного элемента. Убедитесь, что не мешаете остальным.

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

3.11. Бережно и аккуратно обращайтесь с инвентарем/реквизитом.

3.12. 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.

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

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

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

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

3.17. Соблюдайте установленные режимы занятий и отдыха.

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

3.19. Клиентам - посетителям спортивного зала **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

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

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. Курить и распивать спиртные напитки на территории СК «Белые медведи»;

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

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

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

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

3.19.9. Ходить босиком;

3.19.10. Садиться и виснуть на балетных станках;

3.17.11. Проходить в спортивный зал в уличной одежде и обуви;

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

3.19.13. Входить в служебные и технические помещения.

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

3.19.15. Пользоваться служебными телефонами СК «Белые медведи»;

3.19.16. Загрязнять помещения.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В 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. 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 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.