

«Утверждены
приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от 11.11.2020 № 218

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

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в **крытом плавательном бассейне (50 метров)** (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса «Акватория ЗИЛ» ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – СК) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) и являются обязательными к соблюдению.

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

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» или непосредственно на специально отведенных местах СК (информационных стендах). Клиенты обязаны ознакомиться с Правилами до начала предоставления услуг.

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

1.5. Услуги оказываются в СК по адресу: г. Москва, ул. Автозаводская, д. 23А, корп. 4 в крытом 50-ти метровом плавательном бассейне (далее по тексту - плавательный бассейн). Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети с 7 до 14 лет, умеющие плавать без дополнительных приспособлений (способные проплыть 50 метров любым способом плавания), могут получить услуги на самостоятельных занятиях (сеансах свободного плавания) бассейна только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного на СК. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт. Дети вышеуказанного возраста, не умеющие плавать, допускаются только

на занятия по плаванию с инструктором по спорту/тренером при условии наличия надетых нарукавников для плавания.

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

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

1.9. Администрация СК не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные Клиентами в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий при посещении плавательного бассейна.

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

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

1.12. Настоящие требования безопасности в полном объеме распространяются в том числе на несовершеннолетних. Ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетнего Клиента во время нахождения его на территории СК лежит:

- ✓ на родителях или сопровождающих (лицо, достигшее 18-летнего возраста, являющееся законным представителем, либо лицо уполномоченное сопровождать несовершеннолетнего Клиента во время нахождения на территории СК на основании письменного заявления законного представителя, а также совершеннолетнее физическое лицо, которое сопровождает Клиента с ограниченными возможностями здоровья, которому по причине его ограниченных возможностей необходима помощь другого лица);

- ✓ на юридических/физических лицах, которым предоставлен СК (часть СК) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды.

1.13. Услуга оказывается в плавательном бассейне в дни и часы, установленные расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.14. Проход в плавательный бассейн осуществляется строго по расписанию работы бассейна. Продолжительность сеанса пребывания в воде 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 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 плавательного 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, не умеющих 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 бассейн любым способом плавания без дополнительных приспособлений. При успешной сдаче теста, ребенок допускается к занятиям.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ

3.1 Клиент обязан соблюдать требования по порядку использования дорожек и правил поведения в ванне плавательного бассейна.

3.2 При плавании Клиенты должны держаться правой стороны (движение осуществляется против часовой стрелки).

3.3 При плавании обгон впереди плывущих осуществляется строго слева.

3.4 Клиенты могут отдыхать только у бортика в углах дорожки, не мешая совершать поворот пловцам.

3.5 Для освобождения полости рта и носа от попавшей воды следует пользоваться сливным желобом.

3.6 Входить в воду необходимо только по специальным лестницам. Спускаться по металлическим лестницам разрешается только спиной к воде. Использование стартовых тумб (при наличии) возможно только при подготовке к спортивным, физкультурным мероприятиям под руководством инструктора по спорту/тренера.

3.7 Не допускается опаздывать на сеанс более 20 минут (администрация плавательного бассейна оставляет за собой право не допускать опоздавшего Клиента к сеансу, на который он опоздал).

3.8 Спортивный инвентарь плавательного бассейна можно использовать только с разрешения инструктора по спорту/тренера.

3.9 Все перемещения в плавательном бассейне Клиенты должны делать только шагом.

3.10 В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с Клиентами, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору по спорту/тренеру или медицинскому работнику СК.

3.11 Клиентам **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.11.1. Посещать плавательный бассейн при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, открытых ранах и кровотечениях;

3.11.2. Посещать плавательный бассейн в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

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

3.11.4. Пользоваться аквалапами, 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 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 бассейн;

3.11.14. Играть в мяч или кидаться другими предметами/инвентарем во всех помещениях 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 бассейна;

3.11.19. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации СК;

3.11.20. Проходить в бассейн в уличной одежде и обуви;

3.11.21. Входить в служебные и технические помещения;

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

3.11.23. Загрязнять помещения плавательного бассейна;

3.11.24. Отжимать купальные костюмы в раздевалках;

3.11.25. Пользоваться служебными телефонами СК;

3.11.26. Приносить в раздевалку плавательного бассейна грязные сумки;

3.11.27. Находиться в помещениях плавательного бассейна с животными;

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

3.11.29. Оставлять без присмотра детей, допущенных на самостоятельные занятия по плаванию совместно с родителями.

