

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

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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» и непосредственно в универсальном спортивном зале СК на специально отведенном месте (информационном стенде).

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

1.5. Услуги оказываются в спортивных зонах СК по адресу: г. Москва, ул. Лухмановская, д. 10 А, в соответствии с режимом работы СК.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 4-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 СК. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

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

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

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

1.10. За порчу имущества в зале 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. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении универсального спортивного зала в полном объеме распространяются на

несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).

1.13. Услуги оказываются в универсальном спортивном зале в дни и часы, установленные расписанием СК в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.14. Курение и распитие спиртных напитков на территории СК категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

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

2.2. Занятия в зале разрешены только в чистой спортивной форме и обуви. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами.

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. Не рекомендуется приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2.6. Перед началом занятий необходимо провести разминку всех групп мышц.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ 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. К тренировочным боям (спаррингам) допускаются участники, хорошо знающие правила ведения боя и освоившие основные приемы защиты и правильного нанесения ударов, применяемых в боксе. Применение защитных боксерских шлемов во время тренировочного боя у боксеров обязательно.

3.3. Новички отрабатывают правильные приемы на снарядах и спортивном инвентаре в специальных спортивных перчатках, под руководством инструктора по спорту/тренера.

3.5. При выполнении упражнений на полу используйте гимнастические маты. При использовании нескольких гимнастических матов, необходимо следить, чтобы они были уложены с точной стыковкой без щелей между ними. После окончания упражнений, необходимо маты вернуть на прежнее место.

3.6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, не допуская резких остановок, чтобы не было столкновений.

3.7. 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.

3.8. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

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

3.8.2. Заниматься с обнаженным торсом.

3.8.3. Шуметь, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.

3.8.4. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации СК.

3.8.5. Входить в служебные и технические помещения.

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

3.8.7. Запрещается работа на неисправном спортивном оборудовании. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру.

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

3.9. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

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

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

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

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

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

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

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

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

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

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» и непосредственно в спортивных зонах СК на специально отведенных местах (информационных стендах).

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

1.5. Услуги оказываются в спортивных зонах СК по адресу: г. Москва, ул. Лухмановская, д. 10 А, в соответствии с режимом работы СК.

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

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

1.7. К занятиям не допускаются:

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

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

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

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

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

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

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

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

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

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

- 3.1. При объяснениях новых упражнений и новой техники, Клиент обязан внимательно слушать, не отвлекаться, не прерывать и не комментировать объяснения инструктора по спорту/тренера.
- 3.2. Во избежание случаев травматизма необходимо четко следовать указаниям инструктора по спорту/тренера (в начале занятий обязательно выполнить разминку).
- 3.3. 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.
- 3.4. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от занятия.
- 3.5. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде инструктора по спорту/тренера.
- 3.6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 3.7. В случае ощущения недомогания, плохого самочувствия перед началом занятия, вовремя и после него, занимающиеся обязаны известить об этом инструктора по спорту/тренера.
- 3.8. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- 3.8.1. Жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.
- 3.8.2. Покидать занятие без разрешения инструктора по спорту/тренера.
- 3.8.3. Выполнять действия, заведомо способствующие возникновению травмы.
- 3.8.4. Совершать провокационные действия перед другими посетителями, тем самым провоцируя травмоопасные ситуации.
- 3.8.5. Строго запрещается самостоятельно выполнять трюки без разрешения и контроля инструктора по спорту/тренера по спорту или в его отсутствии, особенно младшим по возрасту и менее опытными спортсменами.
- 3.8.6. Портить имущество, которое находится в собственности у СК.
- 3.8.7. Вносить в зал или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора/тренера, проводящего занятия.
- 3.8.8. Кричать, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих.
- 3.9. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

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 продолжатся только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
- 4.2. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить инструктору по спорту/ тренеру и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

- 5.1. Убрать используемый спортивный инвентарь в места, предназначенные для хранения.
- 5.2. Выход после окончания занятий осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера.
- 5.3. 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.
- 5.5. Покинуть помещение СК в течении 15 минут после окончания занятий.