3.11.30. Оставлять вещи в помещениях плавательного бассейна без присмотра.

3.12. Клиентам не рекомендуется заниматься в плавательном бассейне натощак, а также сразу после обильного приема пищи (особенно детям!). При появлении озноба или судорог конечностей необходимо прекратить плавание, принять теплый душ.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ

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

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ

5.1. Выход после сеанса осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера. После подачи сигнала об окончании сеанса Клиенту необходимо двигаться к ближайшей лестнице на выход.

5.2. О преждевременном уходе с сеанса Клиент обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.

5.3. По окончании сеанса Клиентам рекомендуется ополоснуться под душем, вытереться, выжать плавательные принадлежности и только после этого идти в раздевалку.

5.4. После окончания сеанса (занятий) Клиент должен покинуть зону душа и раздевалки в течение 15 минут.

«Утверждены
приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от 11.11.2020 № 218

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

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в **открытом плавательном бассейне (50 метров)** (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса «Акватория ЗИЛ» ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – СК) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) и являются обязательными к соблюдению.

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

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» или непосредственно на специально отведенных местах СК (информационных стендах). Клиенты обязаны ознакомиться с Правилами до начала предоставления услуг.

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» за 5 (пять) календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через 5 (пять) дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.5. Услуги оказываются в СК по адресу: г. Москва, ул. Автозаводская, д. 23А, корп. 4 в открытом 50-ти метровом плавательном бассейне (далее по тексту - плавательный бассейн). Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ Дети с 7 до 14 лет, умеющие плавать без дополнительных приспособлений (способные проплыть 50 метров любым способом плавания), могут получить услуги на самостоятельных занятиях (сеансах свободного плавания) бассейна только в сопровождении родителей (законного представителя несовершеннолетнего ребенка) и / или сопровождающего (лица, уполномоченного сопровождать несовершеннолетнего во время нахождения на территории СК на основании письменного заявления законного представителя /

совершеннолетнего физического лица, которое сопровождает Клиента с ограниченными возможностями здоровья, которому по причине его ограниченных возможностей необходима помощь другого лица). Дети с 14 до 17 лет (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного на СК. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт. Дети вышеуказанного возраста, не умеющие плавать, допускаются только на занятия по плаванию с инструктором по спорту/тренером при условии наличия надетых нарукавников для плавания.

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

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

1.9. ГБУ «МосСпортОбъект» не несет ответственности за жизнь и здоровье, 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. ГБУ «МосСпортОбъект» оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услугах, в случае нарушения им настоящих Правил.

1.12. Настоящие Правила 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 плавания. 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 (купальник, трусы, плавки);
- ✓ 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:

1.18.1. Курить и/или распивать алкогольную продукцию в здании СК, а также принимать пищу в неустановленных местах;

1.18.2. Посещать плавательный бассейн при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, открытых ранах и кровотечениях;

1.18.3. Посещать плавательный бассейн в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

1.18.4. Приносить в СК:

- приносить в раздевалку плавательного бассейна грязные сумки и любые пачкающие предметы;

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

- алкогольные напитки, наркотические и психотропные вещества;

- иные предметы и средства, наличие которых либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих;

1.18.5. Портить имущество, которое находится в собственности СК;

1.18.6. Нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.;

1.18.7. Производить видео- и фотосъемку в коммерческих целях, целях публичной трансляции/показа, за исключением случаев, когда данная деятельность предусмотрена договорными отношениями;

1.18.8. Проходить в плавательный бассейн в уличной одежде и обуви;

1.18.9. Производить косметологические процедуры в помещениях СК (маникюр, педикюр, пиллинг, бритье и т.д.);

1.18.10. Входить в служебные и технические помещения, пользоваться служебными телефонами СК;

1.18.11. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование (систему кондиционирования, систему вентиляции, громкость музыкального сопровождения и т.д.)

1.18.12. Находиться в СК с животными;

1.18.13. Передвигаться в помещениях СК на любых транспортных и спортивных средствах (самокатах, моноколесах, скейтах, вейбордах и т.д.);

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 пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект»;

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 плавательного бассейн предоставить уполномоченному персоналу ГБУ «МосСпортОбъект» 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, не умеющих 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 или иному работнику ГБУ «МосСпортОбъект».

3.11 Клиентам **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.11.1. 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);

3.11.2. Приносить в плавательный бассейн плавательные круги, доски и др. предметы;

3.11.3. Бегать, прыгать, толкаться, висеть на разделительных дорожках, прыгать с бортиков, плавать поперек плавательного бассейна, создавать излишний шум, подавать ложные сигналы о помощи;

3.11.4. Проныривать вдоль и поперек дорожек (кроме переходов с дорожки на дорожку);

3.11.5. Нырять и погружаться в воду на задержанном дыхании (кроме занятий с инструктором по спорту/тренером);

3.11.6. Заплывать на другие/соседние дорожки, занятые в соответствии с расписанием;

3.11.7. Создавать препятствия на воде другим Клиентам плавательного бассейна;

3.11.8. Плавать без плавательной шапочки на голове;

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

3.11.10. Бросать посторонние предметы в плавательный бассейн;

3.11.11. Играть в мяч или кидаться другими предметами/инвентарем во всех помещениях бассейна (кроме организованных игр во время занятий с инструктором по спорт/тренером);

3.11.12. Использовать спортивный инвентарь без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.11.13. Ходить босиком вокруг чаши бассейна;

3.11.14. Отжимать купальные костюмы в раздевалках;

3.11.15. Оставлять без присмотра детей, допущенных на самостоятельные занятия по плаванию совместно с родителями.

3.11.16. 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.

Утверждено

приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от « 14 » 2020г. № 218

Директор А.А. Самойленко



ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В СПОРТИВНОМ (БАТУТНОМ) ЗАЛЕ.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности в спортивном (батутном) зале (далее по тексту - Правила) Спортивного комплекса «Акватория ЗИЛ» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – СК «Акватория ЗИЛ») 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 «Акватория ЗИЛ» 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 «Акватория ЗИЛ» (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 на спортивном объекте ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, ул. Автозаводская, д. 23А, корп. 4 Спортивный комплекс «Акватория ЗИЛ» в спортивном (батутном) зале (далее по тексту – батутный зал) в акробатической и батутной подзоне. Услуга оказывается Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

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

✓ взрослые;

✓ дети, начиная с 3-летнего возраста в акробатической подзоне;

✓ дети, начиная с 6-летнего возраста. 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 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. Администрация СК «Акватория ЗИЛ» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий в батутном зале.

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

1.11. Администрация СК «Акватория ЗИЛ» оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услуге, в случае нарушения им настоящих Правил.

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

1.13. Клиент осознает всю ответственность и принимает на себя все возможные риски, связанные с прыжками на батуте, исполнением тех или иных трюков, гимнастических упражнений или элементов вопреки запрету инструктора по спорту/тренера.

1.14. Самостоятельное выполнение сальто и других акробатических трюков без согласования с инструктора по спорту/тренера - находится в зоне вашей личной ответственности. Помните, что прыжки на батуте - экстремальный вид упражнений и любые действия должны выполняться в соответствии с вашим уровнем подготовки. В противном случае администрация СК «Акватория ЗИЛ» не несет ответственности за полученные вами травмы.

1.15. Прыжки на батутах в каких-либо зонах могут быть временно ограничены инструктором по спорту/тренером, в случае проведения групповых тренировок или спортивных мероприятий.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ В БАТУТНОМ ЗАЛЕ

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

- о правилах личной безопасности;
- о безопасных приемах проведения занятий на батуте, надувной яме и акробатической дорожке;
- о порядке и правилах выбранного вида услуг;
- о факторах риска для здоровья, исходя из условий окружающей среды;
- о режиме нагрузки и отдыха, личного поведения при занятиях в батутном зале.

2.2. Занятия в батутном зале осуществляются в удобной спортивной форме (джинсы запрещены) и обязательно в носках (чешках).

2.3. Необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность на занятиях в батутном зале (часы, серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

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

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

2.6. Перед началом занятий в батутном зале необходимо провести разминку.

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

3.1. Прыжки на батуте (батутная подзона):

3.1.1. Прыжки на батуте – сложно координационный вид деятельности, требующий определённой физической подготовки и состояния здоровья;

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

3.1.3. Указания инструктора по спорту/тренера необходимо выполнять незамедлительно;

3.1.4. Соблюдать элементарные нормы безопасности и вежливости: не толкаться перед выполнением какого-либо элемента, убедиться, что не мешаете остальным;

3.1.5. Убедитесь, что маты, обкладки батута надёжно закреплены;

3.1.6. На одном батуте может прыгать только один человек, не выполняйте прыжки на батуте, если там находятся люди или посторонние предметы;

3.1.7. Если Вы берёте маты для подстраховки, необходимо их вернуть на прежнее место после окончания выполнения упражнений;

3.1.8. При смещении матов необходимо их поправить самостоятельно или обратиться за помощью к инструктору по спорту/тренера;

3.1.9. Всегда осуществляйте прыжки на батуте на незначительную высоту. Не пытайтесь прыгнуть слишком высоко или же спрыгнуть с батута на твёрдую поверхность (пол);

3.1.10. Не выполняйте сложные трюки в непосредственной близости с другими прыгающими людьми;

3.1.11. Соизмеряйте свой уровень подготовки с выполняемыми упражнениями;

3.1.12. В случае возникновения каких-либо вопросов, неуверенности, сомнений в правильности совершаемых действий Клиент 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;

3.1.13. Не забывайте делать как минимум двухминутный перерыв после прыжков. Рекомендуются делать такой перерыв после каждых 10 минут прыжков. При усталости, необходимо закончить упражнения и покинуть зону прыжков.

3.2. Прыжки в надувную яму (батутная подзона):

3.2.1. При приземлении в яму не подставляйте руки;

3.2.2. Прыгать со стены в надувную яму СТРОГО по одному, не допускаются прыжки вдвоем/компанией;

3.2.3. При прыжках в надувную яму убедитесь, что там нет других людей;

3.2.4. Не закапывайтесь в поролоновую яму с головой, т.к. Вы не видны другим людям и на Вас могут приземлиться;

3.2.5. Не приземляйтесь в яму головой вниз. Разрешается приземление на ягодицы, на спину и на напряженные прямые ноги. После приземления покиньте яму как можно быстрее. Прыгая в надувную яму с батута/со стены, следует убедиться, что никто из прыгающих не находится там или не прыгает туда. После приземления покиньте яму как можно быстрее;

3.2.6. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

– «закапываться» в надувную яму, находиться в надувной яме дольше двух минут, кидаться поролоновыми кубиками и выкидывать их из ямы;

– толкать в надувную яму других Клиентов батутного зала, прыгать в яму «солдатиком» и приземляться в яму головой вниз;

- выполнение любых потенциально опасных и необдуманных элементов.

3.3. Занятия на акробатическом помосте и дорожке (акробатическая подзона):

- 3.3.1. При разучивании сложных элементов использовать гимнастические маты, страховочную лонжу. Недостаточно разученные элементы выполнять со страховкой инструктора по спорту/тренера. При использовании гимнастических матов, необходимо следить, чтобы они были уложены с точной стыковкой без щелей между ними;
- 3.3.2. При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- 3.3.3. Перед выполнением упражнений необходимо убедиться, что зона разбега и приземления свободна;
- 3.3.4. Выполнять движения только в одном направлении с другими занимающимися, вдоль средней линии дорожки, не отклоняясь от неё;
- 3.3.5. Возвращаться по краям дорожки, не мешая другим Клиентам;
- 3.3.6. При занятиях на акробатической дорожке не возвращаться в зону разбега по дорожке;
- 3.3.7. Не находиться в зоне приземления или возможного падения, выполняющего упражнение;
- 3.3.8. Не выполняйте самостоятельно сложные элементы без страховки, не имея на это разрешения инструктора по спорту/тренера;
- 3.4. Клиентам батутного зала ЗАПРЕЩАЕТСЯ:
 - 3.4.1. Находиться на одном батуте более одного человека;
 - 3.4.2. Сидеть, приземляться, стоять, наступать и/или прыгать на прикрывающие пружины маты;
 - 3.4.3. Курить, приносить и употреблять пищу, пользоваться жевательной резинкой;
 - 3.4.4. Находиться в батутном зале в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, под воздействием иных сильнодействующих или лекарственных препаратов, употребление которых ограничивает способность контролировать свои действия;
 - 3.4.5. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики;
 - 3.4.6. Проходить в уличной обуви;
 - 3.4.7. Шуметь, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.;
 - 3.4.8. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации СК «Акватория ЗИЛ»;
 - 3.4.9. Ходить в служебные и технические помещения;
 - 3.4.10. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование (систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения и т.д.);
 - 3.4.11. Загрязнять помещение;
- 3.5. Инструктор по спорту/тренер вправе приостановить оказание услуг Клиенту, в случае если Клиент:
 - 2.5.1. Более трех раз грубо нарушает правила (прыжки на батуте вдвоем, бег по залу, и т.д.);
 - 2.5.2. Не реагирует на указания инструктора по спорту/тренера;
 - 2.5.3. Создает опасные ситуации для других посетителей;
 - 2.5.4. Некультурно и грубо ведет себя по отношению к другим посетителям или к персоналу.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

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.

4.3. 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.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. После окончания прыжков и перед уходом из батутного зала рекомендуется 10-ти минутная заминка.

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 и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.5. Покинуть помещение.

Утверждено
приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от « 11 » 2020г. № 218

Директор А.А. Самойленко

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

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале (далее по тексту - Правила) спортивного комплекса «Акватория ЗИЛ» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – СК «Акватория ЗИЛ») 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 «Акватория ЗИЛ» 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 «Акватория ЗИЛ» (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 на спортивном объекте ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, ул. Автозаводская, д. 23А, корп. 4, в тренажерном зале СК «Акватория ЗИЛ». Услуга оказывается Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний для занятий спортом.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 6-летнего возраста. 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 лица, находящиеся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарств, влияющих на реакцию.

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

1.9. Одновременно, в спортивной зоне могут заниматься не более 40 человек.

1.10. Администрация СК «Акватория ЗИЛ» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий в тренажерном зале.

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

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

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

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

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

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

2.1.1. О правилах личной безопасности;

2.1.2. О правилах эксплуатации каждого тренажера, с учетом особенностей спортивного оборудования и приспособлений;

2.1.3. О безопасных приемах проведения занятий на тренажерах;

2.1.4. О порядке предоставления услуг;

2.1.5. О факторах риска для здоровья, исходя из условий окружающей среды;

2.1.6. О режиме занятий и отдыха, личного поведения при занятиях в тренажерном зале.

2.2. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви. Рекомендуются использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами. Запрещается заниматься босиком или в открытой обуви.

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

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

2.5. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2.6. Перед началом работы на спортивном оборудовании необходимо провести разминку всех групп мышц.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

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

3.2. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

3.3. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором по спорту/тренером.

3.4. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

3.5. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх установленной нормы дополнительным навешиванием грузов.

3.6. Передвигаться в тренажерном зале необходимо шагом, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать и прыгать вокруг спортивного оборудования, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

3.7. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) рекомендуется пользоваться атлетическим поясом.

3.8. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

3.9. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.

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

3.11. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

3.12. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.

3.13. 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.

3.14. Клиентам - посетителям в тренажерном зале ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

3.14.1. Использовать находящееся в тренажерном зале спортивное оборудование, назначение или принцип работы, которых, посетителю неизвестны, либо данное оборудование не имеет инструкции;

3.14.2. Заниматься с обнаженным торсом;

3.14.3. Приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании;

3.14.4. Прикасаться к движущимся частям блочных устройств;

3.14.5. Ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети;

3.14.6. Заниматься на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения и т.д.) необходимо сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру;

3.14.7. Брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению;

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

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

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

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

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

3.14.13. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации СК «Акватория ЗИЛ»;

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

3.14.15. Входить в служебные и технические помещения;

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

3.14.17. Загрязнять помещение;

3.14.18. Заниматься на непросохшем и/или скользком покрытии.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

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

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

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

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

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

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

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